

The background of the cover is a stylized illustration of a bamboo forest. Tall, slender bamboo stalks in various shades of green line a path that leads into the distance. The path is bordered by a low yellow fence. In the foreground, two people are walking away from the viewer. On the left, a woman wears a red dress with white polka dots and a wide-brimmed yellow hat. On the right, a man wears a purple t-shirt, dark shorts, and a brown backpack. The overall style is flat and graphic.

MARCO REGGIANI

J A P O N I A

OD ANIME
DO ZEN

ZILUSTROWAŁA
SABRINA FERRERO

PRZEŁOŻYŁA
JOANNA WAJS

NASZA KSIĘGARNIA

* * SPIS TREŚCI

- 8 Wstęp
13 Yokoso! Witaj w Japonii!



TOKIO

Spotkanie z Japonią niemal zawsze zaczyna się w stolicy.

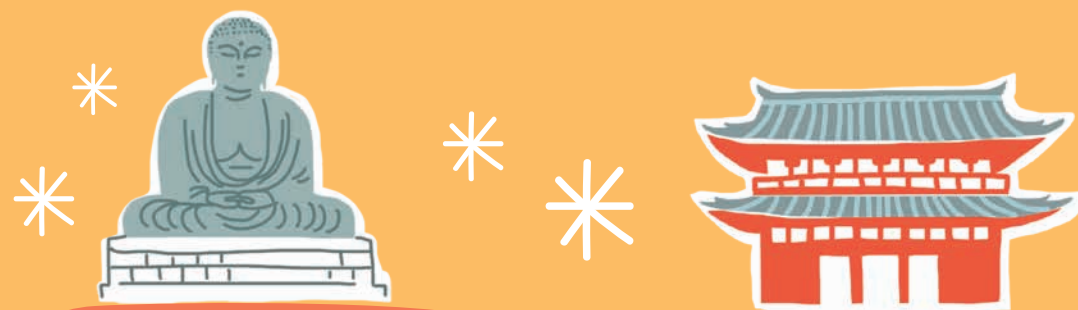
- 16 Edo i Tokio. Trochę o historii
18 Yanesen. Widoki starego Tokio
20 Ginza. Nowoczesność i tradycja
22 Shibuya. Zgub się w tłumie na najtłoczniejszym skrzyżowaniu świata!
24 Tokijskie osobliwości
26 Harajuku. Fashioniści i purikura
28 Noc w dzielnicy Shinjuku
30 Ucieczka z wielkiego miasta: wyprawa do Kamakury
32 Jak zostać tokijczykiem 1. Suica i PASMO
34 Jak zostać tokijczykiem 2. Smartfon i internet
36 Jak zostać tokijczykiem 3. Torba
38 Jak zostać tokijczykiem 4. Wizytówki
40 Jak zostać tokijczykiem 5. Konbini



JAK SIĘ ZACHOWAĆ

O zasadach obowiązujących w różnych sytuacjach. Jeśli nie znasz japońskiego, nic nie szkodzi. Po prostu obserwuj Japończyków!

- 42 Kanji, katakana, hiragana
44 Wycucie sytuacji
46 Najpierw ukłon
48 Uniformy, mundury
50 Jak tu czysto!
52 Reguły, więcej reguł i pewien paradoks
54 Przyjemność stania w kolejce (w milczeniu)
56 W miejscach publicznych
58 W pociągu
60 Palenie
62 W przypadku zagrożenia: trzęsienie ziemi



PRZEZ JAPONIĘ

Oto tradycyjna Złota Trasa – z Tokio do Miyajimy.

- 64 Podróż z prędkością światła: przewodnik po pociągach Shinkansen
66 Nocleg na każdą kieszeń: od hoteli kapsułowych po zajazdy ryokan
68 Wschód słońca na górze Fudzi
70 W poszukiwaniu Amaterasu: Ise i święty las
72 Kansai: poradnik użytkownika
74 Jezioro Biwa
76 Kioto. Miasto tysiąca świątyń
78 Dzielnica Gion. Gejsze i domy herbaciane
80 Kinkaku-ji. Świątynia Złotego Pawilonu
82 Spacer z filozofem do Świątyni Srebrnego Pawilonu
84 Arashiyama i las bambusowy
86 Fushimi Inari Taisha i święte lisy
88 Nara i święte jelenie
90 Todai-ji i Daibutsu
92 Osaka. Wesoly zamęt w Dotonbori
94 Himeji. Zamek Białej Czapli
96 Okayama i ogród Koraku-en
98 Wyspy i pejzaże Morza Wewnętrznego
100 Hiroszima
102 Miyajima



JEDZENIE I PICIE

Wszystkie smaki Japonii!

