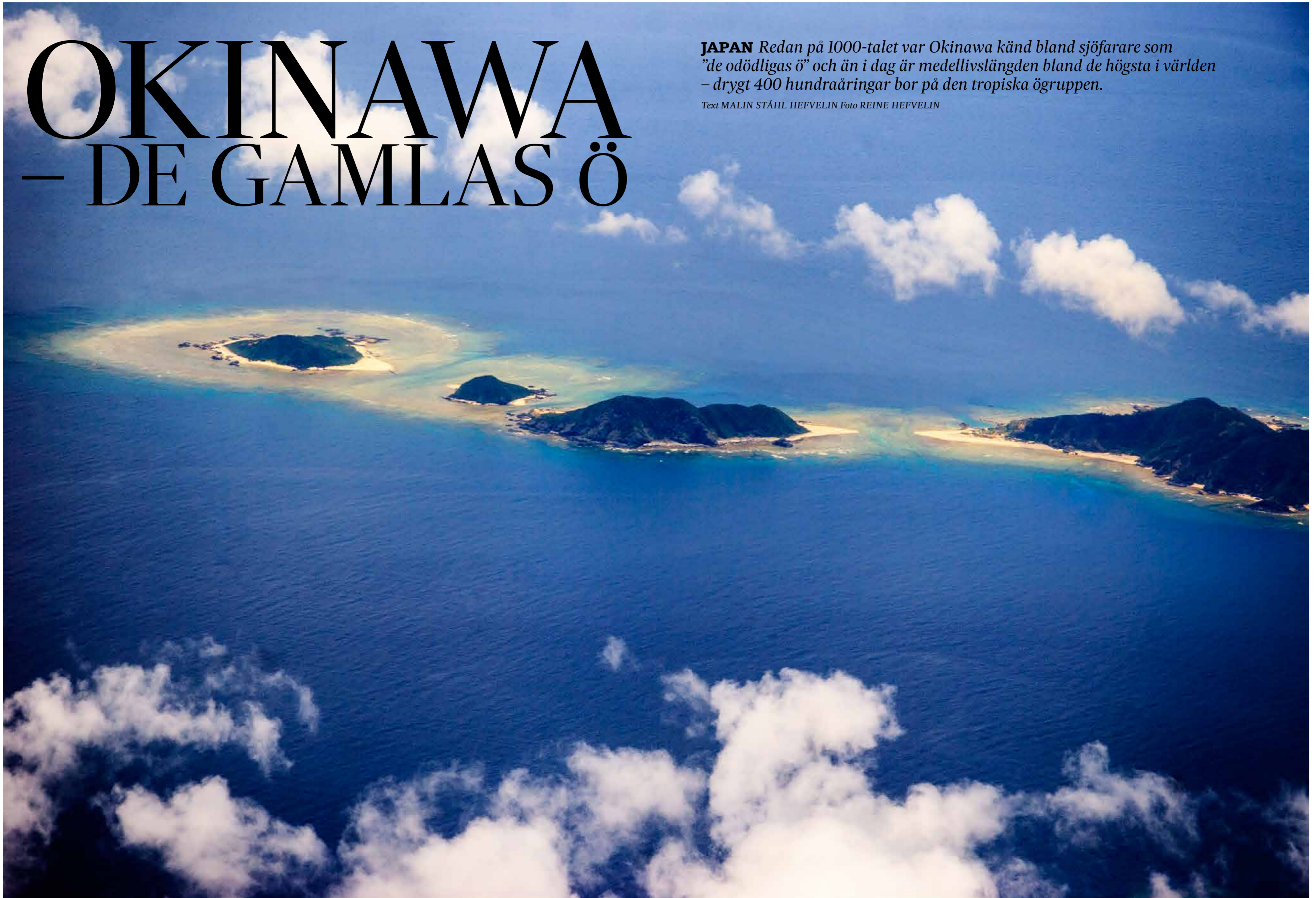


OKINAWA – DE GAMLAS Ö

JAPAN Redan på 1000-talet var Okinawa känd bland sjöfarare som "de odödligas ö" och än i dag är medellivslängden bland de högsta i världen – drygt 400 hundringar bor på den tropiska ögruppen.

