

# La comida en Japón

Muriel Gómez Pradas

Diseño del libro y de la cubierta: Natàlia Serrano

Primera edición: octubre de 2007

© Muriel Gómez Pradas, del texto

© Alicia Guidonet, del texto

© Editorial UOC, de esta edición

Rambla del Poblenou, 156

08018 Barcelona

[www.editorialuoc.com](http://www.editorialuoc.com)

Realización editorial: MEDIAactive,S.L.

Impresión: Ediciones Gráficas Rey, S.L.

*Esta obra está sujeta —si no se indica lo contrario— a una licencia Creative Commons de Reconocimiento-No Comercial-Sin obra derivada 3.0 España. Puede copiar, distribuir y comunicar públicamente, siempre y cuando reconozca los créditos de las obras (autoría, Editorial UOC) de la manera especificada por los autores y la Editorial que la publica. No puede hacer uso comercial ni obra derivada sin el permiso del Editor y de los autores. La licencia completa se puede consultar en <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/deed.es>.*

## **Muriel Gómez Pradas**

Muriel Gómez Pradas ha sido profesora en la Facultad de Humanidades de la Universitat Pompeu Fabra y ha impartido clases y cursos en diferentes universidades, como la de Zaragoza, además de la Universitat Oberta de Catalunya.



## **Nuestro contrato**

Este libro le interesará si quiere saber:

- Por qué para comprender a un país es importante conocer su cocina.
- Qué nos dice la cocina japonesa de la cultura de Japón.
- Qué papel juega la comida en la religión.
- Por qué para la sociedad japonesa comer es un símbolo de identidad.
- Qué importancia tiene el arroz en la cultura japonesa.



## Índice de contenidos

<b>Nuestro contrato</b> .....	5
<b>Un sistema de comunicación</b> .....	9
<b>LA COMIDA EN JAPÓN</b> .....	13
Un hecho identitario .....	13
Las normas entre comensales .....	17
La geografía de los alimentos .....	23
<b>LA RELACIÓN CON LA CULTURA</b> .....	27
Los ritos y festividades.....	28
Invierno.....	30
Primavera .....	36
Verano .....	42
Otoño .....	43
La cocina vegetariana budista .....	45
<b>EL ARROZ, ALIMENTO BÁSICO</b> .....	49
Un elemento cultural.....	49
La importancia social .....	56
El ciclo vital.....	58
<b>EL ARTE DE COMER</b> .....	67
Las dimensiones estéticas .....	67
Los utensilios.....	71
Los estilos de preparación.....	75
Los otros alimentos básicos .....	78

<b>PANORÁMICA ACTUAL</b> .....	87
<b>Bibliografía</b> .....	91



## **Un sistema de comunicación**

Este libro se centra en la relación entre cultura y alimentación en la sociedad japonesa. En un tema tan amplio ha sido necesario hacer algunas acotaciones y por este motivo nos hemos centrado en el mundo tradicional japonés y las características fundamentales de la cultura culinaria japonesa a lo largo de la historia. En las siguientes páginas pondremos un énfasis especial en la relación que existe entre la comida, la religión y la estética tradicional. Veremos de qué manera la comida, aparte de cubrir las necesidades básicas y alimentar la población, ha sido un acto social, religioso y un símbolo de poder importante en el mundo japonés. Es clave entender la importancia ritual y social que han adquirido algunos alimentos -como por ejemplo el arroz-, para comprender la cultura japonesa. También veremos como, desde la perspectiva tradicional japonesa, el arte es un estilo de vida, ya que la estética está integrada en todos los aspectos de la vida cotidiana, entre ellos la comida. Esperemos que gocen de esta pequeña cata de la compleja realidad de la cultura de la comida japonesa.

En las páginas siguientes profundizaremos en la idea de la importancia de la alimentación como instrumento sobre el cual los japoneses construyen su identidad y también en la relación entre alimentación y cultura en el sentido más amplio.

Recalcaremos la relación que hay entre la comida, la religión y la estética tradicional.

En esta visión panorámica destacaremos los elementos distintivos y característicos de la cultura culinaria japonesa y también las relaciones evidentes con otras culturas de Asia oriental. En Japón comer no es solo una función biológica necesaria, sino también un sistema de comunicación y de conocimiento. En casi cualquier relación que el hombre establece, ya sea entre congéneres como con su entorno natural y sobrenatural, aparece el mundo de la comida. Pero donde la carga simbólica es más perceptible es en el entorno religioso, al entender el acto de comer como sacrificio y comunión.

En Japón, es en el entorno religioso donde mejor se observa la importancia de los alimentos concretamente, en los *matsuri*, donde los alimentos no solamente se consideran una ofrenda o un medio de comunicación entre los hombres y los dioses, sino también una manera de reforzar los lazos que hay en una comunidad.

Otro hecho destacado es la importancia del cambio estacional dentro de la cultura japonesa. Las estaciones son el contexto en el que se desarrollan toda una serie de acontecimientos, entre los cuales tiene un lugar destacado la comida. La importancia del paso de las estaciones se ve reflejada en todos los aspectos: desde el tipo de alimentos y las técnicas de preparación hasta los utensilios utilizados.

Entender la importancia del arroz para los japoneses es clave para entender la cultura japonesa. El arroz como metáfora de los japoneses y del Japón, definiéndose como 'su' alimento y los arrozales como 'su' tierra y, en última instancia, como alegoría del país, Japón. Pero todo ello no puede hacernos olvidar que no es el único alimento: también está el pescado, los derivados de la soja o la importancia de las verduras y hortalizas como alusión a la estacionalidad.

Desde la perspectiva tradicional japonesa, el arte es un estilo de vida. La estética y el arte están integrados en todos los aspectos de la vida cotidiana y hay una clara unión entre belleza y funcionalidad. Por ello, estos aspectos también se integran en la alimentación, dándole una presentación definitoria y característica.



## LA COMIDA EN JAPÓN

### Un hecho identitario

Comer no es únicamente una función biológica necesaria. La comida es un sistema de comunicación que marca diferencias sociales, sistemas económicos y fronteras, tanto entre países como entre individuos. Por lo tanto, no se puede reducir o restringir el hecho de comer al aspecto biológico, ya que es el centro de un complejo sistema de valores, de etiqueta, de organización social y de unidad del grupo.

Para hablar del comer podemos establecer diferentes niveles. El primero es considerar la comida únicamente como tal, es decir, un medio a través del cual conseguimos los nutrientes necesarios para vivir. Pero a un nivel más elevado, la comida puede ser considerada, entre otras cosas, un símbolo de identidad y cohesión nacional. Así para los japoneses, comer según el estilo japonés es reafirmarse como miembros de una cultura cuyos principios están implícitos en la manera en que la comida se prepara tradicionalmente: perfección, trabajo, partes pequeñas, asimetría, belleza y naturalidad. Y el porqué de la importancia de la comida está claro: la comida puede decir más de la gente y de la misma cultura que muchas otras prácticas o costumbres más filosóficas.

En casi cualquier relación que el hombre establece, tanto si es con sus congéneres como con su entorno natural, y sobrenatural, interviene de alguna manera la comida. Pero

quizá es en el entorno religioso donde la carga simbólica es más perceptible, ya que el acto de comer es entendido como sacrificio y comunión.

### **El papel de la religión**

Uno de los elementos distintivos del shintoísmo es el gran énfasis que otorga al concepto de pureza. La pureza *–hare–* es una cualidad que se asocia con ciertos objetos, actividades y gente. Este concepto de pureza también la encontramos en relación con la comida, especialmente en dos hechos básicos.

Primero, evitar ciertos alimentos. En muchos santuarios, las preparaciones que contienen carne son “sospechosas” y raramente se utilizan como ofrenda, ya que la sangre es considerada una sustancia impura. Con la llegada del budismo, esta objeción hacia los alimentos “sangrientos” adquirió más relevancia, ya que el budismo rechaza el sacrificio de animales, lo cual contribuyó al hecho de que los japoneses no desarrollasen como costumbre la ingesta habitual de carne hasta después de la revolución Meiji (1868-1912) y su apertura hacia Occidente.

Por el contrario, ciertos alimentos, por asociación con los alimentos servidos a los *kami* (espíritus), son considerados intrínsecamente limpios y comestibles. Así, por ejemplo, el arroz es el alimento más puro y deseable. Históricamente, el arroz es el cultivo más importante en Japón y uno de los alimentos básicos del país.

Dentro de la cultura japonesa, es en los rituales o *matsuri* donde esta relación simbólica entre la comida y la religión es más evidente. Esta relación se observa incluso en el sentido mismo de la palabra *matsuri*, cuyo significado inicial, según la traducción del profesor Ueda Kenji, podría ser “acompañar a la divinidad en un banquete sagrado”, entendiendo la comida

como un medio de comunicación entre los hombres y la deidad.

En estos rituales shintoistas, el *kami* es el equivalente a un invitado muy importante, así que se le preparan los mejores alimentos y los más frescos, dispuestos de la manera más natural y elegante posible. Después, todos estos alimentos se ofrecerán a los miembros de la comunidad, y todos participarán del banquete con los *kami*.

Así, en los *matsuri* los alimentos no solamente aparecen como ofrenda, sino también como comida popular en la cual participa toda la comunidad. La comida es participativa, festiva, asequible para todo el mundo y consumida sin ningún tipo de ceremonia o etiqueta. Es más, el gran número de puestos y tenderetes que se instalan en el recinto del santuario o templo ayuda a crear una atmósfera festiva, tan propia de los *matsuri*.

De esta manera, la dualidad funcional de los *matsuri*—como comunión entre los hombres y los dioses y como elemento favorecedor de la cohesión social— también se ve reafirmada por el doble uso que se hace de los alimentos: como objeto de comunión y ofrenda y como elemento de diversión y participación.

El hecho de compartir comida y bebida se utiliza en todas las culturas para reafirmar y fortalecer los lazos entre el hombre y la divinidad. Es más, estas ofrendas de comida y bebida no solamente tienen un sentido de comunión, sino también de sacrificio, ya que la comunidad, al ofrecer los frutos de su trabajo (en forma de arroz, por ejemplo), cree que la divinidad la bendecirá y le devolverá aquello que ha ofrecido. Es decir, en realidad se cree que las ofrendas obligarán a la divinidad a devolverle el favor y, por lo tanto, a reproducir con gran abundancia la comida que sostiene la comunidad.

Básicamente podríamos definir los *matsuri* como un acto simbólico en el que los participantes entran en comunicación con los dioses o *kami*, gracias a los ritos purificadores, ofrendas y banquetes comunitarios entre los dioses y los hombres (*naorai*).

### **Ni carne ni pescado**

Con la introducción del budismo en el siglo VI, se introdujo también la doctrina de clemencia y compasión hacia todos los seres vivos. Esta es la razón por la que en las ofrendas budistas nunca encontramos carne o pescado, por la prohibición expresa de matar a animales. Esta doctrina religiosa derivó posteriormente en la prohibición legal establecida en el siglo VII de consumir carne. Esta prohibición en la práctica se limitó a la carne de animales terrestres, ya que, a pesar de este tabú religioso, históricamente la gente continuó comiendo pescado.

En Japón la carne siempre fue un alimento consumido muy raramente y con el establecimiento del budismo en todo el territorio japonés la ingestión de carne fue absolutamente minoritaria, de manera que el uso quedó reducido a prácticas medicinales populares.

No fue hasta finales del siglo XIX, con la apertura del país durante la restauración Meiji, que se empezó a promocionar el consumo de carne como una manera de promover la occidentalización.

Los monjes budistas sí que siguieron, y aún siguen este estricto mandamiento de abstinencia de la carne. En los templos se presentan a Buda ofrendas de alimentos sin cocinar y a los espíritus platos cocinados. Mitsukuni señala que los productos que sirven de ofrenda a Buda, cuando son reemplazados, pasan a ser los ingredientes con que se preparan



las comidas del templo. Así, como que están prohibidas las ofrendas de carne, pescado o ave, el régimen alimentario que siguen los monjes es totalmente vegetariano.