- 104 Do stołu! Etykieta
106 Ryż
108 Królowa fermentacja: sos sojowy, miso, natto
110 Wodorosty
112 Typowe japońskie śniadanie
114 Co na obiad? Bento!
116 Udon, ramen i soba

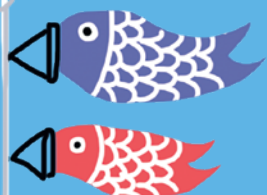
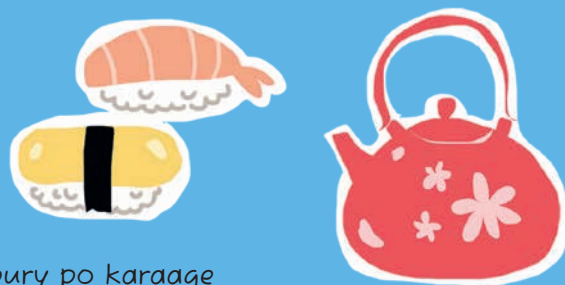


- 118 Czas na sushi
- 120 Smażenina: od tempury po karaage
- 122 Curry, moja miłość
- 124 Street food po japońsku: yakitori, taiyaki... i dużo więcej!
- 126 Wagashi. Japońskie słodczyce
- 128 Nie tylko zielona herbata
- 130 Aisu czy hotto? Krótki przewodnik kawosza
- 132 Sake, shochu i umeshu. Alkohol – tylko dla dorosłych!
- 134 Oranżady i energetyki: napoje z automatów

KULTURA, SZTUKA, SPOSÓB MYŚLENIA

O świecie wewnętrznym Japończyka.

- 136 Szinto, droga bogów
- 138 Buddyzm
- 140 Jak przyciągnąć szczęście. Lalki daruma, omamori i omikujji
- 142 Do – koncepcja drogi w tradycyjnych sztukach japońskich
- 144 Ceremonia herbaciana
- 146 Wabi-sabi
- 148 Haiku
- 150 Ikebana i bonsai
- 152 W domu
- 154 W ogrodzie
- 156 Sumo
- 158 Maski i duchy: o teatrze no
- 160 Omotenashi. Tradycja gościnności
- 162 Onsen
- 164 Shinrin-yoku. Zanurz się w lesie
- 166 Ikigai



MADE IN JAPAN

Między tradycją a nowoczesnością.

- 168 Washi i origami
- 170 Furoshiki. Chusty-tobołki
- 172 Kimono, tabi i zori
- 174 Laka i ceramika
- 176 Akcesoria kawaii
- 178 Karaoke, pachinko i salony gier
- 180 Śpiewające toalety
- 182 Roboty i androidy
- 184 Yuru-kyara
- 186 Najdroższe owoce świata
- 188 Manga i anime



ROK W JAPONII

To marzenie każdego, kto kocha Japonię!

- 190 Oshogatsu. Japoński Nowy Rok
- 192 Hina-matsuri. Święto Lalek
- 194 Hanami. Piknik w cieniu kwitnących wiśni
- 196 Golden Week. Wpadnij do Okinawy!
- 198 Otaue-matsuri. Rytuał sadzenia ryżu
- 200 Tanabata. Siódma Noc
- 202 Tsuyu. Pora deszczowa
- 204 Hanabi. Ogniste kwiaty
- 206 Obon. Powrót przodków
- 208 Tsukimi. Jesienna pełnia księżyca
- 210 Koyo. Kolory jesieni
- 212 Dziwne zwyczaje gwiazdkowe
- 214 Ostatnia noc roku
- 216 Sayonara! ...Albo raczej do zobaczenia w Japonii!



JAK TU CZYSTO!

Następną cechą szczególną Japończyków (po powszechnej uprzejmości i mundurach) jest nienaganna czystość. W Japonii to kwestia szacunku. Nieskazitelność tutejszych ulic, toalet, instytucji i środków transportu publicznego nigdy nie przestaje zadziwiać!

OBYWATELE TAK POWAŻNIE PODCHODZĄ DO TEMATU, ŻE NA ULICACH W ZASADZIE NIE MA ŚMIETNIKÓW! ODPADKI ZABIERZ ZE SOBĄ DO DOMU LUB WRZUĆ JE DO ODPOWIEDNIH KOSZY W KONBINI (ZWRÓĆ UWAGĘ NA SEGREGACJĘ!).