Text MALIN STÅHL HEFVELIN Foto REINE HEFVELIN





TRADITIONER

Ryukyukungadömet må ha fallit, men dess ceremonier och traditioner upprätthålls i återkommande festivaler på ön.

BILD SID 6-7
Okinawa består av drygt 160 större och mindre öar. Ögruppen kallas av forskare en "blå zon", en plats där ovanligt många blir 100 år eller mer.

I byn Ogimi har invånarna precis samlats för dagens gemensamma aktivitet, de flesta av deltagarna är över 80 år. Nyfikenhet och värme glittrar i pigga ögon när vi bjuds in att delta.

–Vi brukar träffas och laga mat tillsammans, det blir roligare så, säger Sakiyama Yoshi-san som är 86 år och har bott i byn i hela sitt liv. Hon menar bestämt att det är arbetet som har hållit henne vid god vigör så länge.

–Jag odlar min trädgård varje dag. En gång i veckan promenerar jag ett par kilometer till min systers gård där jag plockar teblad som jag sedan torkar, preparerar och säljer eller ger bort till barnbarnsbarnen.

Den fettsnåla, saltfattiga kosten med fisk, fläsk, tofu, sjögräs och grönsaker anges ofta som en anledning till att människor lever länge på ön. På restaurang Emi no mise, Den leende smaken, har man tagit fasta på de gamla kosttraditionerna. Kocken Emi är utbildad nutritionist och har lärt sig att laga mat på traditionellt vis av sina äldre släktingar. Hon bjuder på en lätt lunch bestående av ett tiotal olika smårätter. En bit mörkt fläsk, kalla sobanudlar, bambuskott, kokt fisk med sylrig sås, stekt grön papaya. Portionerna är små, något som är mer regel än undantag på Okinawas traditionella restauranger.

–Vi äter oss bara mätta till 80 procent. Det räcker, och man mår bättre, förklarar Emi.

STYRKA OCH DISCIPLIN

Karate har sitt ursprung på Okinawa. Kevin Chaplin flyttade hit för att utöva den traditionella versionen av kampsporten.



STILRENT

Det japanska inflytandet tar sig bland annat uttryck i skrift och grafik.

KVINNLIKT FÖRETAGANDE

Mieko Taira visar runt på bananodlingen som brer ut sig runt byn Ogimi. Av stammarnas fibrer görs banansilke som används till traditionella kimonor.



”
Vi äter oss bara mätta till 80 procent. Det räcker.

Okinawa är inte bara de gamlas ö, det är även karatens hemland. Karate-entusiaster från hela världen reser hit för att höra, känna och smaka på karatens ursprung. Britten Kevin Chaplin flyttade hit för tio år sedan för att utveckla sin karate. I dag har han en egen dojo inne på Ryukyu Mura, en sorts japanskt Skansen. Här ligger många gammaldags hus där hantverkare och artister visar upp traditionella hantverk och levande kulturskatter.

Jag får en lektion av Kevin i karatens grunder: avancera, parera, attackera. Om och om igen får han mig att utföra stegen som nästan blir en dans över dojons breda trätiljor.

–Det finns ingen genväg till ett perfekt slag. Om du måste öva tusen gånger om dagen för att nå dit, så får du göra det.

Okinawa-karate är väldigt personlig, menar Kevin. Man utgår från individen och en mästare, sensei, har en personlig relation till alla sina studenter. Här finns ingen hierarki som i många andra kampsporter.