Siguiendo el austero credo del zen, la comida no es para atiborrarse, sino que las raciones deben ser las justas para mantener la energía necesaria; en los monasterios se servían pequeñas cantidades en recipientes cuidadosamente escogidos, teniendo en cuenta siempre los ingredientes seleccionados, la estación del año y la ocasión.

### **Las normas entre comensales**

La disposición de los comensales, la etiqueta en la mesa y los utensilios utilizados difiere notablemente entre Japón y Occidente.

En el Japón tradicional se solía comer sentado en el suelo, ante una mesa baja o bandejas individuales; con lo cual, la disposición ante la comida y también la manera de sentarse ya son diferentes de la occidental.

La manera de sentarse está regulada y hay diferentes estilos, que van del más formal y ceremonial al informal. El más formal es el llamado *seiza*, sentado sobre ambas rodillas. No es muy cómodo, por lo que normalmente solo se exige en ocasiones muy formales, como por ejemplo en la ceremonia del té (que no trataremos en este libro por falta de espacio). En ocasiones no tan formales, el hombre se suele sentar con las piernas cruzadas y la mujer sobre las rodillas pero con las dos piernas descansando en uno de los lados.

En todas las culturas, comer y beber juntos ocupa un rol importante en las relaciones sociales. En una sociedad jerárquica como la japonesa, comer en grupo sirve para ratificar el lugar que cada uno ocupa en la sociedad.

En el pasado, los banquetes oficiales servían para aclarar y reafirmar las distinciones de rango, principalmente por el lugar en que cada uno se situaba en la mesa. Incluso actualmente, sobre todo en comidas formales, el rango determina el lugar en la mesa. En una comida de empresa, por ejemplo, la colocación en la mesa es un reflejo directo de la posición social que se ocupa y de la relación jerárquica con el resto de comensales. La etiqueta exige que, por regla general, el huésped más importante se siente ante el *tokonoma* o, en caso de que no haya *tokonoma* en la habitación, lo más alejado de la entrada. Y se sigue una absoluta jerarquía en la colocación de los invitados.

El *tokonoma* forma parte de la habitación tradicional japonesa y de las casas de té. Es una especie de hornacina decorativa típica de los interiores de estilo japonés donde se suelen exponer ornamentos florales, pinturas u otros objetos de valor que se van renovando dependiendo de la estación del año o del motivo de celebración.

Otra de las diferencias claras entre el Japón y Occidente se puede ver en los utensilios que se utilizan para comer. Mientras que en Occidente se utilizan cubiertos, en Oriente se usan los palillos. Todos –chinos, vietnamitas, coreanos y japoneses– utilizan los palillos para comer arroz, pero mientras que en el resto de culturas también se emplean cucharas para algunos alimentos, los japoneses únicamente se sirven de los palillos o *hashi*.

Los *hashi* tienen diferentes funciones: coger, aguantar y dividir o cortar la comida. En la cultura tradicional japonesa los *hashi* tienen un componente simbólico importante que determina una serie de normas y tabús que hay que seguir. Se suele decir que los japoneses empiezan y acaban sus vidas con *hashi*. En efecto, al cumplir los cien días del bebé se celebra la primera comida (*keizome*) y en las ceremonias fúnebres

budistas los bastoncillos tienen un rol importante: suelen mojar los labios del difunto con una pieza de algodón sujeta con unos palillos (*matsugo-no-mizu* o “la última agua antes de la muerte”) y cerca de la cabeza del difunto se coloca un bol de arroz con unos palillos.

### Reglas de los palillos

- Se deben sujetar por el extremo más grueso.
- Cuando no se utilizan se deben dejar reposar sobre la mesa, ante el comensal y con la punta hacia la izquierda.
- Nunca se deben pinchar o clavar los palillos al comer, especialmente en el arroz (solo en las ceremonias fúnebres los palillos se clavan en el bol de arroz del altar familiar).
- No se puede pasar la comida directamente a los palillos de ningún otro comensal. Este tabú está directamente relacionado con las ceremonias fúnebres, ya que en ellas los familiares se pasan con los *hasbi* los restos de huesos incinerados del difunto.
- No es correcto apuntar o señalar con los palillos ni personas ni objetos.
- No es de buena educación jugar con los palillos, o moverlos mucho alrededor de los platos, en el aire.
- Para cortar o separar los alimentos se deben utilizar los palillos, ejerciendo una presión controlada y moviendo suavemente para separarlos.
- Hay unos palillos especiales (*tori-bashi*) para servir la comida, ya que es de mala educación que se sirva la comida con los propios palillos; pero si no hubiese y se debiese coger comida de un plato que se comparte con otros comensales, se debe utilizar la parte opuesta a la que se emplea para comer de los propios palillos.
- Una de las primeras impresiones que tiene un occidental a la hora de sentarse en una mesa japonesa es la falta de servilletas. En lugar de eso, se ofrecen las *oshibori*, unas toallitas calientes que se sirven antes de comer para que los comensales se enjuaguen las manos.

Al iniciar y acabar cualquiera de las tres comidas del día, es fundamental la costumbre de saludar los compañeros con quien se comparte mesa y, especialmente, las personas que nos han ofrecido y elaborado la comida. Hay dos palabras básicas en la etiqueta japonesa para demostrar nuestro agradecimiento por el comer: *Itadakimasu*, que se podría traducir como “yo recibo” y que se pronuncia antes de comer, como muestra de gratitud por los alimentos que nos darán. Y *Gochisósama* o “gracias por la comida”, para demostrar nuestra gratitud por la comida y la hospitalidad recibidas.

En Japón se suelen servir tres o cuatro platos al mismo tiempo, que el comensal debe ir degustando alternadamente. Esta es una práctica común con los diferentes países de Asia oriental que difiere de Occidente, donde se suele servir un plato después del otro, cosa que permite centrarse en un único plato.

Tanto la comida formal como la casera se suele servir en boles o boles pequeños y platos individuales, y los ingredientes se suelen presentar cortados de tal manera que se puedan coger con los palillos y comer de un bocado.

Este servicio de mesa diferente del occidental comporta también unas normas de uso diferentes. Por ejemplo, y por el contrario de lo que sucede con las normas de etiqueta occidental, se pueden y se deben coger los boles y platos pequeños con la mano, pero nunca los boles o platos grandes. Cuando se come sopa o arroz, se debe sujetar el bol con la mano izquierda. Y cuando se come arroz, por ejemplo, no solamente se debe coger el bol con la mano, sino que hay que acercarlo a la boca.

Otra regla básica que se debe conocer es que la sopa *miso* se bebe del bol, y las partes sólidas (*tofu*, algas) se cogen con los palillos. Y a la hora de comer fideos, sean del tipo que sean, la norma básica es acompañarlos a la boca con los palillos y

después chupar, sin temor a hacer ruido. Esta es una de las grandes diferencias entre la etiqueta occidental y la japonesa, ya que en Japón se considera de mala educación no hacerlo. Hay quien dice que de esta manera se saborean mejor los fideos, y otros indican que es un truco para no quemarse, ya que al chupar se coge aire y así se evita el calor excesivo.

Continuando con algunas normas básicas de etiqueta en la mesa, nunca se debe tirar salsa de soja o cualquier otra cosa en el bol de arroz blanco, ya que así se elimina la posibilidad de saborear el arroz, que sirve para compensar los sabores de los otros platos.

Tampoco se debe poner demasiada salsa de soja en el platillo cuando se come *sushi*, ya que se considera de mala educación excederse con la soja.

Continuando con el *sushi*, este se puede coger con los dedos o con los palillos, ya que se supone que su medida permite comérselo de un solo bocado. Se suele considerar de muy mal gusto partir la pieza de *sushi* por la mitad, ya que así se destruye la belleza que el cocinero ha creado especialmente para sus comensales. En cuanto a la bebida, es una costumbre japonesa que se sirva a los otros, pero nunca a uno mismo (*o-shaku*).

### **Comer en el teatro y en el tren**

Además de una etiqueta diferente en la mesa, Japón y Occidente también difieren en los lugares en los que se permite comer. En Japón, por ejemplo, existía la tradición de comer y beber mientras se asistía a una representación teatral. Y esta tradición, actualmente, aún se mantiene en los teatros de *Kabuki*. Esta comida especial servida en cajas o *bentô* se llama *maku-no-uchi-bentô*. Consiste en una gran variedad de platos, dispuestos estéticamente en cajas cuadradas divididas

en secciones. Los *maku-no-uchi-bentô* surgieron en el período Edo (1600-1868), como una manera de poder comer en los intermedios de las largas representaciones teatrales. Contribuyó mucho a la afición japonesa por las pequeñas raciones de alimentos diferentes, contraria a la idea occidental de un gran plato principal de comida y entremeses.

El teatro *Kabuki* nació en el período Edo, en un ambiente urbano y burgués; pero sus inicios se remontan a unas danzas cómicas denominadas *kabuki-odori* que realizaba una chica llamada *Okuni*, consagrada en el santuario shintoísta de Izumo. Estos tipo de danza incorporaban elementos profanos y folclóricos, y las bailarinas eran todas mujeres.

Así, proliferaron una serie de compañías ambulantes de bailarinas que, paralelamente, se dedicaban a la prostitución, lo cual determinó su prohibición. Este *kabuki* exclusivamente femenino era conocido como *onna a kabuki*. El año 1629 se prohibió el *onna kabuki* y las mujeres fueron sustituidas por chicos jóvenes, aunque se acabó prohibiendo también, por las mismas razones, el año 1652. Finalmente, se decretó que todos los actores debían ser hombres adultos (*yaro*), cosa que dio lugar al *yaro kabuki*, el *kabuki* vigente hasta la actualidad.

Los actores se clasifican según el tipo de papel. La división básica suele hacerse entre papeles masculinos u *otokogata* y papeles femeninos u *onnagata*, los cuales se subdividen en papeles más específicos según el carácter o el estatus.

Otro lugar relacionado con el placer de comer es el trayecto en tren. En las estaciones de tren se venden *ekibentô*, bebidas y *snacks*, que suelen ser una muestra de las especialidades de la zona. Antiguamente, los viajeros recorrían el camino a pie, comiendo en pequeños establecimientos que encontraban en el camino y donde se servían especialidades locales. Y este hecho, el de compartir los diferentes gustos y sabores de

las especialidades locales con otros viajeros, era una de las actividades que realizaban el viaje.

Podríamos decir, sin temor a equivocarnos, que las *ekibentô*, o cajas de comida que se venden en las estaciones, son la versión moderna de ésta costumbre. Continúa siendo importante promover las especialidades culinarias locales y con las *ekiben* se ha encontrado la fórmula para continuar haciéndolo.

Otros *obentô* conocidas son las que llevan con ellos los niños que van al jardín de infancia. Estos *obentô*, a diferencia de los otros dos sobre los que hemos hablado, no se compran, sino que los preparan las madres. La antropóloga Anne Allison señala que en el *obentô* hay una importante carga ideológica ya que al ser “supervisada por las autoridades de la escuela, una institución directamente relacionada, si no directamente supervisada o dirigida, por el Estado, la práctica del *obentô* sitúa a quien lo elabora como mujer y madre, y quien la consume como el hijo de una madre y estudiante de una escuela determinada. La comida en este contexto no es casual ni arbitraria. Tanto la madre como el hijo son considerados, juzgados y construidos, y es solo con su esfuerzo común que pueden lograr la meta propuesta”.

### **La geografía de los alimentos**

Japón es un país de fuertes contrastes, con un clima extremo –desde el frío del norte de la isla de Hokkaido hasta el subtropical del sur de la isla de Okinawa– que determina una gran variedad culinaria.

