

BONUS „Japan verstehen“



Inhaltsverzeichnis

Herzlich Willkommen!	3
Japanische Worte zum Abspeichern.....	4
APPs für Japan	5
Einreise-Tool.....	5
Navigation undZugfahren.....	5
Sprachbarrieren sprechend lösen	5
Visuelle Speisekarten-Hilfe	5
Unterkunft und Kultur.....	5
Der digitale Hotel- & Reise-Konverter.....	6
WLAN & Internet ohne Stress:.....	6
Notfall- und Erdbeben-Warnung.....	6
Geheimtipps abseits der Masse	6
Essen finden wie ein Einheimischer.....	6
Kulturelle Hintergründe & Einblicke vertiefen	6
Etwas Philosophie.....	7
Wa	7
Omotenashi.....	7
Ma	7
Wabi-Sabi	8
Gaman	8
5 Lieblingsrezepte aus Japan	9
Chicken Teriyaki.....	9
Yaki Udon	10
Oyako Don.....	11
Shoyu-Ramen	12
Dorayaki	14
Danke	16

Herzlich Willkommen!

Dein Buch „Japan verstehen“ hat dir den Weg zur Seele des Landes geöffnet – und dieser exklusive Download ergänzt das Buch.

Egal, ob du gerade deine erste Reise planst, Rezepte ausprobieren möchtest, im japanischen Alltag die passenden Worte suchst oder einfach die faszinierende Philosophie Japans vertiefen möchtest: In diesem kompakten Guide haben wir das Beste für dich zusammengestellt.

Freue dich auf:

- **Die wichtigsten Apps**, die dir im japanischen Alltag den Weg weisen.
- **Ausgewählte japanische Wörter**, die mehr sagen als tausend Worte.
- **Etwas japanische Philosophie**
- **Einfache Rezepte**, die den Geschmack Japans direkt in deine Küche bringen.

Gute Reise und viel Freude beim Entdecken!



Japanische Worte zum Abspeichern

Vielen Dank: ***Arigatou gozaimasu***

Entschuldigung: ***Sumimasen***

Wo ist ...? (einfach den Ort davor setzen)
... doko desu ka?

Sprechen Sie Englisch?
Eigo ga hanasemasu ka?

Was ist das? (perfekt für unbekannte Speisen)
Kore wa nan desu ka?

Ich bin Vegetarier / Ich esse kein Fleisch
Bejitarian desu / Niku o tabemasen

Unser Tipp: Mach direkt jetzt einen Screenshot von diesem Abschnitt, speichere ihn in einem eigenen Ordner auf deinem Smartphone oder setze ihn als Favoriten fest. Wenn es ernst wird, wirst du froh sein, ihn zur Hand zu haben!

APPs für Japan

Einreise-Tool

<https://vjw-lp.digital.go.go.jp/> // [Visit Japan Web \(Offizielles Web-Portal\)](#)

Warum sie unverzichtbar ist: Das ist die wichtigste Website vor dem Abflug! Statt am Flughafen Papierformulare für die Einreise und den Zoll auszufüllen, registrierst du dich vorab hier. Nach Eingabe deiner Flugdaten und Passangaben generiert das System einen **QR-Code**, den du bei der Ankunft an den Terminals scannst.

Screenshot-Tipp: Mach dir von dem finalen QR-Code unbedingt einen **Screenshot** auf dem Smartphone – falls das WLAN am Flughafen bei der Landung kurz zuckt.

Navigation und Zugfahren

[Google Maps](#)

[Japan Travel by Navitime](#) // <https://japantravel.navitime.com/en/>

Warum sie unverzichtbar sind: Google Maps funktioniert für Fußwege und Züge super. Bei komplexen Umsteigebahnhöfen in Tokio zeigt Navitime oft noch präzisere Routen – inklusive des optimalen Waggons für den Ausgang.

Sprachbarrieren sprechend lösen

[Google Translate](#) (mit Offline-Paket Japanisch) & [DeepL](#)

Warum sie unverzichtbar sind: Die Kamera-Übersetzung von Google Translate hilft bei Speisekarten ohne Bilder. DeepL liefert natürlichere Übersetzungen für komplexere Sätze.