Ta troska (czasem obsesyjna!) o czystość jest związana z japońską tradycją i mentalnością. Szintoizm i buddyzm podkreślają znaczenie czystości fizycznej i duchowej.

NIERZYPADKOWO JAPOŃCZYCY UCZĄ SIĘ DBAĆ O PORZĄDEK OD WCZESNEGO DZIECIŃSTWA, A JUŻ W SZKOŁACH PODSTAWOWYCH UCZNIOWIE SĄ ODPOWIEDZIALNI ZA SPRZĄTANIE SVOJEJ KLASY.

PRZEZ JAPONIĘ

KANSAI:

PORADNIK UŻYTKOWNIKA



REGION KANSAI – POŁOŻONY MIĘDZY PREFEKTURAMI OSAKA, KIOTO, NARA, WAKAYAMA, MIE, HYOGO I SHIGA – TO SERCE STAROŻYTNEJ CYWILIZACJI JAPOŃSKIEJ.

Mieszkańcy Kansai są dumni ze swojego pochodzenia i z lokalnych tradycji odróżniających ten region od innych części kraju (szczególnie od Kanto, czyli regionu, w którym znajduje się Tokio).

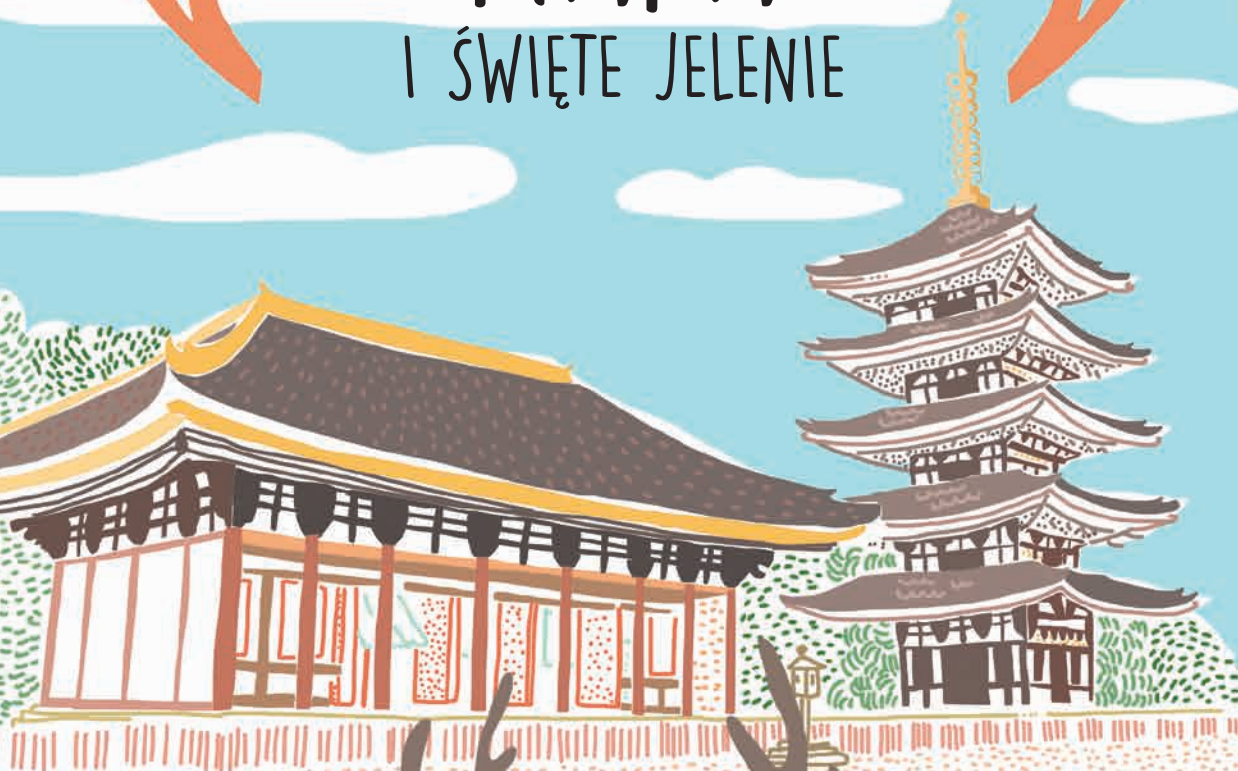
PEŁEN ŻYCIA DIALEKT (KANSAI-BEN), KPIĄCY SPOSÓB BYCIA MIESZKAŃCÓW, KUNST UPRAWIANEGO TU RZEMIOSŁA I REGIONALNE PRZYSMAKI, TAKIE JAK OKONOMIYAKI CZY WOŁOWINA KOBE... WSZYSTKO TO SPRAWI, ŻE POKOCHASZ KANSAI!