Estas peculiaridades regionales y locales siempre se han cultivado. Así por ejemplo, en la isla de Honshu hay diferencias notables entre las preferencias de la región de Kanto (zona de Tokyo) y la de Kansai (zona de Kyoto y Osaka). La región de Kansai es la cuna de la antigua cocina de la corte y la base

de la alta cultura gastronómica japonesa. Un ejemplo claro lo encontramos en la sopa *miso*, que en Kansai es clara y delicada, y que en Kanto es oscura y de sabor más fuerte. En Hokkaido, por ejemplo, el clima no favorece el cultivo del arroz, así que prevalece el consumo y cultivo de la patata y la batata. En cambio, la isla de Kyûshû es conocida por el té, las frutas y los productos del mar, pero muy especialmente por las claras influencias culinarias china y occidentales; no se debe olvidar que el puerto de Nagasaki fue el punto de entrada de los extranjeros. Kyushu es también la cuna del *shôchû*, una bebida alcohólica, destilada, hecha de boniato, arroz o cebada.

### **La cocina de Okinawa**

Entre las diferentes tradiciones culinarias que podemos encontrar en Japón nos centraremos en la de la actual prefectura de Okinawa, antiguo reino de Ryukyu, un archipiélago que, geográficamente, está bastante alejado del resto de Japón. Hasta 1879 fue un reino independiente, con importantes lazos con China y, como tal, desarrolló su propia cultura y tradiciones.

La cultura culinaria de Ryukyu se puede definir como una cocina de fusión, debido a las importantes influencias chinas, sin olvidar las japonesas y las de otros países con los que el reino mantenía importantes intercambios comerciales. Mostraremos a continuación la cocina de Okinawa, ya que en apartados posteriores nos centraremos solo en la tradición gastronómica y cultural japonesa sin referirnos a la de otros grupos étnicos del Japón.

Dejando de lado la alta cocina de la corte, que se reservaba para festividades, banquetes y celebraciones, la base del alimento de la gente corriente era el boniato, cuyo cultivo llegó a Okinawa a principio del siglo XVII y se adaptó perfectamente



a las condiciones climáticas y geográficas de la isla. Así, mientras que las clases altas comían arroz regularmente, la dieta de la gente común se basaba en este tubérculo.

Uno de los productos más típicos y característicos de la isla es una bebida: el *awamori*. Es una bebida destilada, con un 36-45 por ciento de alcohol (igual que el coñac y el güisqui): una especie de *sake* hecho con un grano de arroz largo indio traído de Tailandia. Esta técnica de destilación llegó al antiguo reino de Ryukyu en el siglo XV, gracias a los contactos comerciales con Tailandia (los mercaderes de Ryukyu comerciaban con la mayoría de los países vecinos del sudeste asiático). Antiguamente, el *awamori* se consideraba una medicina y también un medio de conservación de los alimentos.

En Okinawa, son típicos los platos a base de cerdo. Del cerdo se aprovecha todo, desde los pies hasta las orejas. La carne de cerdo aparece en numerosos platos, el más conocido y representativo de los cuales es el *rafute*. Se cree que es de origen chino y está hecho con trozos de cerdo marinado (con piel) durante horas en una mezcla de salsa de soja, azúcar y *awamori*. Otro plato característico es el *tófuyó*, hecho al remojar *tofu* en una mezcla de *awamori* y arroz malteado que se deje reposar hasta que fermenta y madura.

El método común de cocinar es el revuelto de fritos. En la cocina de Okinawa se da el nombre genérico de *chanpuru* a los platos de *tofu* y vegetales que utilizan esta técnica. Este es uno de los platos más sencillos y típicos de la cocina de Okinawa, y un ejemplo perfecto de la tradición de la cultura de la isla de mezclar y combinar diferentes elementos.

La idea de que la cocina de Okinawa es una cocina de fusión, permeable a influencias externas, no la podemos olvidar ya que recientemente las bases norteamericanas en la isla han tenido un fuerte impacto en la cultura y cocina autóctonas. La adaptación a ingredientes como el tocino, el bistec, el jamón,

las salsas, no fue difícil debido a la tradición histórica de los habitantes de la isla de comer carne, por lo que se incorporó rápidamente a su cocina tradicional. Un ejemplo curioso de la adaptación de influencias externas, y también de la cultura de *chanpuru*, son los *tacos*. En Okinawa los *tacos* son de arroz, es decir, un *taco* en que se usa arroz como base de las *tortitas*.

## LA RELACIÓN CON LA CULTURA

En la cultura japonesa todos los acontecimientos, tanto si son naturales como sociales, solo se pueden entender en el contexto de las diferentes estaciones del año. Quizá se deba a su origen agrícola, ya que las sociedades agrícolas —o de origen agrícola, como la japonesa— estaban fuertemente influidas por los ritmos climáticos y estacionales.

La observación pormenorizada de la naturaleza marca el ritmo de vida japonés y, además, ejemplifica perfectamente el concepto del tiempo existente en Japón. Mientras que para el mundo cristiano el tiempo es percibido como un hecho lineal, que va del pasado al futuro, y donde los hechos suceden una única vez, en Japón se tiene una noción cíclica del tiempo. En Japón, el universo es entendido como un mecanismo ordenado gracias a la fluidez de la energía; siguiendo las antiguas creencias filosóficas chinas, el cambio estacional puede ser entendido como el paso del *yin* (invierno, frío) al *yang* (verano, calor): el *yang* sucede el *yin*, crece, se desarrolla y decae. De esta manera, las cuatro estaciones son una manera de “visualizar” el orden y la armonía del universo.

Y este es el marco que sirve a la cultura japonesa como contexto en el que se desarrollan toda una serie de acontecimientos y prácticas, entre los cuales la comida tiene un lugar destacado.

La importancia del paso de las estaciones se ve reflejada, por ejemplo, en los utensilios utilizados. En verano se suelen usar objetos de bambú, porcelana y vidrio, que se consideran materiales visualmente refrescantes, que dan sensación de frescor. En invierno se suelen utilizar más objetos de cerámica, de colores más cálidos y terrosos.

Las estaciones del año son cruciales para entender esta relación entre los alimentos y la cultura japonesa.

### Los ritos y festividades

Ya hemos visto que los *matsuri* se podrían definir como un acto simbólico por el que los participantes entran en comunicación con los dioses o *kami*, por medio de ritos purificadores, ofrendas y banquetes comunitarios entre los dioses y los hombres (*naorai*). Como señala el profesor Plutschow, “los *matsuri* se deben entender como rituales de purificación durante los cuales la contaminación (*kegare*) del mundo es purificada (*harae*)”.

Sin embargo, como ya hemos visto, los *matsuri* tienen un aspecto dual, ya que no se trata únicamente de una comunión entre los hombres y los *kami*, sino que también sirve para reafirmar los lazos que unen la comunidad mediante festines, actuaciones, juegos y fiestas.

Un gran número de *matsuri* tiene un origen sagrado relacionado, como mínimo en sus orígenes, con el cultivo del arroz y el bienestar de las comunidades. Estas celebraciones proceden de antiguos ritos shintoístas de propiciación de los dioses y de los espíritus de los muertos, especialmente para lograr su mediación en la obtención de cosechas abundantes.

Una de las características esenciales de las ofrendas de alimentos que se hacen en los *matsuri* es que son una muestra del principal elemento sobre el cual se sostiene la vida en

Japón: el arroz. Históricamente, el arroz era el cultivo más importante en Japón, y también uno de los alimentos básicos ya que, como señala la doctora Ohnuki-Tierney: “Los japoneses han utilizado el arroz como metáfora de ellos mismos, por lo que el arroz tiene un doble simbolismo: por una parte, el arroz es ‘su’ comida y, por otra parte, los arrozales son ‘su’ tierra ancestral.” Como explica Emiko Ohnuki-Tierney, en lugar de sacrificar un animal (como en otras culturas), en el caso japonés es el arroz el elemento que ocupa el papel principal como regalo a los dioses, teniendo en cuenta que “el arroz entre los japoneses es más que una ofrenda a los dioses; cada grano de arroz ‘es’ dios”. Continuando con esta idea, el consumo de arroz no es únicamente un acto para alimentarse, sino también una manera de interiorizar y adquirir el poder y la fuerza divina.

Ya hemos visto como en los *matsuri* los alimentos no son solo ofrendas. En realidad, en los *matsuri* la comida aparece en todas las facetas: como ofrenda y como elemento de diversión y participación de toda la comunidad.

Actualmente, y de una manera progresiva, el hecho religioso de los *matsuri* se ve desplazado por el acto festivo y se ha convertido en una actividad social más que religiosa. Es más, en los últimos años, los *matsuri* están adquiriendo una función turística importante, con todo lo que eso conlleva: transformación en grandes espectáculos de masas e intereses económicos.

Sin embargo, se debe destacar que, a pesar de los cambios importantes que los *matsuri* han sufrido en las últimas décadas, el papel que tiene la alimentación como elemento identificativo de estas ceremonias es indispensable, ya que mantiene el simbolismo como elemento de unión entre los dioses y los hombres.

## Invierno

### “Shôgatsu”, el inicio del ciclo

El inicio de un nuevo ciclo empieza con la festividad del *Shôgatsu* o Año Nuevo, uno de los principales acontecimientos en la vida japonesa. La celebración dura tres días, del 1 al 3 de enero, tiempo en que el ritmo de vida habitual se paraliza totalmente.

Según el calendario lunar utilizado por chinos y japoneses, los actos de Fin de Año se solían celebrar en la segunda luna nueva después del solsticio de invierno, y marcaban el inicio de la primavera (según el equivalente en el calendario solar, las celebraciones eran entre finales del mes de enero y mediados de febrero). No fue hasta la adopción del calendario gregoriano por el gobierno Meiji que se cambiaron las fechas tradicionales al día 1 de enero.

Los preparativos se inician a mediados de diciembre con la limpieza de las casas, oficinas y tiendas, como un rito de purificación que simboliza el deseo de limpiar las desgracias que han ocurrido el año que se va y empezar de nuevo, sin lastres. Por eso la celebración del *Shôgatsu* representa la renovación y la regeneración de la vida.

Las celebraciones se inician la noche del 31 de diciembre comiendo *toshikoshi-soba*, unos fideos largos que simbolizan el deseo de que la vida sea tan larga como los fideos que se comen.

El *Shôgatsu* es una época de reuniones y comidas familiares, y también el momento de agradecer a los dioses la protección dispensada a lo largo del año. A estas divinidades se les hacen ofrendas de *mochi*, unos pasteles de gluten de arroz de forma redondeada amasados en unos morteros enormes. De color blanco, el *mochi* sugiere pureza, relacionado con la creencia de que el blanco era el color de los dioses; y la elasticidad

representa la fuerza y simboliza la longevidad. Hay muchos y variados tipo de *mochi*, pero el más popular y extendido es el *kagami mochi*.

El nombre de *kagami mochi* significa “pastel de arroz en forma de espejo”, porque la forma que tienen recuerda los tradicionales espejos japoneses o *kagami*. El espejo es importante en la cultura japonesa ya que, según la mitología japonesa, la diosa Amaterasu era representada por un espejo. Sin olvidar que, junto a la espada y la joya, el espejo es uno de los tres emblemas imperiales.

El *kagami mochi* se compone de dos bolas aplanadas de *mochi*, colocadas una encima de la otra (la más grande abajo y la más pequeña encima) normalmente sobre una bandeja de madera para ofrendas (*sanbon*). Sobre el *mochi* se dispone una naranja amarga (llamada *dai-dai*, un símbolo taoísta de longevidad). Según el estudio de Minoru Senda, en la China imperial la naranja se consideraba una fruta de carácter propiciatorio que se ofrecía a los dioses para obtener felicidad y prosperidad. Ésta costumbre fue adaptada por Japón y la naranja pasó así a ejercer un papel importante en las ofrendas y decoraciones de Año Nuevo.