Visuelle Speisekarten-Hilfe

[Google Lens](#) Integriert in Google App oder Google Fotos

Warum sie unverzichtbar sind: Hältst du die Kamera auf handgeschriebene oder als Bild angeordnete Speisekarten, siehst du die Übersetzung direkt auf dem Bildschirm.

Das digitale Portemonnaie

[Suica](#) oder [Pasmo](#) Direkt integriert in Apple Wallet (iPhone) oder Google Pay (Android)

Warum sie unverzichtbar sind: Keine physische IC-Karte am Automaten nötig. Lade eine digitale Suica oder Pasmo auf das Smartphone und bezahle damit U-Bahn, Bus, Konbinis und Automaten.

Unterkunft und Kultur

<https://www.rediscovertours.com> // [Japanese Guesthouses](#) & [Booking.com](#)

Warum sie unverzichtbar sind: Perfekt, um authentische Ryokans (traditionelle Gasthöfe mit Tatami-Matten und Onsen) zu buchen und die Benimmregeln des Hauses kennenzulernen.

Der digitale Hotel- & Reise-Konverter

Die App: [XE Currency](#) (mit Offline-Modus)

Warum sie unverzichtbar sind: Yen-Preise haben viele Nullen. Mit dieser App rechnest du in Sekundenschnelle um, was ein Gericht oder Souvenir in Euro kostet.

WLAN & Internet ohne Stress:

Die Apps: [Airalo](#) oder [Ubigi](#) (eSIM-Anbieter)

Warum sie unverzichtbar sind: Kein Warten am Flughafen auf Pocket-WiFis. Wer ein eSIM-fähiges Smartphone hat, bucht vorab Datenvolumen und hat ab der Landung sofort Internet.

Notfall- und Erdbeben-Warnung

Die App: [Safety Tips](#) (Offizielle App der Japan Tourism Agency)

Warum sie unverzichtbar sind: Die offizielle, kostenlose App schickt im Ernstfall Push-Benachrichtigungen auf Englisch mit Verhaltenshinweisen bei Erdbeben oder Taifunen.

Geheimtipps abseits der Masse

<https://www.japan.travel/de/de/> // Japan Travel (Offizielle Website der JNTO)

Warum sie unverzichtbar sind: Hervorragend aufbereitete, offizielle Guides für versteckte Regionen und regionale Festivals abseits von Tokio und Kyoto.

Essen finden wie ein Einheimischer

<https://tabelog.com/en/> //: Tabelog (Englisch Version)

Warum sie unverzichtbar sind: Im Gegensatz zu westlichen Bewertungsportalen ist *Tabelog* das absolute Standard-Portal für Japaner selbst. Wer hier ein Restaurant mit über 3,5 Sternen findet, erlebt kulinarische Ekstase abseits reiner Touristenfallen.

Kulturelle Hintergründe & Einblicke vertiefen

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/> // NHK World-Japan

Warum sie unverzichtbar sind: Der englischsprachige Sender des japanischen Nationalfernsehsenders bietet fantastische Dokus, Kultur-Features und Koch-Shows, um schon vor der Reise (oder danach) tief in den Alltag und die Mentalität einzutauchen.

Etwas Philosophie

Wa

(和) – Das Prinzip der Harmonie

Was es bedeutet: *Wa* lässt sich am besten mit „Harmonie“, „Frieden“ oder „Einklang“ übersetzen. Es ist der unsichtbare Klebstoff der japanischen Gesellschaft. In Japan hat das Kollektiv und das soziale Gleichgewicht fast immer Vorrang vor dem Ego oder dem Individuum.

Wie es den Alltag erklärt: Warum ist es in japanischen Zügen so leise? Warum diskutiert man in Meetings selten laut oder geht offen in die Konfrontation? Weil offene Konflikte „*Wa*“ stören würden. Man achtet penibel darauf, den Gegenüber nicht in Verlegenheit zu bringen oder anzuecken.

Omotenashi

(おもてなし) – Die Kunst der hingebungsvollen Gastfreundschaft

Was es bedeutet: *Omotenashi* ist viel mehr als guter Kundenservice. Es ist eine tiefe, fast künstlerische Haltung der gastfreundlichen Hingabe – uneigennützig und vorausschauend. Man kümmert sich um die Bedürfnisse des Gastes, *bevor* dieser sie überhaupt äußert.

