

Natto

(Gegorene Sojabohnen)

Natto ist ein traditionelles japanisches Nahrungsprodukt, das aus Sojabohnen hergestellt wird. Sojabohnen werden auch "das Fleisch im Feld" genannt, weil sie sehr viel Eiweiss enthalten. Rohe Sojabohnen sind jedoch schwer verdaulich und daher werden sie schon seit langer Zeit zu verschiedenen besser verträglichen Nahrungsmitteln verarbeitet. Sojabohnenprodukte sind zum Beispiel Miso, Natto, Sojamilch, Tofu, Yuba und Aburaage (frittierter Tofu).

Nachdem man die Sojabohnen in Wasser eingeweicht hat, werden sie gedämpft und schliesslich wird der Gärungsstoff Koji hinzugefügt. Dies ist der Produktionsprozess von Miso und Sojasosse.

Natto wird dadurch hergestellt, dass man den gedämpften Sojabohnen das Bakterium "Bazillus Natto" hinzufügt und sie dann gären lässt. Kocht man die eingeweichten Sojabohnen und presst dann das Wasser heraus, erhält man Sojamilch. Fügt man anschliessend noch Bitterstoff hinzu, wird die Flüssigkeit zu Tofu. Die Haut, die sich auf der Oberfläche der Milch bildet, nennt man Yuba. In Scheiben geschnittener und frittierter Tofu, aus dem man vorher das Wasser herausgepresst hat, nennt man Aburaage.

Die Präfektur Ibaraki ist berühmt für die Produktion des "Mito Natto". (Mito ist der frühere Name der Präfektur). Es gibt zwei Sorten von Natto, das "klebrige Natto" und das "getrocknete Natto". In Ibaraki wird japanweit das meiste sogenannte "klebrige Natto" produziert. In Ibaraki lebte man schon immer hauptsächlich von Landwirtschaft, und früher produzierte jedes Bauernhaus Natto. "Mito Natto" wurde berühmt, als in der Meiji-Zeit (1868-1912) die Eisenbahn Einzug in Japan fand und auf dem Bahnsteig von Mito (Ibarakis Präfekturhauptstadt) Natto als Mitbringsel verkauft wurde. Sogar in Toride, der Nachbarstadt Moriyas, gibt es eine Natto-Fabrik. In manchen Natto-Fabriken in Ibaraki gibt es auch ein Natto-Museum, das man besichtigen kann.

Früher stellte man klebriges Natto her, indem man Sojabohnen in Stroh wickelte und dann bei ca. 40 Grad dampfte. Man musste ungefähr einen Tag warten, bis durch den "Bazillus Natto", der im Stroh enthalten ist, Natto entstand.

Heutzutage werden die gedämpften Sojabohnen in Fabriken in Styroporpackungen gefüllt und dann mit einem gezüchteten Bazillus Natto besprüht. Der Bazillus Natto zersetzt das Eiweiss in den Sojabohnen zu Glutamin-Säure und Fluktan. Diesen Prozess wird Gärung genannt und er ist dem Prozess zur Käseherstellung recht ähnlich. Glutamin und Fluktan verleihen Natto dessen Klebrigkeit und seinen unverkennbaren Geschmack und Geruch.

Mit dem Anbau von Sojabohnen begann man in der Yayoi-Zeit (ca. 300v.Chr. bis 300 n. Chr.) und

schon damals wurde gleichzeitig das klebrige Natto produziert. Es ist also ein traditionelles japanisches Nahrungsmittel. Aber nicht alle Japaner mögen Natto. In der Vergangenheit wurde hauptsächlich in Ostjapan Natto gegessen. Seitdem man aber weiss, dass im Natto antibakterielle Wirkstoffe gegen das Coli-Bakterium Escherichia Coli enthalten sind, wird es auch in Westjapan immer beliebter.

Ein typisches japanisches Frühstück besteht aus gekochtem Reis, Miso-Suppe, getrocknetem Fisch, eingemachtem Gemüse und Natto.

Natto enthält die gleichen Nährstoffe wie Sojabohnen, doch darüber hinaus besitzt Natto noch weitere ihm eigene Nährstoffe

Zum Beispiel enthält Natto Vitamin E, das die Zellalterung verhindert, Linolsäure, die das Blut geschmeidig hält und das Antioxidationsmittel Katalase. Ausserdem ist Vitamin K in Natto enthalten, das für die Aufnahme von Kalzium notwendig ist. Interessanterweise kommt Vitamin K nur in Natto vor und nicht in dessen Rohstoff, den Sojabohnen.

Natto ist also nahrungsreich und preiswert, doch leider unter Ausländern nicht sehr beliebt. Aufgrund seiner Klebrigkeit, unappetitlichen Aussehens und Geruchs essen sie Natto nicht sehr gerne.

Natto isst man mit Sojasosse, grüner Zwiebel und dem japanischen Senf Wasabi. Man mischt es so lange, bis es Fäden zieht. Je mehr man umrührt, umso mehr nimmt die Glutaminsäure zu und der Geschmack wird stärker. Zusammen mit grüner Perilla (Schwarznessel), Sesam, rohem Ei und getrockneten kleinen Fischen schmeckt Natto sehr gut.

Seit einiger Zeit ist man Natto nicht mehr nur zusammen mit Reis oder Suppe, auch Natto-Maki (Sushirollen), Natto-Spaghetti, Natto-Chaofan (chinesischen gebratenen Reis-Gerichten) oder Natto-Curryreis werden immer beliebter.