Entre los motivos decorativos que suelen colocarse sobre la puerta de entrada (o en los parachoques de los coches, las bicicletas, etc.), como muestra de que son lugares “limpios” de malos espíritus, también se utilizan los alimentos. Aunque este tipo de objetos decorativos con connotaciones de buenos augurios varía mucho de una región a la otra, siempre suele haber paja de arroz, hojas de helecho y la pequeña naranja amarga o *dai-dai*.

El día 11 de enero es la fecha del *kagami biraki* o “apertura del espejo”, es decir, cuando estos pastel de arroz se cortan y los trozos se reparten entre todos los miembros de la familia. Ohnuki-Tierney considera que, siendo el espejo una imagen

de la divinidad, estos pasteles de arroz encarnan el alma o espíritu del arroz y así, al comer sus trozos, se cree que dan fuerza y poder a todos aquellos que los consuman. Por lo tanto, el hecho de ofrecer y al mismo tiempo consumir *kagami mochi* es un acto de compartir comida entre los hombres y los dioses.

La costumbre de colocarlo como ofrenda en los altares de las casas se formalizó durante el período Edo. Sin embargo, para conocer al origen del *kagami mochi* nos debemos remontar a un ritual de la corte imperial denominado *bagamate* (que se podría traducir como “fortalecimiento dental”): unos dientes fuertes implicaban una buena salud, así que al realizar ofrendas de alimentos que se creía que fortalecían los dientes, como por ejemplo uno de estos pasteles de arroz glutinosos o también rábanos japoneses (*daikon*), en realidad se estaba pidiendo a los dioses una vida saludable.

Como inicio de un nuevo ciclo, el Año Nuevo se recibe bebiendo *o-toso*, un *sake* dulce ceremonial con ocho tipos diferentes de hierbas medicinales, que se introdujo desde China como una invocación de longevidad, ya que según la tradición popular se consideraba que protegía contra las enfermedades y los malos espíritus. Es más, el mismo nombre, *tosō*, es un conjuro que significa ‘destrucción del diablo’.

La comida que se servía durante las celebraciones de Año Nuevo era preparada por las mujeres con días de antelación y se colocaba en unas cajas especiales de madera lacada llamadas *jūbako*. Esta comida especial se servía a la familia y a los huéspedes durante los tres primeros días del año.

El hecho de que la mujer cocinase con anterioridad una clase de alimentos fácilmente conservables, que servía durante estos días de fiesta, posibilitaba que ella también pudiese asistir y participar en los festejos, ya que no había necesidad de cocinar durante los tres días que duraban las celebraciones.



Actualmente, la tradición se mantiene aunque, debido a la incorporación de la mujer al mundo laboral, la mayoría encarga el *o-sechi ryōri* (comida tradicional de Año Nuevo) en restaurantes o grandes almacenes.

A pesar de ciertas variantes regionales en las comidas que se sirven, la base sobre la cual se sustenta esta celebración es la misma en todas partes. Primero se sirve un tipo de sopa llamada *ozōni*, que consiste en un caldo, normalmente vegetal, que siempre contiene una o más piezas de *mochi*. El *ozōni* se puede considerar como el plato nacional de las festividades de Año Nuevo aunque presenta un gran número de variantes regionales. Por ejemplo, en la área de Kanto el *mochi* utilizado es rectangular, mientras que en la zona de influencia de Kyoto es circular. Después de esta sopa se sirve el *o-sechi ryōri* o comida tradicional de Año Nuevo.

### Los alimentos característicos

Los platos varían de región a región, y de familia a familia, pero normalmente siempre suelen incluir:

- Sardinas secas cocinadas en salsa de soja o *ta-zukuri*.
- Judías negras de soja o *kuromame* (simbólicamente traducido como ‘robusto’ o ‘saludable’).
- Los huevos de arenque o *kazunoko* (que significa más o menos “muchos niños”), símbolo de fertilidad, que se sirven sazonados con *sake* y salsa de soja.
- El *kamaboko* o pasta de pescado (que combina los colores blanco y rojo).
- *Datemaki* o tortilla dulce cuadrada, cuyo color recuerda el oro, y simboliza el conocimiento.
- Raíz de bambú, ya que la pronunciación en chino de *bambú* es *setsu*, que hace referencia a la virtud y constancia.
- Loto, que implica la esperanza de tener felicidad en el futuro.
- *Daikon*, o rábano blanco, un símbolo japonés de longevidad.
- El *kombu*, unas algas larguísimas que se asocian a la felicidad.

- *Tai* o besugo, un pescado típico en todas las celebraciones y festividades importantes ya que se asocia con la palabra *medetai*, que significa ‘buen augurio’.
- *Kachiguri* son castañas secas que simbolizan el éxito, ya que *kachi* significa ‘ganar, victoria’.

A los alimentos que se sirven durante estos días se les intenta incorporar el mayor número posible de símbolos de buena suerte, prosperidad, salud y felicidad, y los colores predominantes son los mismos en toda la festividad: rojo, blanco y dorado.

También el servicio de mesa que se utiliza tiene connotaciones simbólicas importantes. La mayoría de los platos se sirven en cajas y boles lacados en rojo y decorados con símbolos de buena suerte y longevidad como pueden ser tortugas, pinos o grullas. Incluso los palillos o *hashi* que se utilizan estos días son especiales, ya que van envueltos en papel blanco con los lazos tradicionales en rojo y dorado. Se debe al hecho de que la combinación de blanco y rojo se considera un símbolo de buen augurio: juntos, el rojo y blanco significan felicidad y celebración. Es más, se considera que la unión del blanco y el rojo es la unión simbólica entre lo divino (blanco) y lo humano (rojo). De esta manera, la mesa está dominada por el color rojo, símbolo de vida y regeneración; el blanco, como símbolo de pureza, y el dorado, que crea un ambiente que transmite energía vital y ganas de vivir.

Normalmente, en el cuarto día se acaban estas celebraciones y vuelven a la vida normal y al empleo, y al séptimo se retiran las decoraciones.

### **“Setsubun”, el cambio de estación**

La sustitución del calendario lunar por el gregoriano comportó problemas en las celebraciones de algunos festivales

y rituales. Estas discrepancias se ven más claramente en las celebraciones de Año Nuevo, que según el calendario lunar corresponden a finales de enero y principios de febrero, mientras que en el calendario gregoriano corresponden a principios de enero. Así, actualmente se da la paradoja que antiguas festividades de celebración del Año Nuevo caen en febrero según el calendario solar o gregoriano. Uno de los casos más claros es el *Setsubun*, una ceremonia popular tradicionalmente asociada a los ritos de purificación de Año Nuevo.

La festividad de *Setsubun* (3 de febrero) es una ceremonia que señala el cambio estacional: marca el último día del invierno y el inicio de la primavera (el día 4 de febrero). En esta celebración encontramos una utilización completamente diferente de la comida.

Durante la celebración del *Setsubun* las judías de soja (*mame*) no son utilizadas como ofrendas, sino como instrumentos con los cuales se expulsan los malos espíritus; asociando a estos espíritus malignos u *oni* todas las desgracias y problemas del año anterior.

Según la tradición, el *mame* se lanza desde el interior de la casa al exterior gritando “*oni wa soto, fuku wa uchi*” (“fuera el diablo, entra buena fortuna”) con la idea de sacar fuera los malos espíritus e invitar a la buena suerte a entrar en la casa. Parece ser que esta práctica se basa en textos taoístas, según los cuales las judías de soja tenían poderes mágicos que ayudaban a expulsar los malos espíritus.

Hoy en día, cuando los niños lanzan las judías para expulsar los malos espíritus e invocar la buena suerte, muy pocos saben que están tomando parte en un antiguo rito purificador de Año Nuevo.

Para ayudar a expulsar estos demonios u *oni* también era costumbre colocar en las puertas de las casas una rama de

acebo con una cabeza de sardina asada, ya que se creía que la combinación de las espinas y el hedor que desprendía la cabeza de las sardinas asadas servía de protección contra los espíritus malignos.

Hay diversas variantes regionales de esta ceremonia purificadora: por ejemplo, en la zona de Kansai existe la costumbre de comer el mismo número de judías que años vividos, y también comer un rollo de *sushi* en silencio y de cara a la dirección de la buena suerte, la cual cambia cada año, ya que hay la creencia de que estas acciones proporcionan buena fortuna y salud a lo largo del año. En otras partes de Japón se ponen doce judías de soja en el *irori* o fogón y así se intenta conseguir buena fortuna durante los próximos doce meses.

## Primavera

En primavera encontramos dos ritos de paso importantes relacionados con el crecimiento de los niños: la Festividad de las Muñecas o *Hina Matsuri* (3 de marzo) y el Día de los Niños o *Tango no sekku* (5 de mayo), así como una serie de celebraciones relacionadas con las flores.

### “Hina Matsuri” o la fiesta del melocotón

La Festividad de las Muñecas o *Hina Matsuri* es la celebración del crecimiento de las niñas aunque, antiguamente, era un rito primaveral de protección contra los malos espíritus.

Originalmente este rito primaveral se celebraba casi un mes más tarde, siguiendo el calendario lunar, cuando la primavera ya había empezado. Por esta razón también se la conocía como la Fiesta del Melocotón o *Momo no sekku*. Esta asociación entre la Festividad de las Muñecas y la Festividad del Melocotón es, probablemente, de origen chino ya que en

la cultura china se creía que el melocotón protegía contra los malos espíritus y garantizaba la vida eterna.

Esta misma creencia se extendió a Japón, y se materializó en la idea de que las ramas del melocotonero en flor podían alejar los males espíritus, y también que las flores y las hojas tenían propiedades medicinales. Es más, en la cultura japonesa, esta fruta se consideraba como una alegoría de la felicidad matrimonial, y además, tradicionalmente simbolizaba toda una serie de cualidades femeninas que todos los padres deseaban para las hijas: belleza, gracia, serenidad, amabilidad y docilidad.

El origen de la Festividad de las Muñecas está en un rito purificador, posiblemente de origen chino, tal como apunta la doctora Minoru Senda, para quien el modelo fue una práctica popular taoísta que consistía en soplar sobre una muñeca para que los malos espíritus pasasen a ella y después lanzarla al río porque, al ser arrastrada por la corriente, se iban con ella todos los problemas y malas influencias de los espíritus malignos.

Los japoneses adoptaron ésta costumbre, utilizando primero un tipo muy sencillo de muñecas de papel llamadas *hitogata*, que con el tiempo han ido evolucionando hasta las *nagashibina* actuales (un par de figuras, masculina y femenina, hechas con una cabeza de arcilla y vestidas con un kimono rojo decorado con flores de ciruelo). El 3 de marzo estas muñecas se lanzan al río para que la corriente se lleve río abajo todas las preocupaciones y problemas del año anterior.

El uso de muñecas durante el día del *Hina Matsuri* ha ido evolucionando y, tal como lo conocemos hoy en día, procede del período Edo. La celebración consiste en la exhibición por parte de la familia de un tipo de muñecas llamadas *hina-ningyō* sobre una estructura denominada *hina-dan*, formada por unos cinco o siete estantes cubiertos con una tela de color rojo brillante.

Las *hina-ningyō* no son muñecas para que jueguen las niñas, son muñecas decorativas que suelen pasar de generación en generación. Las más apreciadas son las *dairi-sama*, que representan el emperador y la emperatriz con antiguos trajes de corte, a los que acompañan dignatarios, damas y músicos, además de toda una serie de miniaturas de muebles, instrumentos musicales, servicios de comida, etc.

