



Die japanische Küche

3 Zu den Highlights einer Japanreise gehört die facettenreiche Landesküche (S. 66). Sushi (roher Fisch auf Essigreis) ist die berühmteste Spezialität, in den Bergen locken jedoch herzhaftere, lokal erzeugte Leckereien. Schlechtes Essen findet man in Japan kaum, dafür wird zu viel Sorgfalt auf Zutaten und Präsentation verwandt. Zudem gibt's für jedes Budget ein Mahl der Superlative: Sogar eine einfache Schüssel Nudeln kann ein unvergessliches kulinarisches Erlebnis sein. *Sanuki-udon*, eine Spezialität aus Kagawa (S. 717)

Übernachtung im ryokan

4 *Ryokan* heißt eigentlich „Gästehaus“, doch im modernen Hotelzeitalter meint es eine Unterkunft, deren Ästhetik und Service von japanischer Tradition geprägt sind. *Ryokan* (S. 947) haben Tatamiböden aus Reisstrohmatten und Futons (wattierte Matratzen) anstelle von Betten. Normalerweise sind sie in niedrigen Gebäuden mit verschlungenen Gängen aus poliertem Holz untergebracht. In besseren Häusern trägt das Personal Kimonos und geht auf jeden Gästewunsch ein. Zudem gibt's dort exquisite Küche aus hiesigen, saisonalen Zutaten – eine unvergessliche Erfahrung.

Tokio

5 Das zukunftsorientierte Tokio (S. 88) testet stets die architektonischen Grenzen des dicht besiedelten, erdbebengefährdeten Stadtgebiets aus – mit immer höheren moderneren Gebäuden. Japans Hotspot für zeitgenössische Kunst und Architektur, Popkultur, Shopping, Ausgehen und Unterhaltung kann es gastronomisch gesehen mit Kyoto aufnehmen. Es ist jedoch die Stadt selbst, die den Besucher verzaubert, ein lang gezogenes organisches Wesen, das sich bis zum Horizont erstreckt, sich stetig wandelt und in dessen so unterschiedlichen Vierteln immer neue Abenteuer warten. Oben: Akihabara (S. 97)



Daibutsu (Großer Buddha) von Nara

6 Die 15 m hohe Buddha-Statue von Nara aus vergoldeter Bronze (siehe Bild oben) wurde im 8. Jh. in der Entstehungszeit des japanischen Reiches gegossen und gehört zu den weltgrößten ihrer Art. Sie steht im Tempel Tōdai-ji (S. 433), einem der weltweit größten Holzbauten. Der Große Buddha lässt sich nur mit Superlativen beschreiben. Dabei ist er nur einer von zahlreichen herausragenden Beispielen für buddhistische Kunst in Nara. Vor Ort gibt's einige weitere bedeutende Tempel sowie das Nationalmuseum Nara.

Die Kirschblüte (hanami)

7 Im Frühjahr erstrahlen die unzähligen Kirschbäume Japans in leuchtenden Farben, von Zartrosa bis hin zu kräftigem Lila, und locken Einheimische in Parks und an Flussufer, um Kirschblütenpartys, *hanami* (S. 51) genannt, zu feiern. Die jahrhundertalte Tradition hat nichts an Beliebtheit eingebüßt. Die Blüte dauert nur ein bis zwei Wochen, symbolisiert die Vergänglichkeit des Lebens und erinnert daran, den Augenblick zu genießen. Also einfach mitfeiern! Meguro-gawa (S. 116)



Naoshima

8 Naoshima (siehe Bild; S. 516) zählt zu Japans großen Erfolgsgeschichten: Eine ländliche Insel mit schrumpfender Bevölkerung ist heute ein weltweit bedeutendes Zentrum zeitgenössischer Kunst. Viele von Japans renommiertesten Architekten leisteten ihren Beitrag, um die natürliche Schönheit der Insel zu unterstreichen und bestehende Siedlungen zu ergänzen. Die dabei entstandene Mischung aus Avantgarde und Tradition ist faszinierend und inspirierte einige Japaner dazu, dem hektischen Großstadtleben zu entsagen und in Naoshima Cafés und Gasthäuser zu eröffnen.