Ciekawostka: w całej Japonii kolejka na ruchomych schodach ustawia się po prawej stronie. W Osace i pozostałych miastach Kansai – po lewej. Nikt nie wie dlaczego...

PRZEZ JAPONIĘ

NARA I ŚWIĘTE JELENIE



Nara to jedna z dawnych stolic Japonii. Miasto założono w 710 roku pod nazwą Heijo-kyo. Do dziś zachowały się tu świątynie i ruiny innych budowli z tamtych czasów.

W TUTEJSZYM MUZEUM NARODOWYM WARTO OBEJRZEĆ KOLEKCJĘ POSĄGÓW BUDDYJSKICH.



Populacja jeleni sika należy do najbardziej uroczych symboli Nary. Byki i łanie – uznawane za boskich postaćców – swobodnie wędrują po dużym parku i lesie na wschód od miasta. Zawsze szukają jedzenia, a jeśli dasz im ciasteczko, podziękują wam małym ukłonem.

MIMO ŁAGODNEGO WYGLĄDU JELENIE Z NARY SĄ DZIKIMI ZWIERZĘTAMI I CZASEM SIĘ ZACHOWUJĄ NIECO NATARCZYWIE.



UDON, RAMEN I SOBA

POZA RYŻEM JAPONCZYCY UWIELBIAJĄ DŁUGIE MAKARONY, CZYLI NUDLE. WYSTĘPUJĄ ONE W WIELU Kształtach I RÓŻNIĄ SIĘ SKŁADNIKAMI CIASTA.



UDON TO GRUBY MAKARON PSZENNY, RAMEN TO CIEŃSZY MAKARON PSZENNY POCHODZENIA CHIŃSKIEGO, A SOBA TO TYPOWE JAPONSKIE NUDLE Z MAKI GRYCZANEJ.

Nudle mogą być jedzone w gorących zupach, na zimno (są wtedy maczane w aromatycznych bulionach) lub smażone na patelni (nazywamy je wówczas yaki-udon i yaki-soba).



Szybki i wyjątkowo tani sposób na nudle to też japoński wynalazek! Mam na myśli makaron instant, czyli błyskawiczny. Wstępnie ugotowany i wysuszony, często jest sprzedawany w jednorazowych pojemniczkach razem z innymi składnikami zupy. Wystarczy dodać wrzątek, odczekać kilka minut i gotowe!

NUDLE JEMY,
GŁOŚNO MLASZCZĄC
I SIORBIĄC!



Tytuł oryginału włoskiego: *Giappomania*

GIAPPOMANIA

by Marco Reggiani

Illustrated by Sabrina Ferrero

© 2018 Mondadori Libri S.p.A.

Published by Mondadori Libri for Mondadori Electa

© Copyright for the Polish edition

by Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, Warszawa 2025

© Copyright for the Polish translation by Joanna Wajs, 2025

Konsultacja merytoryczna Łukasz Mańkowski

Cytat z *Opisania świata* Marco Polo na str. 8
podany za przekładem Anny Ludwiki Czerny.

Haiku na str. 149 w tłumaczeniu Joanny Wajs
za przekładami włoskim, angielskim i francuskim.

 **Wydawnictwo
NASZA KSIĘGARNIA**

05-075 Warszawa-Wesoła, ul. Apteczna 6
naszaksiegarnia@nk.com.pl, gpsr@nk.com.pl
tel. 22 643 93 89

Sprzedaż wysyłkowa: tel. 22 641 56 32
e-mail: sklep.wysylkowy@nk.com.pl
www.nk.com.pl

Redaktorka prowadząca ANNA GARBAL
Opieka redakcyjna JOANNA KOŃCZAK
korekta AGNIESZKA RYCHLEWICZ, JOANNA KOŃCZAK
Redaktor techniczny, DTP KARIA KOROBKIEWICZ

ISBN 978-83-10-14212-2
nr projektu 28139

PRINTED IN POLAND

Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, Warszawa 2025
Wydanie pierwsze
Druk: Drukarnia LEYKO Sp. z o.o., Kraków