Wie es den Alltag erklärt: Warum verbeugen sich Kassierer im Supermarkt? Warum ist ein Hotelzimmer bis ins winzigste Detail perfekt vorbereitet, inklusive bereitgestelltem Pyjama? Weil hinter jeder Handlung der Wunsch steht, dem Gegenüber ein Gefühl von absoluter Sicherheit und Wertschätzung zu geben.

Ma

(間) – Die Bedeutung von Leere und Raum

Was es bedeutet: *Ma* beschreibt den bewussten Freiraum – sei es zwischen Tönen in der traditionellen Musik, in der Architektur, in der Malerei oder im Gespräch. Es ist die Pause, die Stille oder der leere Platz, die einem Werk oder Moment erst seine wahre Tiefe und Bedeutung geben.

Wie es den Alltag erklärt: Warum wirkt die traditionelle japanische Inneneinrichtung so minimalistisch und beruhigend? Warum empfinden Japaner eine Gesprächspause nicht als unangenehm oder peinlich, sondern lassen sie einfach stehen? Weil *Ma* lehrt, dass nicht jeder Zentimeter und jede Sekunde mit Lärm oder Inhalt gefüllt werden muss.

Wabi-Sabi

(侘寂) – Die Schönheit der Vergänglichkeit und Unvollkommenheit

Was es bedeutet: *Wabi-Sabi* ist die japanische Ästhetik des Unperfekten, Unvollständigen und Vergänglichen. Statt künstlicher Perfektion feiert dieses Konzept den Zahn der Zeit: eine alte, rissige Teeschale, verwittertes Holz oder das herbstliche Verfärben der Blätter.

Wie es den Alltag erklärt: Warum gibt es in Japan so wenig Wegwerf-Mentalität bei alten Dingen? Und warum wird zerbrochenes Porzellan oft kunstvoll mit Gold repariert (*Kintsugi*)? Weil Macken und Alter keine Mängel sind, sondern die einzigartige Geschichte eines Gegenstands erzählen.

Gaman

(我慢) – Geduld, Ausdauer und innere Stärke

Was es bedeutet: *Gaman* bedeutet, scheinbar unerträgliche Dinge mit Geduld, Würde und innerer Stärke zu ertragen – ohne zu klagen, ohne andere zur Last zu fallen und ohne die Beherrschung zu verlieren.

Wie es den Alltag erklärt: Wie schafft es die japanische Gesellschaft, nach Naturkatastrophen (wie Erdbeben oder Taifunen) so unfassbar diszipliniert, ruhig und geordnet zu reagieren? Wo in anderen Ländern Panik ausbricht, greift das kollektive *Gaman*: Man hält zusammen, packt an und bewahrt die Contenance.



5 Lieblingsrezepte aus Japan

Chicken Teriyaki

Eines der beliebtesten japanischen Gerichte weltweit – herrlich aromatisch und in unter 20 Minuten auf dem Tisch.



9

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Hähnchenbrustfilets (in mundgerechte Stücke geschnitten)
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Mirin (japanischer Reiswein, notfalls geht auch milder Weißwein mit etwas Zucker)
- 1 EL Zucker
- 1 TL frischer Ingwer (gerieben)
- Etwas Öl zum Anbraten
- Zum Servieren: Frischer Reis und etwas Sesam oder Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

1. Sojasauce, Mirin, Zucker und den geriebenen Ingwer in einer kleinen Schüssel als Teriyaki-Soße verrühren.
2. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstücke darin von allen Seiten goldbraun anbraten, bis sie fast durch sind.
3. Die vorbereitete Soße direkt in die Pfanne über das Hähnchen gießen.
4. Bei mittlerer Hitze unter Rühren köcheln lassen, bis die Soße eindickt und das Fleisch glasartig („teri“) glänzend überzieht.
5. Mit Reis servieren und mit Sesam bestreuen.

Yaki Udon

Würzige, schnelle Bratnudeln, die perfekt sind, wenn es im Alltag mal ganz schnell gehen muss.