OHGICHU ART MUSEUM PHOTO SEIICHI OHSAYAMA ©

Kumano Kodō

9 Jahrhundertlang durchquerten Asketen auf der Suche nach Erleuchtung Japans abgeschiedene Berge, die wie das Ende der Welt wirkten. Bis heute folgen Pilger ihren Spuren. Tief im südlichen Kansai im Inneren der Kii-Halbinsel verbindet das Wegenetz Kumano Kodō (S. 458) drei bedeutende Shintō-Schreine, ein Teil der hiesigen Kultur, die als historische Stätten der Naturverehrung dienen. Die Gegend lässt sich bei gemütlichen Tageswanderungen oder einwöchigen Trekkingtouren entdecken, und unterwegs laden Onsen zur Entspannung ein. Kumano Nachi Taisha (S. 466)

PIYAMNNEE SASSUWIPAN/SHUTTERSTOCK ©





PUSLETS/SHUTTERSTOCK ©



SIVKANTU/SHUTTERSTOCK ©

Tsumago & Magome

10 Die Postorte Tsumago und Magome liegen am alten Nakasendō (siehe Bild oben; S. 257), einem Fernwanderweg zwischen Edo (dem heutigen Tokio) und Kyoto, die in der Feudalzeit von Fürsten und Boten benutzt wurden. Der alte mit großen Steinen gepflasterte Pfad ist bis heute erhalten. Wer möchte, wandert 7,8 km zwischen den beiden Städten durch verschlafene Dörfer, Zedernwälder und Reisfelder. Die zwei Orte selbst punkten mit engen Gassen und niedrigen dunklen Holzhäusern, die Pensionen, Nudelrestaurants und Kunsthandwerkerläden beherbergen.

Fuji

11 Bereits von Weitem beeindruckt der Fuji (S. 178), doch aus der Nähe verschlägt einem die perfekte Symmetrie von Japans höchstem Berg glatt den Atem. Ein Sonnenuntergang vom Gipfel ist pure Magie! Keine Attraktion des Landes wird so verehrt wie der Fuji-san – und keine seit so langer Zeit. Jedes Jahr besteigen Hunderttausende den heiligen Vulkan und setzen damit eine jahrhundertealte Pilgertradition fort. Wer sich mit einem Blick von weniger einschüchternden Gipfeln in der Nähe begnügt, wandelt auf den Spuren der berühmtesten Maler und Dichter des Landes.

12



STEVE OLLIVETTY/IMAGES ©

13



FINALLAST/SHUTTERSTOCK ©

Skifahren

12 Im Winter bedeckt tiefer pudriger Schnee Japans Berge. In den letzten Jahrzehnten hat sich Niseko (siehe Bild oben; S. 653) zu einem der Top-Wintersportorte Asiens gemausert, mit internationalen Besuchern und einer florierenden kosmopolitischen Après-Ski-Szene. Wer sich mit unberührten Hängen und einem abendlichen Thermalbad zufrieden gibt, findet zahlreiche kleinere Resorts mit weniger Besuchern, die an die Zeiten erinnern, als Japans Schneesicherheit noch ein Geheimnis war. Abenteuerlustige finden abseits der Pisten Adrenalinkicks.

Kanazawa

13 Kanazawa (S. 278), eine alte feudale Hauptstadt an der Küste des Japanischen Meeres, galt zu ihrer Blütezeit neben Kyoto als Zentrum der Künste. Von dieser dynamischen Kunsthandwerkertradition zeugen heute verschiedene Geschäfte und Galerien. Zudem gibt's einen der schönsten Gärten Japans, den Kenroku-en, ein exzellentes Museum für zeitgenössische Kunst und eine reiche, vom Meer geprägte Esskultur. Dennoch galt Kanazawa lange als Geheimtipp, was sich jedoch langsam ändert. Also nichts wie hin! Kenroku-en (S. 279)