Okinawa drabbades hårt under andra världskriget. Under det 80 dagar långa slaget om Okinawa, mellan USA och Japan, dog tusentals öbor, både i attacker och genom självmord. Efter kriget behöll USA kontrollen över ögruppen och stormakten har fortfarande en stor militär närvaro på ön, något som ogillas av lokalbefolkningen. Och det är inte första gången Okinawa väcker intresse hos andra länder. Redan på 1400-talet brandskattades det



MARKNADSBSÖK

Fiskmarknaden Makishi Market i Naha bjuder alltid på ett spännande skådespel. Här strövar både lokalbor och turister på helgerna.

PINFÄRSKT

Havet är en av de främsta källorna till Okinawas gastronomiska utbud. Här ostron, tång och nyuppskuren laxsashimi från fiskmarknaden.

dåvarande kungadömet Ryukyu av ömsom Kina, ömsom Japan.

Unescoskyddade Shurijoslottet är en viktig historiebärande från Ryukyukungadömet storhetstid på Okinawa. De vackra salarna i både japansk och kinesisk stil är återupbyggda då det ursprungliga slottet förstördes under andra världskriget. Läget på höjden över miljonstaden Naha är hisnande och värt vartenda svettigt trappsteg.

Nere i Nahas centrum är fiskmarknaden en populär turistattraktion. Det är trångt mellan stånden och många vill fotografera sig tillsammans med regnbågsfärgade fiskar och gigantiska humrar. Här kan man för ovanlighetens skull även som turist både köpa och äta sin egen fisk.

På restaurangtorget en trappa upp tillagar man gärna det som gästerna köpt med sig från marknaden till en liten extrakostnad. Vi köper en bit lax som snabbt skivas upp i sashimibitar tillsammans med en hög umibudotång, en lokal specialitet. Den krispiga, bubbliga tången sägs ha långlivade egenskaper. En bit vit fisk hamnar i en nudelsoppa, och så uppgraderar vi till plusmeny med ett fat extra stora ostron att skölja ner det hela med.

En dagsutflykt till norra Okinawa bjuder på ett grönt landskap än i söder. Bondgårdar, risfält och frodiga skogar avlöser varandra. Det är här också de finaste stränderna finns, liksom båtförbindelser till de många småöarna runtomkring.

På norra Okinawa tillverkar man bashofu, banansilke, enligt en nästan tusen år gammal teknik. Bashofu är ett svalt och tunt kimonotyget som tillverkas av bananplantans fibrer, unikt för Okinawa. En kimono tar ett halvår att göra för en van väverska och plaggen går i arv i många generationer. Det är varmt och fuktigt inne i väveriet för att hålla trådarna mjuka och böjliga och här råder en nästan sakral stämning.

–Det krävs stor koncentration att väva bashofutyget, viskar Mieko Taira, chef för väveriet.

Mitt i den stora salen sitter hennes svärmor Toshiko Taira och knyter ihop bananfibertrådar med van hand. Toshiko-san var den som återupptog traditionen av bashofuvävning efter andra världskrigets härjningar, och hon har utsetts till officiell nationalhjärte i Japan för sin kulturgärning. 94 år gammal arbetar hon fortfarande i väveriet varje dag.

På Okinawas västkust ligger lyxresorterna på behörligt avstånd från varandra för att inte skapa turistkluster. Då och då passerar ett amerikanskt flygplan, från Kadena Air Base i närheten, över stranden. På kvällarna promenerar vi bland klippor där havet har dragit sig tillbaka och avslöjar små skrevor där vi hittar spännande fiskyngel och sjöstjärnor. En av hotellets sex restauranger serverar traditionell Okinawamat, och vi bokar givetvis bord där om kvällarna. För vem vet, det kanske ändå är maten som är hemligheten bakom ett långt liv?

resor@svd.se

FAKTA



Okinawa

Subtropisk ögrupp i Stilla havet. Prefekturen kallas även Ryukyuoäarna och är en populär turistort för japanska fastlämningar. www.visitokinawa.jp

Res hit

Finnair flyger dagligen från Stockholm till Tokyo via Helsingfors. Pris från ca 6 000 kr t/r.
Japan Airlines flyger från flera storstäder i Japan till Okinawas huvudstad Naha. Från Tokyo tar resan drygt 3 timmar. Pris Tokyo-Naha från ca 2 000 kr t/r.

