

Kutuda Yemek Obento

Japon çocuklarının beslenme çantalarının içinde birbirinden ilginç biçimlerde düzenlenmiş yiyecekler bulunuyor. Bu kutuların içinden kimi zaman çizgi film kahramanlarına, kimi zamansa çeşitli hayvanlara ve bitkilere benzeyen yiyecekler çıkıyor. “Obento” olarak adlandırılan bu yemek kutularının hepsi birer sanat eseri gibi.



“Obento” (ya da “bento”), Japonca’da “kutulanmış yemek” anlamına geliyor. Obentonun Japon kültüründe çok önemli bir yeri var. Obento, okula ya da işe götürülebilir; piknikte, tren yolculuklarında, spor karşılaşmalarını izlerken yenebilir. Genellikle öğle yemeği için hazırlansa da, uzun saatler boyunca çalışan kişiler, akşam yemeği için de yanlarında obento taşıyabilir.



Obento hazırlamak, evde genellikle annelerin işi. Anneler, sabah erken kalkarak, eşleri ve çocukları için, sağlıklı yiyeceklerden oluşan, rengârenk ve iştah açıcı obentolar hazırlıyorlar. Obentoyu, bildiğimiz beslenme çantalarından ayıran en önemli özellikse, içindeki yiyeceklerin besleyiciliği kadar çekici görünmesine de çok özen gösterilmesi.

Obentonun içinde genellikle haşlanmış pirinç ve ek yiyecekler bulunur. İçeriğinin çoğunu, “onigiri” adı verilen pirinç topları oluşturur. Yiyecek kişinin beslenme gereksinimlerine ya da damak zevkine göre de obentoya ek yemekler





eklenir. Bunlara "okazu" adı verilir. Okazu, taze ya da pişmiş sebzeler, meyveler ve et gibi yiyeceklerden oluşur. İdeal obentonun yarısını piring; kalanının 1/3'ünü balık ya da et ürünleri, 1/2'siniyse renkli sebze ve meyveler oluşturur. Obentonun bir başka özelliği de, içinde buzdolabında saklanması gerekmeyen, soğuduğunda da lezzetini koruyan türden yiyecekler bulunmasıdır.

Elma dilimlerinden tavşanlar, havuçtan çiçekler, sosisten ahtopotlar... Her gün yeni bir menü hazırlamak ve yeni bir obento fikri bulmak güç olsa gerek. Bu nedenle, Japonya'da içinde yalnızca obento fikirleri ve obento tarifleri bulunan yemek dergileri ve web siteleri var.

Obento kutularının genellikle birkaç gözü olur ya da üst üste birkaç kattan oluşur. Bunun amacı, sulu yiyeceklerin



tatlarının öteki yiyeceklerle karışmasını önlemek. Obento kutusu, yemek çubukları ve peçeteyle birlikte kumaş örtü kullanılarak özenle paketlenir ya da özel çantasına konur. Obentoda kullanılan tüm malzemeler, sunumun çekiciliğini artırmak için özenle seçilir ve birbiriyle takımdır. Çocuklar için hazırlanan obento kutuları, yemek çubukları ve örtüler genellikle sevilen çizgi film kahramanlarıyla süslüdür.



Japonya'da, okul kafeteryalarında, tren istasyonlarında, hatta siparişle eve yemek getiren lokantalarda bile obento çeşitleri bulunuyor. Obentonun birçok türü var. Bunlardan en bilinenlerinden ikisi "makunuçi bento" ve "ekiben".

Makunuçi bento, tiyatrodan, izleyicilerce "Kabuki" adı verilen ve tüm gün süren oyunların arasında yenen obento türü. Ancak günümüzde özel obento dükkânlarında ve tren istasyonlarında da satılıyor. Ekiben, tren istasyonlarında, yolculuk sırasında yemek üzere satılan obento. Her kentin istasyonunda o yöresel yiyeceklerden oluşan ve bölgenin tarihini ya da kültürünü yansıtan farklı bir ekiben bulunuyor.



En İlginç Yemek Tabagını Tasarlamak İster misiniz?

Biraz uğraşarak siz de çekici ve iştah açıcı görünüme sahip yiyecekler hazırlayabilirsiniz. Bunun için bir parça düş gücü gerekiyor. Kahvaltı tabağınıza ya da beslenme çantanızı renkli yiyeceklerle düzenleyip süsleyin.

(Kesici aletler kullanmanız gerekirse bunun için büyüklerinizden yardım alın.) Hazırladığınız yiyeceklerin fotoğraflarını çekerek bize göndermeyi unutmayın!

Adresimiz:

En İlginç Yemek Tabagını Tasarla
TÜBİTAK Bilim Çocuk Dergisi
Atatürk Bul. No:221 06100
Kavaklıdere Ankara