Los alimentos típicos y característicos de esta celebración son tres: el *hishi mochi* o pastel de gluten de arroz de forma romboidal y color rosa y blanco; el *hina arare*, unos pasteles cúbicos de arroz, y el *shiro sake*, un tipo de *sake* mezclado con malta de arroz (y a veces con *miren*), que da como resultado un bebida dulce y lechosa. Además, las niñas acostumbran a invitar a las amigas a comer un menú con una fuerte carga simbólica, en el que se suele servir, entre otros alimentos, *hamaguri* o almeja, ya que la almeja se considera un símbolo de castidad. Por eso es un alimento clave en una festividad que representa los deseos de los parientes de que la niña crezca saludablemente y logre hacer un buen matrimonio. Este menú especial se suele comer ante el *hina-dan*.

### **“Tango no sekku”, el final de la primavera**

El Día de los Niños o *Tango no sekku* es uno de los últimos acontecimientos de la primavera. El origen se cree que podría estar, igual que el *Hina Matsuri*, en la lucha contra los malos espíritus. El origen de esta festividad lo podemos encontrar en antiguas creencias y costumbres rurales, según las cuales los campesinos intentaban proteger las cosechas de los insectos con unas banderolas y figuras grotescas.

Ésta costumbre se fue transformando con el tiempo y así se pasó a representar figuras de guerreros o héroes famosos y legendarios que se colocaban en las puertas de las casas como

defensa contra los espíritus malignos. Posteriormente, estos muñecos entraron en las casas, quedando como elementos decorativos que se mostraban durante este día. Hoy se exhiben muñecos vestidos como los antiguos guerreros (*musba-ningyō*) al lado de miniaturas de armas, estandartes y ofrendas rituales de arroz. Hay quien apunta, sin embargo, que el hecho de exhibir muñecos durante esta celebración empezó en el siglo XVII como imitación del *Hina Matsuri*.

El uso de banderolas continúa vigente aún hoy día, ya que es costumbre colocar unas banderolas en forma de carpas en el exterior de las casas. Se colocan tantas como hijos varones tiene la familia. Con el viento, estas banderolas en forma de pescado se hinchan y dan la sensación de estar nadando.

Esta es una imagen cargada de simbolismo y significado ya que las carpas, además de ser un alimento muy apreciado, son un símbolo de perseverancia y coraje: la carpa remonta el río salvando todos los obstáculos que encuentra a su paso (saltos de agua, corrientes) hasta llegar a la meta y destino final. Por lo tanto, es una metáfora clara de las cualidades que debe tener un chico y un símbolo de las virtudes de un guerrero.

Los muñecos que se exhiben, generalmente guerreros o héroes míticos, también llevan implícitas ideas como virilidad, bravura y fuerza: toda una serie de características y pautas de conducta que se consideran deseables para los hijos varones de la familia. Por esta razón se exponen estos muñecos: para que sirvan como ejemplo que los niños deben emular.

De esta manera, la idea original con que se celebraba esta festividad incluso persiste hoy en día: expresar la esperanza de que el hijo varón de la familia crezca con salud, vigor y éxito.

La profesora Helen Bauer destaca que, durante el período Nara (710-794), esta celebración también se conocía como la Festividad de los Iris (*Shōbu-no-sekku*), una planta a la que se atribuían propiedades curativas. De acuerdo con la doctora

Senda, en el antiguo calendario lunar, el día cinco del mes cinco marcaba el cambio anual del *yang*, el principio masculino, al *yin*. Es más, una creencia popular taoísta de la antigua China sostenía que, colgando artemisa o hierba de San Juan (*yomogi*) e iris (*shôbu*) sobre la puerta de las casas, se expulsaban los malos espíritus y se intentaba lograr así las mejores condiciones para los duros meses de trabajo en el campo que se avecinaban.

En Japón, el cinco de mayo es la fiesta nacional de los niños, y la práctica de poner artemisa e iris al agua del baño (*shôbu-yu*), como protección contra las enfermedades, incluso se continúa llevando a término hoy en día.

Aparte de las típicas ofrendas de arroz, hay dos platos propios de este día. Primero, el *chimaki*, un tipo de bolas de arroz que se enrollan en hojas de bambú o iris dándoles una forma cónica en la que algunos encuentran reminiscencias fálicas. Antiguamente el *chimaki* era una manera de conservar los alimentos y de poder transportarlos fácilmente. Y segundo, el *kashimamochi*, o pastel de arroz relleno de pasta de judía roja y envuelto en hojas de roble.

También se considera muy apropiado para esta festividad servir besugo o *tai*, ya que este pescado es sinónimo de celebración en la tradición simbólica japonesa.

### **“Hana Matsuri”, el florecimiento de las flores**

La sociedad japonesa, hoy totalmente industrializada, aún mantiene la conexión con antiguas tradiciones rurales y agrícolas. Un ejemplo de esta continuidad se puede encontrar en la Festividad de las Flores o *Hana Matsuri*, una de las celebraciones más conocidas, que tiene lugar el día 8 de abril.

Este día, las familias y amigos se reunían en las montañas para comer, beber y poder observar juntos el florecimiento de las flores. Normalmente, al regresar a sus casas se llevaban



un ramo de flores cogidas por ellos mismos. Parece ser que el origen de esta festividad está en antiguas leyendas y creencias según las cuales las divinidades de la montaña (*yama no kami*) seguían a los que volvían a sus casas llevando flores silvestres. De esta manera pasaban de ser las divinidades de las montañas a convertirse en las divinidades protectoras de los campos de arroz o *tu no kami*, las cuales aseguraban una cosecha de arroz buena y abundante. Después de la siembra, retornaban a su habitual morada en las montañas.

Otra festividad primaveral importante es el *Hanami*, que podría traducirse como “contemplación de los cerezos en flor”. El florecimiento de los cerezos en la cultura japonesa marca la llegada de la primavera. El cerezo o *sakura* se asocia a los cambios de la naturaleza, y también a la transitoriedad de la vida, además de ser un símbolo de la apreciación japonesa de la belleza efímera y de asociarse con los valores tradicionales de pureza y simplicidad.

Durante el período Heian ya era una costumbre muy popular entre la aristocracia, aunque no fue hasta bien entrado el período Edo cuando esta celebración se extendió a toda la población. Incluso, ha llegado a ser en nuestros días retransmitida por las televisiones y provoca cada año enormes atascos para llegar a los lugares más propicios para ver florecer los cerezos.

Cada año la gente celebra en grupo –amigos, familia o compañeros de trabajo– la visión de los cerezos en flor. Y este acto festivo y de hermandad está relacionado con la comida, ya que la gente se reúne en las montañas o parques, en torno a elaborados platos acompañados de té y sake, para admirar la belleza de los cerezos en flor.

La comida típica del *Hanami* se elabora con alimentos propios de la estación y, especialmente, con flores y hojas del cerezo en conserva. Uno de los alimentos símbolo de la llegada

de la primavera es el *sakura-mochi*, un pastel de arroz envuelto en una hoja de cerezo. Las hojas del cerezo en conserva de vinagre también son un elemento básico en el *sushi* que se come en este picnic, y también un tipo de bolas de arroz con flores de cerezo en conserva.

Con la flor del cerezo se hace un tipo de té muy especial llamado *sakura-ya* que se sirve en bodas y otras ocasiones de buen augurio. Este té se prepara con flores de cerezo en conserva y agua hirviendo y tiene un importante contenido simbólico: en las bodas, por ejemplo, se sirve con dos flores entrelazadas en cada taza, para simbolizar la alegría de las dos familias debido a la unión que se lleva a cabo.

## Verano

### “Bon”, los muertos y la alegría

Uno de los acontecimientos anuales más importantes de Japón tiene lugar en verano: la Festividad de los Muertos o *Bon*. El *Bon Matsuri* se celebra entre el 13 y 16 de julio, siguiendo el antiguo calendario lunar, aunque dependiendo de la región japonesa también se pueden encontrar celebraciones del *Bon Matsuri* en agosto.

En japonés, la palabra *bon* significa “bandeja” o “plata para la comida”, y la festividad *Bon* es, precisamente, la época en que se cree que los espíritus de los antepasados muertos retornan a la tierra y son recibidos por los parientes vivos con ofrendas de alimentos como señal de bienvenida. El origen de esta festividad budista en honor de los espíritus de los antepasados muertos lo encontramos en China.

A pesar de ser una festividad relacionada con la muerte, no es en ningún momento una celebración tétrica o triste, sino que, en realidad, es un período de alegría y de reencuentro. De alegría por el retorno de familiares muertos. Y de reencuentro

porque el *Bon* propicia una etapa de acercamiento de las familias para rendir homenaje a los antepasados. Por todo ello, el *Bon Matsuri* es considerada la gran celebración de la continuación de la vida.

En general, en la cultura japonesa el concepto de muerte es muy diferente al de Occidente: la muerte no se ve como un final, ya que los miembros muertos de una familia son venerados como antepasados que protegen y ayudan a lograr la prosperidad y la felicidad de la familia.

La fiesta se inicia el día 13 de julio con una hoguera de bienvenida (*mukaebi*) a los espíritus ancestrales, que al mismo tiempo les servirá de guía en el camino de regreso al mundo de los vivos. En el interior de las casas, y ante el *butsudan* o altar familiar budista, se coloca el llamado “altar de los espíritus” o *shōryōdana*. Ante él se instala una mesa en que se sirven, en porciones pequeñas, todos los platos favoritos del difunto. Por lo tanto, las ofrendas difieren en cada región y en cada casa. El único punto en común es que, dentro de estas ofrendas de alimentos, nunca hay ni pescado ni carne, siguiendo el precepto budista de rechazar el sacrificio de animales.

El 16 de julio, el último día de esta celebración, se ofrendan unas pequeñas bolas de arroz llamadas *dango*, para que sirvan de alimento al espíritu de los antepasados en su regreso al mundo de los muertos. Para ayudarles en este viaje también se encienden pequeñas hogueras (*okuribi*), las cuales les iluminan y guían en su viaje de retorno.

## Otoño

### “Tsukimi”

Una de las celebraciones más características y curiosas del comienzo del otoño es el *Tsukimi*, la fiesta en que la gente admira y goza de la belleza de la luna llena de otoño. En sus

orígenes era una fiesta de agradecimiento por los primeros frutos de la cosecha.

Según el calendario lunar, y la tradición china que los japoneses adoptaron, la luna llena de la época de la cosecha coincidía con el día 15 del mes ocho, y era la luna llena más brillante y majestuosa del año. Los japoneses adoptaron esta antigua tradición china en que se hacían ofrendas de melones y frutas a la luna llena como agradecimiento por los primeros frutos de la cosecha. Los japoneses la hicieron suya y la adaptaron a una festividad de agradecimiento por la cosecha de arroz. Por esta razón, y en señal de gratitud, se acostumbraban a hacer ofrendas en las que se utilizaban alimentos redondos, generalmente bolas de arroz, por la similitud formal con la luna llena.

Las ofrendas esenciales del *Tsukimi* consisten en ofrecer unas bolas de arroz llamadas *dango* y una cesta llena de verduras y hortalizas, todo eso acompañado de una de las siete flores de otoño: las flores de Eulalia (*Miscanthus sinensis*) o *susuki*, que simbolizan el otoño y además implican una plegaria para una buena cosecha de arroz. Además de las bolas de *dango*, que se suelen disponer en forma piramidal, otra de las ofrendas que no acostumbra a faltar es la de la patata dulce o *taro*, un tubérculo cultivado por todo el sudeste asiático y de gran importancia en Japón antes de la llegada del arroz.

Pero la preferencia estética japonesa por el imperfecto y por el incompleto hizo que hubiese una segunda celebración de la luna llena el día 13 del mes noveno, es decir, dos días antes de la luna llena total, de manera que se acercaba mucho más a los sentimientos y gustos japoneses. Para esta celebración las ofrendas eran las mismas, a las que se añadían *eda-mame* (vainas de soja hervidas) o castañas.