GUIDE OKINAWA

Öar med långlivade traditioner

På japanska Okinawa kan man uppleva traditionella kimono-väverier, långt liv-måltider, pulshöjande karatelektioner och de många öarnas vita, palmkantade sandstränder.

Text MALIN STÅHL HEFVELIN Foto REINE HEFVELIN

Bo

Alivila hotel

Det bågformade hotellet ligger vackert vid kusten en timmes bilfärd från Naha. Här finns sex restauranger, palmkantad swimmingpool och egen strand. Pris dubbelrum inkl frukost: från ca 2100 kr.
www.alivila.co.jp

Äta

Emi no mise

På restaurang "Den leende smaken" använder man traditionella tillagningsmetoder och lokala grönsaker som bittermelon, okinawaspenat och umibudotång. De lokala råvarorna sägs vara en av anledningarna till att människor lever så länge på Okinawa. Ring gärna och boka bord i förväg, tel. +81 980 44 3220. Stängt måndag och tisdag. Lunch från ca 100 kr.
www.eminomise.com



Makishi Market

Hos fiskhandlarna i saluhallen beställer man fisk som tillreds på restaurangerna en trappa upp. 2-10-1 Matsuo, Naha City

Utflykter

Karateupplevelse

Hos Kevin Chaplin kan man ta en timmes lektion eller stanna en månad för att lära sig karate i den vackra dojo i Ryukyu Mura.
www.ryukyumura.co.jp

Shiroslottet

Det praktfulla, nyrenoverade palatset Shuri Castle i kinesisk stil tronar högt ovanför Naha City.

Okinawas akvarium

På norra Okinawa ligger ett magnifikt akvarium. Enorma rockor och valhajar simmar i gigantiska tankar som är öppna upptill för att skapa en så naturlig miljö som möjligt.
www.oki-churaumi.jp/en

Bashofuväveriet

Tillverkningen av bashofu, banansilke, är en enormt omständlig process. Till en kimono krävs 200 bananträd och den tar ett halvår att göra för en van väverska. Priset för en kimono ligger runt 100 000 kr.
kanko.vill.ogimi.okinawa.jp/village/bashofu/index_en.html

Stränder

Hela Okinawaområdet är känt för sitt behagliga klimat och vackra stränder. Långa, vita sandstränder hittar man främst på huvudöns västkust och ute på småöarna.



SEN PENSION

94-åriga Toshiko Taira har utsetts till officiell nationalhjälte för sitt arbete med bashofuvävning. Hon arbetar fortfarande i väveriet varje dag.



HARMONI
Natur, kultur och traditioner i skön kombination på Okinawa.

HAUTE COUTURE HOLIDAYS



ONE&ONLY THE PALM, DUBAI
One&Only Resorts är belägna på några av världens vackraste platser. 5-stjärning service i världsklass och personliga hotell präglade av destinationen.

Erbjudande
7 nätters boende, transfer, gratis halvpension och flyg med Emirates från Stockholm.

Pris från
35 900 SEK per person i dubbelrum.

Reseperiod: 7 - 18 dec 2015
Bokas senast 30 sep. Baserat på delat boende.



One&Only
The Palm, Dubai

Select Collection

STOCKHOLM. Grev Turegatan 8, +46 8 678 15 15 LONDON. 36-38 Glasshouse St. +44 207 287 9019 HELSINKI. Bulevardi 28, +358 9 751 951 00
OSLO. Majorstuveien 33, +47 23 33 22 00 COPENHAGEN. +45 70 200 601 STAVANGER. Breigata 13, +47 51 21 07 00 WWW.SELECTCOLLECTION.COM