

Mittelpunkt stehen Harmonie und Ausgewogenheit der Speisen. Gesund, saisonal und naturbelassen sollen sie sein – zubereitet werden sie meist kurz, schonend und fettarm. Auch die optische Ästhetik spielt eine wichtige Rolle. All das wird mit jeder japanischen Mahlzeit angestrebt, ob in gehobenen Restaurants, zu Hause oder in der Bento-Box.

Ich bin in Tokio geboren und aufgewachsen, habe Politikwissenschaften studiert und kam später zu Forschungsarbeiten nach Berlin. Es kam der bedeutungsvolle Tag, an dem ich den großen japanischen

Kochmeister Hirohisa Koyama kennenlernte. Zu meiner großen Überraschung lud er mich dazu ein, bei ihm in die Lehre zu gehen. Als erste Frau in seiner Küche durfte ich so die Philosophie, ja die Seele der japanischen Küche kennenlernen. Heute will ich diese Erfahrungen gerne weitergeben. So wie in meinen Kochkursen wünsche ich mir, neben Rezepten und praktischen Fertigkeiten auch traditionelle japanische Werte vermitteln zu dürfen: Freude am wohltuenden und vielfältigen Essen sowie Dankbarkeit und Respekt den Speisen und den Mitmenschen gegenüber. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen »guten

Appetit« oder wie wir sagen:
»Itadakimasu« – was so viel
bedeutet wie »Ich nehme dieses
Essen dankbar zu mir«.
Kaoru Iriyama



JAPAN-BUCKET-LIST

- **RASANT UND KOMFORTABEL UNTERWEGS:**
mit Hochgeschwindigkeitszügen (Shinkansen) reisen
- **WELLNESS AUF JAPANISCH:**
in heißen Quellen (Onsen) baden
- **BUDDHISTISCHE LEBENSART:**
im Zenkloster übernachten
- **SCHÖNHEITEN DER NATUR:**
im Frühjahr das Kirschblütenfest (Hanami) feiern
- **RITUALE DER TEEZEREMONIE:**
seelenruhig Matcha-Tee trinken