Zutaten für 2 Personen:

- 2 Portionen Udon-Nudeln (am besten vorgekocht aus dem Frische-Regal im Asialaden)
- 100 g Hähnchenstreifen oder Tofu (alternativ auch Rindfleisch)
- 1 kleine Karotte (in feine Stifte geschnitten)
- 2 Handvoll Chinakohl oder Spitzkohl (in Streifen)
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Austernsauce (oder Worcestersauce als Ersatz)
- Etwas Sesamöl zum Anbraten

Zubereitung:

1. Die Udon-Nudeln nach Packungsanweisung kurz vorbereiten (vorgekochte Nudeln kurz mit heißem Wasser übergießen, damit sie sich voneinander lösen).
2. Sesamöl in einer großen Pfanne oder Wok erhitzen. Das Fleisch oder den Tofu darin anbraten, dann das Gemüse (Karotten und Kohl) hinzufügen und unter Rühren 3–4 Minuten knackig anbraten.
3. Die Nudeln in die Pfanne geben.
4. Sojasauce und Austernsauce darüber träufeln, alles gut vermengen und bei starker Hitze kurz durchschwenken, bis alles heiß ist und die Nudeln die Aromen aufgenommen haben.

Oyako Don

Ein echter Klassiker aus der Kategorie „Donburi“ (Reisschalen-Gerichte). Das Wort bedeutet übersetzt „Eltern und Kind“ (Hühnchen und Ei).



11

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Schalen frisch gekochter Reis (am besten japanischer Rundkornreis)
- 200 g Hähnchenbrust (in kleine Streifen oder Würfel geschnitten)
- 1 kleine Zwiebel (in feine Streifen geschnitten)
- 3 Eier (leicht verquirlt, aber nicht komplett schaumig schlagen)
- 3 EL Sojasauce
- 150 ml Gemüsebrühe oder Dashi
- 1 EL Zucker oder Mirin
- 1 Frühlingszwiebel (in Ringe geschnitten)

Zubereitung:

1. Brühe, Sojasauce und Zucker/Mirin in einer kleinen Pfanne aufkochen. Die Zwiebelstreifen dazugeben und 3–4 Minuten weich kochen.
2. Das Hähnchenfleisch hinzufügen und in der Soße in ca. 5 Minuten gar ziehen lassen.
3. Die verquirlten Eier gleichmäßig über das Fleisch und die Zwiebeln gießen. Den Deckel auf die Pfanne legen und bei schwacher Hitze kurz stocken lassen, bis das Ei noch schön cremig (wichtig: nicht trocken!) ist.
4. Den heißen Reis in zwei große Schüsseln füllen und die Hähnchen-Ei-Mischung vorsichtig im Ganzen darübergleiten lassen. Mit Frühlingszwiebeln garnieren.

Shoyu-Ramen

Echte Ramen-Brühen kochen in Japan oft viele Stunden. Diese Variante nutzt einen cleveren Würz-Trick (die sogenannte *Tare*), mit dem du in nur **20 Minuten** eine wunderbar tiefe, aromatische Suppe auf den Tisch zauberst.



12

Zutaten für 2 Personen:

Für die Basis & Brühe:

- 800 ml Hühnerbrühe (oder kräftige Gemüsebrühe)
- 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 1 Daumengroßes Stück Ingwer (in Scheiben geschnitten)
- 4 EL Sojasauce
- 1 EL Mirin (alternativ: 1 TL Zucker + 1 Schuss weißer Balsamico/Milder Essig)
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Prise Pfeffer oder Chiliflocken

Einlagen & Toppings:

- 2 Portionen Ramen-Nudeln (aus dem Asialaden oder Mie-Nudeln aus dem Supermarkt)
- 2 Eier (M-Löße)
- 150 g Hähnchenbrustfilet oder Tofu (in Streifen)
- 2 Handvoll frischer Babyspinat
- 2 Frühlingszwiebeln (in feine Ringe geschnitten)
- Etwas Sesam zum Bestreuen