Sea cual sea la luna que se admira, lo cierto es que en todas las culturas la luna siempre ha tenido un simbolismo importante,

posiblemente por la influencia que tiene en las mareas y la menstruación femenina. Además, en muchas ocasiones se la ha considerado como un símbolo de la vida eterna, ya que periódicamente la luna nace, se desarrolla, desaparece y vuelve a renacer.

Según antiguas leyendas chinas, la luna era el lugar donde residía el conejo que fabricaba las píldoras de la inmortalidad. Esta historia fue adoptada por la cultura japonesa pero con algunas modificaciones, ya que el conejo japonés no elaboraba píldoras para la inmortalidad, sino pastel de arroz o *mochi*. Este cambio, además de ser propiciado por la forma misma de la luna, puede tener el origen en un antiguo juego de palabras: *mochitsuki* significa “moliendo arroz para pasteles”, pero también es la palabra que se utiliza para denominar la luna llena.

El hecho de festejar la visión de los cerezos en flor o contemplar la luna llena muestra la gran importancia que dentro de la cultura japonesa se concede a la apreciación de la naturaleza. Durante el período Nara (710-794) el *Tsukimi* era una fiesta de la nobleza, en la que los artistas se reunían para componer poesía y música con la luna como fuente de inspiración.

Hoy en día esta celebración ha perdido gran parte del sentido religioso y ha pasado a ser una ocasión festiva para reunirse con los amigos, pero aún se mantiene algo de este sentido de gratitud y agradecimiento.

### **La cocina vegetariana budista**

*Shōjin-ryōri* es la cocina vegetariana desarrollada en los templos budistas zen en el siglo XIII. Originalmente, *shōjin* significaba la misma imposición que se hacían los monjes de hábitos alimentarios muy ascéticos, como parte del

estudio del budismo, pero actualmente es el equivalente de “vegetariano”.

La principal característica la podríamos sintetizar en el consumo de productos derivados de la soja en lugar de la carne y el pescado. Las creencias budistas que llegaron a Japón en el siglo VI impedían el consumo de carne y pescado entre los practicantes.

Por lo tanto, es un tipo de cocina con ingredientes limitados, de manera que el secreto está en la preparación y métodos de cocinar estos ingredientes. A pesar de esta limitación, es una cocina equilibrada ya que del *tofu* y sus derivados se obtienen las proteínas; las algas son la fuente de los minerales necesarios; las verduras, hortalizas y legumbres suministran las vitaminas, y las grasas provienen de las semillas de sésamo, las nueces y los aceites vegetales.

Igual que se evita la carne y el pescado por el precepto budista que prohíbe matar a seres vivos, también se deben evitar las denominadas cinco especies vegetales –ajo, cebolla tierna, cebolla, cebollino y puerro– ya que, al igual que la carne, tenían un sabor demasiado fuerte y se creía que podían alterar los sentidos y los deseos.

Por lo tanto, el elemento esencial de esta cocina es el *tofu* o cuajada de soja. El *tofu* es originario de la China y fue introducido en Japón junto al budismo. Los japoneses refinaron las técnicas de preparación.

Una leyenda explica lo siguiente: a comienzos del siglo X, cuando Dogen, el fundador del zen japonés, estaba estudiando budismo en China, un monje chino lo avisó a que vigilase la dieta ya que muchos novicios estaban mal nutridos debido a la prohibición budista de comer carne de animales. Dogen hizo caso del consejo y, junto a otros novicios extranjeros, aprendió con ilusión a cocinar *tofu* y cocinar con aceite. De

vuelta a Japón enseñó a la gente todo lo que había aprendido de la cocina china.

Esta historia nunca ha sido probada, y las primeras referencias al *tofu* aparecen en el diario de un sacerdote shintoísta del santuario de Kasuga (Nara) de 1183, donde se refiere al *tofu* como una ofrenda.

Al principio el *tofu* solo era accesible en los templos budistas. Como que era una gran fuente de proteínas vegetales, se convirtió en una parte esencial de la dieta de los monjes budistas, que no podían consumir proteínas animales. Pero la gente común no pudo acceder a esta fuente de proteínas hasta el siglo XV.

La dieta vegetariana de la cocina *shōjin ryōri* es una dieta sana y muy poco grasa. Es un tipo de cocina que pone mucho énfasis en el hecho de que todos los ingredientes sean de temporada y conserven todas las propiedades nutritivas realzando, además, su sabor, forma y color. Por esta razón practica una cocción muy moderada que conserva y realza las propiedades naturales de cada alimento. En invierno, por ejemplo, un plato típico es el *yudōfu*, un plato hecho de *tofu* hervido y condimentado con salsa de soja y especias. Es una de las especialidades del templo budista de Nanzenji, en Kyoto. Se dice que el *yudōfu* de Kyoto tiene la textura de la seda y es un plato de gran sofisticación.

De los derivados del *tofu*, el más utilizado en la cocina *shōjin* es la *yuba* (nata de leche de soja), otra especialidad de la ciudad de Kyoto. Esta nata es muy nutritiva y energética, y se utiliza tanto fresca como en polvo (para rebozados, por ejemplo).

El *shōjin-ryōri* surgió mayoritariamente en los templos de Kyoto, e incluso hoy día se puede saborear esta comida en restaurantes próximos a templos budistas, como por ejemplo en Daitoku-ji y Nanzen-ji. Tiene unas normas estrictas en cuanto a elaboración y presentación de la comida. El menú

debe incluir cinco técnicas diferentes –cocción, parrilla, vapor, fritura y aderezo con vinagreta o salsa–, cinco sabores –salado, dulce, ácido, amargo y picante–, y debe combinar los cinco colores de los ingredientes –rojo, verde, amarillo, blanco y negro o morado– de una manera estética.

Este tipo de tradición culinaria se considera la “madre” de la alta cocina japonesa, ya que es la base de la cocina *kaiseki-ryōri*, una sofisticada cocina que se desarrolló para acompañar la ceremonia del té.



## EL ARROZ, ALIMENTO BÁSICO

Se suele considerar como un hecho que el arroz es, y ha sido, el alimento básico de Japón, pero en realidad se sabe que históricamente no ha sido así hasta épocas recientes. Los especialistas no se ponen de acuerdo en determinar en qué fecha se empezó a comer diariamente arroz, aunque la suelen acotar en el período Edo, pero hay quien retrasa hasta el período Meiji (1868-1912) el momento en que la mayoría de los japoneses pudo empezar a comer arroz diariamente. Hasta aquel momento, el arroz era un alimento común entre la élite, pero no para la mayoría de la población. Esta es la razón por la que el arroz era un alimento que se reservaba para rituales, ceremoniales y otras festividades importantes.

### Un elemento cultural

La lengua nos da una pista de la importancia del arroz en la cultura japonesa: la misma palabra, *gohan*, se utiliza tanto para “arroz cocinado” como para “comer”.

El arroz también tiene un papel importante en la construcción que los japoneses hacen del “otro”. ¿Por qué? Pues porque desde la perspectiva japonesa los occidentales se caracterizan por el consumo de carne, mientras que los japoneses se distinguen por consumir arroz. Arroz frente a carne.

Durante la Segunda Guerra Mundial, por ejemplo, el arroz blanco –concretamente por la “pureza” que tiene– fue utilizado como una metáfora de la pureza de los japoneses, ante la “impureza” del enemigo (que comía carne). Curiosamente, además, el arroz que acompaña platos no japoneses recibe el nombre de *raisu* (pronunciación japonesa de la palabra inglesa *rice*). De esta manera tan sencilla, pero de gran significado simbólico, se determina que este plato no es japonés, sino que proviene de una tradición culinaria diferente, externa.

Ya se ha hablado de la importancia del arroz para los japoneses, que han llegado a considerarlo como una metáfora de ellos mismos y de su país. Han definido el arroz como ‘su’ alimento y los arrozales como ‘su’ tierra, y en última instancia como alegoría del país, Japón. Por lo tanto, no es de extrañar que los arrozales sean un tema recurrente en grabados, pinturas e incluso en pósters turísticos modernos.

En Japón no se ofrecía a los dioses sacrificios de animales, sino ofrendas de arroz. Pero no era una ofrenda insignificante, por el contrario, se creía que “cada grano de arroz ‘es’ un dios”. Por lo tanto, si el arroz era una deidad, su producción y consumo no era una actividad como cualquier otra, sino que requería todo un ceremonial.

Ya hemos visto como el arroz se utilizaba como elemento de comunicación, tanto en el ámbito divino como humano, y gracias a eso se reforzaba la idea de pertenecer a un grupo o colectividad. Solo entendiendo la importancia del arroz como elemento cultural y simbólico se podrá entender la idiosincrasia de la cultura japonesa.

### **El origen mitológico**

Según la mitología japonesa el arroz es un regalo de los dioses, siendo por ello una ofrenda esencial en los rituales.

Hay diversas versiones sobre el origen del arroz. Por ejemplo, en el *Nihonshoki* (compilado hacia el 720) se relata que al ser asesinada la divinidad encargada de la comida, varios alimentos surgieron de su cadáver: arroz del abdomen, mijo de los ojos y judías y trigo del ano. En la cultura japonesa el abdomen es la parte principal del cuerpo, ya que se creía que residía el espíritu del hombre, además de ser el lugar donde se localiza la vida, al alojar el feto. Así, este relato nos sugiere la importancia que se da al arroz: es el único tipo de grano que surge del lugar donde residen el alma y la vida.

Si nos guiamos por los relatos del *Kojiki* (compilado hacia el 712), fue la diosa del sol Amaterasu quien dio a su nieto Ninigi-no Mikoto el grano original de arroz, que ella misma había recogido de los campos celestiales. Y su nieto transformó una tierra yerma y desértica en un país de cañas de arroz. El relato del *Kojiki* continúa con la historia de la boda del nieto de Amaterasu con una bella mujer que le dio dos hijos. Al mayor le gustaba el mar y la pesca, mientras que el pequeño prefería el cultivo de la tierra y la cacería. Un día decidieron intercambiar sus ocupaciones y herramientas, pero el pequeño perdió el anzuelo mientras intentaba pescar. Ante el enojo de su hermano, decidió ir a buscarlo, llegando en su búsqueda hasta la misma residencia del dios del mar. Allí se casó con su hija y tuvieron un hijo que sería el padre del legendario primer emperador Jinmu.

De este mito de creación es interesante destacar que el origen ancestral de la casa imperial se remonta al hermano pequeño —la divinidad encargada de la tierra y la cacería—, el cual revela así la supremacía de la tierra (cultivo) frente al mar (pesca).

Pese a la explicación mitológica, el arroz fue introducido en Japón desde China, vía Corea, hace más de dos mil años y el

cultivo del cereal empezó a ser importante durante el período Yayoi (300 aC-300 dC).

Sin embargo, hasta el siglo XIX aproximadamente, el arroz fue un alimento minoritario, reservado exclusivamente a la élite, y el campesino era demasiado pobre para poder comerlo regularmente. Por eso, el arroz se mantuvo como algo sagrado y se reservó para las ofrendas rituales a los dioses: de esta manera los hombres devuelven la semilla original dada por las divinidades al primer emperador.

Los rituales más importantes relacionados con la cosecha y oficiados por el emperador eran tres: *niinamesai*, *ónamesai* y *kannamesai*.

El *kannamesai* se celebra anualmente en el santuario de Ise, donde el emperador hace ofrenda del arroz nuevo a la diosa Amaterasu. El gran santuario de Ise, lugar de residencia de la diosa Amaterasu y de los tres regalos imperiales, está situado en la prefectura de Mie. El santuario de Ise (*Ise Jingū*) es el más importante de los santuarios shintoístas japoneses y uno de los lugares de peregrinación más popular. Fue construido siguiendo el estilo *Shimmei Zukuri*, un estilo constructivo que está prohibido utilizar en los otros santuarios. Está formado por dos edificios: el *Naikū* (santuario interior) y el *Gekū* (santuario exterior).

