

Освенъ ориза, който е основната храна на всѣки японецъ, въ Япония употребяватъ за храна цѣлъ редъ растителни продукти, за които другитѣ народи нѣматъ никакво понятие. Така, въ Япония, край многобройнитѣ плодове, употребяватъ за храна луковичитѣ на разни лилии, коренитѣ на звънчетата, морски водорасли, младоцитѣ на хвоща, бамбука и папрата.

Японцитѣ ядатъ морскитѣ водорасли сушени, печени или въ видъ на салата.

Европейцитѣ се подиграватъ съ японската кухня, но при по-добро опознаване съ нея излиза, че японскитѣ ястия не сж тъй безполезни, както си мислимъ. Морскитѣ водорасли напр. съдържатъ йодисти съединения и сж полезни, защото доставятъ на организма ни нужното количество йодъ, който може да се добие отъ насъ само чрезъ растенията.

Полезни и вкусни сж сжщо и японскитѣ салати отъ младоци на бамбукъ и аралия. Отъ бобовитѣ растения соята¹⁾ играе голѣма роля въ японската кухня. Японцитѣ ядатъ соята варена, приготвяватъ отъ нея растително сирене, наречено „мизо“, добиватъ „тофа“ или я употребяватъ въ теченъ видъ.

Тофата прилича на нашата отвара; получава се отъ разварени и разтрети зърна на соя и съдържа бѣлтѣчината на соята. Отъ нея правятъ питки, които се продаватъ въ всѣка бакалница на Япония и се консумира въ голѣми количества.

Течната соя служи като приправка въ японската кухня и се намира въ всѣка кжща.

Соята започна да се разпространява и въ другитѣ страни, а сжщо и у насъ вече нѣкои, макаръ още и малцина, започнаха да я употребяватъ. У насъ има вече и дървено масло отъ соя, което по вкусъ не отстъпва никакъ на другитѣ растителни масла.



¹⁾ Соята прилича много на нашия фасулъ, но съдържа много повече отъ него хранителни и маслени вещества.