Zubereitung

1. **Eier kochen:** Die Eier genau **6,5 Minuten** in kochendem Wasser garen (sie sollten innen noch leicht flüssig sein). Sofort in eiskaltem Wasser abschrecken und vorsichtig schälen.
2. **Fleisch/Tofu anbraten:** Das Hähnchen oder den Tofu in etwas Öl in einer Pfanne goldbraun anbraten und beiseitestellen.
3. **Aromatische Brühe kochen:** In einem Topf das Sesamöl erhitzen, Knoblauch und Ingwer kurz andünsten. Die Hühnerbrühe, Sojasauce und Mirin dazugeben. Alles aufkochen und bei kleiner Hitze 10 Minuten sanft köcheln lassen. Danach die Ingwerscheiben herausfischen.
4. **Nudeln & Spinat garen:** Die Ramen-Nudeln separat nach Packungsanweisung kochen und abgießen. Den Babyspinat in den letzten 30 Sekunden kurz in die heiße Brühe geben, bis er leicht einfällt.
5. **Anrichten:** Die gegarten Nudeln auf zwei große Schüsseln verteilen. Die heiße Brühe samt Spinat darüber gießen. Mit dem halbierten Ei, Fleisch/Tofu, Frühlingszwiebeln und Sesam garnieren.

Dorayaki

Dorayaki sind zwei fluffige, leicht süße Pfannkuchen, die traditionell mit *Anko* (süßer roter Bohnenpaste) zusammengefügt werden. Sie schmecken fantastisch, sind kinderleicht gemacht und lassen sich auch hervorragend westlich variieren.



Für: 4–6 gefüllte Dorayaki (ca. 2 Personen)

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten:

- 2 Eier (Größe M)
- 40 g Zucker
- 1 gehäufte EL Honig
- 90 g Weizenmehl (Type 405)
- 1 TL Backpulver
- 1–2 EL Wasser (nach Bedarf)
- Etwas neutrales Pflanzenöl (zum Einpinseln der Pfanne)

Für die Füllung:

- *Traditionell:* Anko (süße rote Bohnenpaste aus dem Asialaden)
- *Alternative:* Nutella, Pflaumenmus, Erdbeermarmelade oder eine Matcha-Mascarpone-Creme

Zubereitung

1. **Teig anrühren:** Eier, Zucker und Honig in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren, bis der Zucker sich weitgehend aufgelöst hat.
2. **Trockene Zutaten dazugeben:** Das Mehl und das Backpulver dazusieben und vorsichtig unterrühren. Wenn der Teig zu dickflüssig ist, 1 bis 2 EL Wasser unterrühren (der Teig sollte flüssig wie Pfannkuchenteig sein). Den Teig **10 Minuten ruhen lassen**.
3. **Ausbacken:** Eine beschichtete Pfanne bei niedriger bis mittlerer Hitze erwärmen und mit einem Öltuch nur ganz leicht auspinseln (nicht zu viel Öl, sonst werden sie nicht gleichmäßig braun!).
4. **Kleine Kreise gießen:** Jeweils 1 EL Teig in die Pfanne geben, sodass kleine Kreise (ca. 7–8 cm Durchmesser) entstehen.
5. **Wenden:** Sobald an der Oberfläche kleine Bläschen aufsteigen (nach ca. 1,5–2 Minuten), den Pancake vorsichtig wenden und die andere Seite für ca. 1 Minute goldbraun backen.
6. **Füllen:** Einem Pancake einen Klecks Füllung in die Mitte geben (am besten in der Mitte etwas dicker streichen) und einen zweiten Pancake als Deckel darauflegen. Die Ränder leicht andrücken.

Guten Appetit (*Itadakimasu*)!

Danke

Danke für dein Vertrauen und diesen wunderbaren Austausch! Es hat unglaublich viel Spaß gemacht, dieses Projekt gemeinsam mit dir zu formen – von den herrlich-rustikalen Rezepten des Baltikums bis hin zu den feinen Facetten der japanischen Kultur.

Lass uns sehr gerne in Kontakt bleiben. Ich wünsche dir ganz viel Erfolg mit deinem Buch „Japan verstehen“, strahlende Momente mit der Adomee-Familie und fantastische Erlebnisse bei all deinen kommenden Projekten und Reisen.

Bis ganz bald!

Alle Bücher unter www.adomee.de