El santuario de Ise se reconstruye periódicamente cada veinte años. Esta renovación tiene una justificación práctica –es una edificación de madera y paja–, pero tiene sobre todo una justificación simbólica –la renovación del santuario shintoísta más importante del Japón equivale a una nueva vida para el reino, y es un símbolo de rejuvenecimiento permanente.

*Kannamesai* significa literalmente “la festividad en que las divinidades prueban el nuevo arroz” y es una de las celebraciones más importantes del calendario imperial. La ceremonia empieza con los rituales de purificación para

confirmar la pureza de todos los participantes. Posteriormente se realizan ofrendas de comida en el santuario interior y exterior. La base de estas ofrendas son el arroz y el *sake*. La ceremonia acaba con las plegarias del representante imperial y del alto sacerdote de Ise, seguidas de otras ofrendas adicionales y de la danza sagrada (*kegura*).

El *niinamesai* también es un rito anual que se celebra tradicionalmente el undécimo mes, como agradecimiento por la protección de los dioses del cultivo y la cosecha de arroz. Y es el mismo emperador quien hace la ofrenda de arroz a las divinidades del cielo y la tierra.

La celebración denominada *ónamesai* actualmente se conoce con el nombre de *daijósai*. Es la festividad oficiada por el nuevo emperador en otoño del primer año de su reinado, en sustitución del anual *niinamesai*, y es la última de las tres ceremonias que marcan su entronización.

Durante el *ónamesai* (o *daijósai*), después de toda una serie de rituales y ceremoniales privados, el emperador hace varias ofrendas de comida y alimentos a los dioses y, después de unas cuantas horas, estas ofrendas son consumidas por el emperador y las divinidades, tras lo cual, se realizan una serie de elaborados banquetes en los que participan el emperador y sus invitados.

### **Los dioses del arroz**

El arroz es una parte importantísima de la cultura japonesa, y por eso hay numerosos dioses y ritos que propician y protegen el ciclo del arroz. Las deidades protectoras del arroz reciben ofrendas especiales de los agricultores para que estos protejan sus cosechas.

Los ritos agrícolas suelen estar conectados con el ciclo del crecimiento del arroz. Antiguas leyendas explican cómo el

dios de las montañas (*Yama no kami*) descendía a los pueblos durante la primavera, en forma de dios de los campos de arroz (*Tu no kami*), para proteger al crecimiento del arroz, y volvía a su residencia habitual después de la cosecha de otoño convirtiéndose de nuevo en el dios de la montaña.

Dentro de estos rituales, uno de los más conocidos es el llamado *Aenokoto*, en la prefectura de Ishikawa, que se celebra entre el 5 de diciembre y el 9 de febrero. Se inicia el día 5 de diciembre, cuando el cabeza de familia ofrece un banquete para dar la bienvenida al dios de los campos de arroz, *Tu no kami*, y le invita a ser su huésped hasta el 9 de febrero. Esta deidad es tratada como un huésped de honor: se le sirven comidas y se le ofrece el baño, ropa y un lugar de descanso.

En el gran banquete ceremonial celebrado en su honor, el cabeza de familia da la bienvenida al dios y le agradece la cosecha del año. Una rama fresca de pino decora el lugar, ya que se cree que los árboles son los lugares de residencia de los dioses. Como también existe la creencia de que *Tu no kami* es ciego, cada alimento que se le ofrece es descrito detalladamente.

Como decoración del banquete, tienen un lugar destacado los fardos de paja. Estos fardos se creía que eran el lugar de descanso preferido de *Tu no kami* y, como que contienen las semillas de arroz que se sembrarán en primavera, se cree que con este ceremonial el arroz se imbuirá del espíritu y poder de los *kami*. El *kami* se alojará en la casa hasta principios de febrero, momento en el que se despedirá y retornará a las montañas, donde permanecerá hasta que empiece el trabajo en los campos de arroz.

Dentro de la religiosidad popular y el folclore japonés, dos de las divinidades más populares son Daikoku y Ebisu. Ambos pertenecen a los Siete Dioses de la Buena Fortuna (*Shichifukujin*).

Ebisu es el dios de la pesca, y en muchas zonas también se considera el dios del comercio. El nombre *Ebisu* significa “extranjero” o “bárbaro” y refleja la creencia de que es una deidad que venía de lejos. Se suele representar llevando un kimono, una chaqueta (*bakama*), un sombrero alto plegado por la mitad, una caña de pescar en la mano derecha y un besugo (símbolo de buena suerte) bajo el brazo izquierdo.

Daikoku o Daikokuten representa la prosperidad y riqueza. Se reconoce fácilmente gracias a los atributos que le caracterizan. Primero, un martillo, que suele estar decorado con la figura de las tres comas (*mitsu tomoje*), o el signo de la alegría (*tama*), que simboliza el *yin* y el *yang*. Un golpe de su martillo confiere riqueza y suerte a quien lo recibe. Segundo, una rata, ya que entre los agricultores las ratas y los ratones se asocian a la prosperidad y la riqueza. Esta asociación se debe a la creencia popular de que los roedores siempre tienen éxito en procurarse la comida, por lo que, si hay roedores, quiere decir que ha habido una buena cosecha y alimento en abundancia. Tercero, va vestido a la manera china, como un comerciante próspero y con un sombrero peculiar. Cuarto, suele aparecer sobre unos sacos de arroz (el alimento máspreciado): si se posee arroz se tiene fortuna. Y quinto, lleva un saco al hombro que contiene el *Takara-mono* o cosas preciosas.

Daikoku y Ebisu suelen hacer pareja, en los altares de las cocinas, como a dioses tutelares de la casa.

Otra deidad interesante es Inari, el dios del arroz o de la comida, también venerado como dios del comercio y el éxito. Durante el período Edo, numerosos mercaderes que deseaban prosperidad y guerreros que aspiraban al éxito erigieron santuarios dedicados a Inari por todo el Japón. Suele identificarse con la figura de la zorra (*kitsune*), el mensajero del dios del arroz, que se representa normalmente en la entrada de los templos de Inari.

El santuario de Fushimi Inari, en Kyoto, aún perdura como el más importante de los más de treinta mil santuarios consagrados a Inari que hay por todo el Japón. Estos santuarios suelen estar custodiados por dos grandes estatuas de zorros, los mensajeros divinos.

También es muy común tener en casa unas pequeñas capillas donde se venera como símbolo de prosperidad y amistad.

### **La importancia social**

Durante mucho tiempo el arroz fue utilizado como símbolo de riqueza y moneda de cambio. Tradicionalmente, la unidad de medida que se utilizaba era el *koku* (medida de volumen o capacidad que en el período Edo equivalía a 0,18 metros cúbicos o 180,39 litros). Así por ejemplo, el territorio de un *daimyô* se determinaba según la capacidad anual de producción de arroz que tenía. Y también los impuestos se determinaban por el arroz, de manera que, tanto para los agricultores como para los señores, el arroz era la unidad económica principal. Los señores recibían el arroz de los agricultores como pago de los impuestos, y con parte de este arroz “fiscal” el señor “pagaba” el estipendio de sus sirvientes. La productividad de la tierra, los impuestos, la paga de los samuráis, la riqueza de los *daimyô*, se medía en *koku*.

Durante el período Edo, el sistema de impuestos o *kokudana* se basaba en una estimación de la producción anual de tierras de cultivo, medida en *kokus* de arroz. Esta base uniforme de impuestos de hacienda fue establecida a escala nacional por Toyotomi Hideyoshi en el momento de su revisión catastral de 1582 a 1596. Esta clase de evaluación se utilizó hasta la reforma del impuesto de hacienda de 1873-1881. Por lo tanto, el sistema *kokudana* fue una institución política y económica



importante, al mismo tiempo que representaba un sistema de opresión para los campesinos.

El arroz servía para medir la riqueza de los *daimyó* y para pagar a los samuráis. Para determinar la riqueza, y también los pagos, se usaba el *shó*, una medida de arroz (un *shó* es una centésima de *koku*). Es interesante destacar que el arroz como medio de intercambio solo fue utilizado entre japoneses; es decir, no fue un método de transacción comercial utilizado con no japoneses, quizá precisamente para realzar el uso de este cereal como metáfora de la cohesión de los japoneses.

Curiosamente, y a pesar de esta utilización del arroz como moneda de cambio, nunca perdió su estatus de elemento puro. Esta idea de “pureza” también se transmitió a ciertos usos que se da al dinero. Hay toda una serie de regalos o donativos que al principio utilizaban el arroz y que actualmente lo han sustituido por dinero, sin que por eso se hayan contaminado de la impureza que se suele asociar al dinero. Un ejemplo claro son los donativos en funerales y bodas, o el típico *otoshidama* o regalo de Fin de Año, que los adultos suelen hacer a los niños. Incluso a los dioses se les ofrece o regala dinero actualmente: la gente tira monedas en una caja de madera (*saisen-bako*) que hay ante los santuarios y templos en señal de agradecimiento a los dioses por su atención. En todos estos casos, el dinero se imbuje de la pureza y sacralidad asociada al arroz.

### **El arroz y la familia**

La familia tradicional japonesa o *ie* constituía una verdadera unidad social en la que se incluían todas las personas que vivían en el hogar, no solamente las vinculadas por lazos de sangre. Este sistema patriarcal y jerárquico fue la forma de organización social básica entre los agricultores, ya que el cultivo del arroz requiere el trabajo de toda una comunidad,

especialmente para controlar el regadío, la cosecha, la siembra y los rituales y ceremoniales relacionados con el arroz. Podríamos decir que el cultivo del arroz marcó las líneas de la organización social tradicional japonesa.

Estas tareas colectivas de cooperación se conocen con el nombre genérico de *yui*. En términos generales se podría definir el *yui* como un mutuo intercambio de trabajo: si un día un miembro de la comunidad necesita ayuda se trabaja aquel día para él, y éste devolverá el favor trabajando también un día para esa persona. Este sistema de intercambio se llevó mucho a la práctica en las comunidades agrícolas.

La importancia vital del arroz en la vida diaria japonesa también la podemos observar en la asociación que se establece entre la madre y el arroz. La espátula de madera (*shamoji*) que se utiliza para servir el arroz en los boles individuales se consideraba como un símbolo de la mujer cabeza de familia (*shufu*), y un símbolo del poder que tenía en los asuntos cotidianos. Incluso hoy día que hay máquinas eléctricas para cocer el arroz, se considera como una tarea femenina importante, y continúa siendo la mujer o madre quien sirve el arroz a la familia y los invitados.

### **El ciclo vital**

El arroz se aprovecha en su totalidad pero no se debe considerar únicamente como alimento o como proveedor de materiales de gran utilidad (paja, almidón, ceniza), sino también como un elemento cultural: la cultura japonesa se ha formulado de tal manera que el ciclo del arroz es su ciclo vital.

## Como alimento: el arroz y sus variantes

En Japón el arroz es considerado un artículo básico y de primera necesidad, a pesar de que históricamente no siempre ha sido así. El cultivo del arroz llegó al archipiélago japonés a comienzos del período Yayoi, o incluso un poco antes, desde el continente.

Pero los especialistas continúan debatiendo sobre cuál es el origen del arroz. Hay dos grandes teorías: unos opinan que el origen se encuentra en Asia tropical, cerca de la zona ecuatorial de la India, mientras que otros genetistas y etnólogos proponen las zonas montañosas de la Asia subtropical (entre Yunnan y Asam) como su lugar de origen.

