



Una comida *ichiju sansai* se compone de arroz, un cuenco de sopa y tres platos de acompañamiento (foto de kuma).

del año y que constituyen la base del *washoku*, sirviéndose en platos guisados o asados o en forma de *tempura*.

Varias corrientes marinas pasan por la vasta plataforma continental que se extiende alrededor del archipiélago japonés, creando ricos caladeros que podrían considerarse como "prados marinos". Esta es una de las principales razones por las que los japoneses han consumido grandes cantidades de pescado y marisco desde tiempos antiguos. Los japoneses no sólo comen pescado y marisco crudo. También usan diversos métodos para cocinarlos y prepararlos, incluyendo formas de asarlos, guisarlos, conservarlos en sal, secarlos y condimentarlos.

A LA BÚSQUEDA del UMAMI

El *umami* y los condimentos fermentados

Siendo un país rodeado por el mar, los japoneses han utilizado el alga *kombu* desde la antigüedad para hacer *dashi*, un caldo tradicional que forma la base de muchos platos japoneses. Los japoneses aprendieron a través de una larga experiencia que el *kombu* contenía los elementos necesarios para conseguir un buen sabor. El *katsuo-bushi*, considerado como el alimento fermentado más duro del mundo, constituye también un condimento esencial en el *washoku*. Para hacer *katsuo-bushi*, el bonito se cuece, se ahúma y se seca, y luego se le aplica moho y se deja secar al sol repetidas veces. Debido en parte a la influencia de la filosofía budista, en Japón tradicionalmente se ha consumido más pescado que carne, y el caldo que forma la base para las sopas se elabora de productos marinos y setas *shiitake* secas, creándose unos hábitos dietéticos basados en un sutil sabor *umami*.

El clima de Japón puede ser muy caluroso y húmedo. El empleo de microorganismos dio origen a la creación de alimentos y condimentos fermentados que producen glutamato y otros elementos del *umami*. Una comida llamada *kokubishio* —que se hacía con cereales fermentados con salmuera— aparece en documentos que se remontan al Código de Taiho del año 701. Se piensa que este es el precursor del *miso* y la salsa de soja, los condimentos fermentados más representativos de la cocina japonesa, que se elaboran con judías de soja y trigo.

El SALUDABLE y DELICIOSO WASHOKU

El menú del *washoku* se prepara teniendo en cuenta el paso de las estaciones. Los platos en los que se utilizan principalmente ingredientes de temporada contribuyen a preparar el organismo para sobrellevar los cambios estacionales. Podemos poner por ejemplo las hortalizas propias del invierno, como los rábanos *daikon* y los nabos. El valor nutritivo y el sabor de estas hortalizas aumentan a

medida que el clima se va haciendo más frío, y el consumir estos alimentos en pucheros y otros platos nos calienta el cuerpo.

Además, como los cereales, las verduras y el pescado son los principales ingredientes del *washoku*, la comida tiende a tener poca grasa y en general también menos calorías en comparación con la comida occidental. Un cuenco de sopa, arroz y tres platos de acompañamiento forman la comida básica del *washoku*. Cuando se usan en abundancia verduras de temporada y se combinan con pescado en la proporción correcta, esta combinación se convierte en la comida ideal del *washoku*. El consumo de abundantes verduras guisadas proporciona un buen suministro de fibra dietética.

El ARTE del WASHOKU

El *washoku* no sólo se saborea con el paladar, sino que también se aprecia con la vista. La comida y los platos en los que se sirve se combinan de forma que armonicen y tengan un mayor atractivo. Al idear un menú, los chefs también tienen en cuenta las características de la vajilla en la que se servirán los platos. En el *washoku* se le otorga una gran importancia a las estaciones del año, de forma que los diseños y los materiales de la vajilla deben ser adecuados para la temporada.

La forma en que se presenta la comida es también de gran importancia. El chef considera también la relación de la cantidad



En el *washoku* se le da una gran importancia al modo en que se presenta la comida y a la estética de los platos (foto de Ito Makoto, foto por gentileza de Hyotei).

de comida que se sirve en relación al plato en que se coloca para ofrecer un mayor atractivo estético. La belleza de los espacios entre los platos y la comida es también un factor que debe tenerse en cuenta. Incluso la manera en que se utilizan los *ashirai* (guarniciones) sirve para añadir color, al igual que también son importantes los elementos decorativos en los que se emplean hojas, flores o papel que se colocan debajo de la comida.

Otra faceta importante para el disfrute de la cocina japonesa es mantener un entorno elegante en el lugar donde se come, usando ornamentos tales como un rollo colgante y un arreglo floral que decore la hornacina, como medio de expresar un espíritu de hospitalidad. Cuando se seleccionan los elementos que deberán ajustarse al tema y el plan general de la comida, se presta especial consideración a intentar que los comensales experimenten el ambiente respectivo de las diferentes estaciones del año.

REPORTAJE ESPECIAL:

LAS DELICIAS DE JAPÓN

Japón es un país rodeado por el mar, que cuenta con frondosos y abundantes bosques. El *washoku* (la gastronomía tradicional del Japón) se ha desarrollado gracias a los frutos que proporciona esta rica naturaleza y la continua búsqueda de la perfección realizada por los cocineros japoneses, habiendo llegado a convertirse en una cocina altamente reconocida en todo el mundo en nuestros días. Este reportaje especial nos habla sobre los encantos del *washoku* desde muchos aspectos diferentes, incluyendo los ingredientes, la nutrición y la estética con la que se sirven los alimentos.

El ATRACTIVO de los INGREDIENTES

Los japoneses han cultivado y consumido arroz desde el periodo Jomon (10000–300 a. de C.). El tener el arroz como plato principal trajo consigo el estilo tradicional de la comida *ichiju sansai*, que consiste en arroz, sopa y tres platos de acompañamiento. Una de las razones por la cual la gastronomía japonesa se considera saludable es la de que las verduras juegan en ella un papel central. Junto con verduras autóctonas de Japón, también se han introducido numerosas hortalizas procedentes de otros países. Las características geográficas de Japón lo hacen ideal para el cultivo de verduras que añaden un toque típico de la estación



FOTO SUPERIOR: El arroz, las verduras y el pescado son los ingredientes principales que sustentan los hábitos alimentarios de los japoneses (foto de kuma).

ARRIBA: El alga *kombu* (izquierda) y el *katsuo-bushi* (derecha) constituyen los ingredientes básicos de la sopa (foto de Ohashi Hiroshi).