La mayoría del arroz que se cultiva en Asia pertenece a la variedad *Oryza sativa*, que se divide en tres grupos: *indica*, arroz de grano largo, el más conocido es el basmati; *japonica*, arroz de grano medio o corto, típico de climas templados. Los más conocidos son los arroces de tipo mediterráneo (bomba, por ejemplo) y japonés, y *javanica*, arroz de grano medio largo, no tan extendido como los otros dos grupos, típico de clima tropical.

Mientras que la variedad *indica* tiene el grano largo, un grano que queda suelto al cocerse, el de tipo *japonica*, más redondo, corto y traslucido, al cocerse queda con una característica textura “pegajosa”. En el Japón, la especie *japonica* se convirtió en la única cultivada y consumida por los japoneses, ya que es la que mejor se adaptaba a sus gustos.

Una de las características del arroz es que puede ser cocinado y consumido sin más preparación que el trillado y el molido. Quizá por esta razón todos los productores y consumidores de arroz insisten en destacar la “calidad” y “características especiales” de su arroz, en cuanto a apariencia, fragancia y, especialmente, sabor.

Ya hemos hablado de la oposición entre arroz y carne como una manera de construir al “otro”. De la misma forma también existe la oposición entre arroz japonés de grano corto y arroz chino de grano largo: la idea es la misma, utilizar el arroz como metáfora de la propia identidad.

Este simbolismo, aumentado por los años y por políticas ultranacionalistas, ha tenido consecuencias en el consumo y comercio del arroz. La política de protección que el gobierno había llevado a cabo con la producción y consumo de arroz empezó a cambiar en la década de los noventa, especialmente por las presiones norteamericanas para la apertura del mercado del arroz y el levantamiento de la prohibición de exportar.

El 15 de diciembre de 1993, el primer ministro Hosokawa acordó la importación mínima anual de un 4-8 por cien (cuarenta mil-ochenta mil toneladas) de arroz exento de aranceles (acuerdo durante seis años). En Japón, este acuerdo causó un gran alboroto y fue objeto de importantes y severas críticas, especialmente de grupos de presión importantes, como los agricultores y las asociaciones de consumidores. Los consumidores japoneses exigían, entre otras medidas, que ambos arroces se vendiesen separadamente, con un etiquetado claro y después de haber pasado un control exhaustivo de los productos químicos utilizados durante su cultivo.

El consumo de arroz ha decrecido en Japón desde la década de los sesenta a causa, entre otros motivos, del incremento del consumo de pan y productos cárnicos y derivados. En la actualidad un japonés consume una media de unos setenta kilos de arroz al año, mientras que el consumo anual en el período Edo se elevaba a ciento ochenta.

Tal como se muestra en el *Statistical Handbook of Japan 2004*, no solamente ha decrecido el consumo de arroz, sino también su cultivo. El año 2002 había 3,3 millones de cultivos familiares, la mitad de los que había el 1960. De este total, 2,25

millones se consideraban cultivos comerciales (es decir, tenían más de doce hectáreas de tierra cultivada y un ingreso anual de un mínimo de quinientos mil yenes en la venta de productos agrícolas). Otro dato relevante que se debe tener en cuenta es que el 55,4 por cien de los agricultores supera los 65 años.

A pesar de esto, el arroz continúa siendo un elemento clave en la agricultura japonesa. Hay muchas y diferentes maneras de consumir y cocinar el arroz, entre las cuales destacaremos algunas a continuación.

Ya hemos hecho referencia a los pasteles de arroz glutinoso o *mochi*, al hablar de las celebraciones de Fin de Año. Este tipo de pastel de arroz es uno de los elementos característicos de la cocina japonesa, y se considera una comida para celebraciones u ocasiones especiales.

Otros productos de arroz típicos son los *onigiri* y las galletas de arroz (*senbei*). Los *onigiri* o *nigiri-meshi* consisten en arroz hervido y moldeado de forma triangular (aunque a veces también se encuentra en formas circulares). Se suele colocar una pequeña cantidad de otro ingrediente en el centro de esta masa compacta de arroz, habitualmente *umeboshi* (una pequeña ciruela seca, conservada en sal y de color rojo), o trocitos de pescado con salsa de soja. Este arroz se envuelve en *nori* (alga). Es muy práctico para llevar y comer en cualquier momento y lugar, y es típico en los picnics y *bentô*.

Las galletas *senbei* son una de las más populares del Japón. Son galletas saladas hechas con harina de arroz y hay de numerosas formas, sabores (condimentadas con pimienta y salsa de soja, con *nori*) y variantes locales. El *senbei* básico es una galleta simple hecha con harina de arroz, cocido en el horno a baja temperatura y “pintada” con salsa de soja. Los *senbei* más típicos son originarios del período Edo.

La piel externa del grano del arroz también se utiliza una vez convertida en harina llamada *nuka* (salvado de arroz). La

*nuka*, junto con sal y agua, se utilizaba para conservar verduras y hortalizas en salmuera.

### Como bebida: 'sake'

El *sake* es una bebida fermentada hecha de arroz. *Sake* también es el nombre genérico que muchas veces se suele utilizar para las bebidas alcohólicas, mientras que el nombre formal para el *sake* es *seishu*.

Tradicionalmente se elaboraba en invierno, la época del año en que el arroz tiene mejor calidad y, además, el frío era un factor importante en su elaboración ya que permitía un mayor control de la fermentación. Pero actualmente se elabora durante todo el año.

El *sake* es la única bebida en el mundo que contiene un 20 por cien de alcohol y que se produce por fermentación y no por destilación. Esta tecnología se originó en China, pero fue perfeccionada durante siglos en Japón.

Hay numerosas variedades de *sake*, que incluyen una gama amplia que va del seco al dulce. El seco se puede tomar templado o frío, mientras que el dulce siempre se bebe templado. El sake se suele servir en pequeñas botellas llamadas *tokkuri* y se bebe en pequeñas tazas o boles llamados *sakazuki*.

Originalmente, el *sake* era una bebida relacionada con los rituales shinto y se asociaba a festividades agrícolas y religiosas. La corte imperial también tenía acceso a esta bebida, pero no empezó a ser un producto popular hasta el siglo XII aproximadamente. Actualmente forma parte de numerosas ocasiones ceremoniales en el ciclo de vida japonés.

Podríamos decir que casi hay un tipo de *sake* diferente para cada celebración. En las bodas, por ejemplo, hay dos ocasiones importantes en las que el *sake* es el protagonista: *San-san-kudo*, o el intercambio de tres turnos de copas nupciales durante la

ceremonia de juramento nupcial, y *Shinzoiku katame-nosakazuki*, momento en que los miembros de ambas familias beben *sake* juntos para indicar que desde ese momento son una familia.

La deidad protectora del *sake* se encuentra en Matsuotaisha, en Kyoto. Cada fin de año, los productores de *sake* envían desde todo el país muestras de la mejor producción del año como ofrenda, para agradecer a los dioses el éxito de aquel año y apelar a su protección para el siguiente.

### **Objetos cotidianos: la paja de arroz y las cenizas**

El arroz proporciona a los japoneses una serie de materiales muy útiles para elaborar una gran diversidad de objetos de uso cotidiano. Además de su utilidad y funcionalidad, a algunos de estos objetos se les ha dotado de una dimensión estética y simbólica, en cuanto participan del significado del arroz en la cultura japonesa.

El almidón (*nori*) —que se obtiene de hervir arroz en una gran cantidad de agua y triturar después la mezcla resultante— es un elemento básico en la artesanía japonesa. Se utiliza como aglutinador o adhesivo en numerosas variedades de artesanía (especialmente para pasta de papel). Hay que tener muy en cuenta que el papel siempre ha estado muy presente en la cultura japonesa, no solamente en elementos constructivos como los *byōbu*, *shōji* y *fusuma* (en esencia, marcos de madera y papel), sino también en elementos de uso cotidiano como abanicos, faroles, juguetes.

El almidón también está presente en la indumentaria tradicional japonesa. Imágenes medievales muestran la nobleza con un tipo de traje ceremonial almidonado conocido como *kona-shōzoiku* (traje almidonado). El efecto almidonado se lograba aplicando *nori* sobre los tejidos, con lo cual se obtenían unos dobleces y pliegues rígidos que daban un

aspecto imponente a los quien los llevaban. Este tipo de trajes eran un símbolo de autoridad y de rango. Este método de almidonar la ropa hoy día se continúa utilizando en la ropa de los sacerdotes shinto.

En relación con la ropa, el almidón de arroz se utiliza además como un resistente al tinte. Si se aplica sobre un trozo de tela, o dibujo, y se deja secar, se evita que el tinte coloree y penetre en esa zona.

La paja de arroz también tiene numerosos usos. Tradicionalmente era muy importante el uso de la paja de arroz en artículos para la casa, como podían ser cestas, sandalias (ya que era un material barato con el que se lograba un calzado cómodo y ligero), juguetes, y los envoltorios tradicionales.

Dentro de los envoltorios tradicionales japoneses, destacan los hechos con paja de arroz por su funcionalidad —era un método de conservación y de transporte útil— y estética. Un ejemplo lo encontramos en los grandes pescados, que se guardaban envueltos en paja, ya que así se aseguraba una buena ventilación y se protegía el pescado de golpes u otro tipo de daños. Pero además se utilizaba para envolver y proteger un sin fin de alimentos como podían ser los huevos, los *mochi* o el *miso*.

También se utiliza en la elaboración de los *tatami* o esteras, para los cuales se usan concretamente unos dos kilos de paja para cada uno. Los *tatami* son las esteras de paja de arroz que cubren el suelo de los tradicionales interiores japoneses. Por regla general miden 1,91 por 0,95 metros en la zona de Kyoto, y 1,76 por 0,88 metros en el área de Tokyo.

Igualmente se utiliza en un elemento de gran significado dentro de la cultura japonesa como son los *shimenawa*, que son una especie de cuerdas hechas de paja de arroz retorcidas que se utilizan para marcar lo que se considera un espacio sagrado,



y existe la creencia tradicional de que tienen el poder de alejar los malos espíritus y las enfermedades.

La paja quemada, transformada en ceniza, se empleaba como combustible en el *hibachi* o brasero, pero también tenía otros usos muy diversos y desconocidos para nosotros. Uno de estos usos se encuentra en el mundo de la cerámica, por ejemplo, en una técnica especial de cerámica característica de hornos como *Iga-yaki* o *Bizen*: al colocar los objetos en el horno, se utilizaba paja de arroz como cojín para evitar que se pegasen unos con otros dentro del horno. Esta paja, al arder durante la cocción, se acababa depositando como ceniza sobre los objetos de cerámica del horno dejando curiosas marcas en su superficie.



## **EL ARTE DE COMER**

Desde la perspectiva tradicional japonesa, el arte es un estilo de vida. La estética y el arte están integrados en todos los aspectos de la vida cotidiana y hay una clara unión entre belleza y funcionalidad. Por lo tanto es absolutamente lógico y normal que estos aspectos también estén integrados en la alimentación.

### **Las dimensiones estéticas**

Una de las características básicas y definitorias de la cocina japonesa es la integración de todos los sentidos. No se utiliza únicamente el gusto, sino que incorpora la vista, el olfato e incluso el tacto en la degustación de la comida. Se pretende que todos los sentidos se utilicen para lograr una total armonía en la degustación.

Muchas veces se ha dicho que la japonesa es un tipo de cocina para comer con los ojos, ya que es tan importante el sabor de los alimentos como su ornamentación y disposición. Por esta razón, incorpora toda una serie de principios característicos y definitorios de la estética japonesa a la hora de disponer los diferentes alimentos a los recipientes y a la mesa.

Especialmente importante es la relación con la estética del budismo zen. La disposición del zen hacia la simplicidad y

naturalidad también la encontramos en los alimentos. ¿Pero qué se entiende por naturalidad en la estética zen? Como bien señala el profesor Fernando García Gutiérrez, el concepto de naturalidad en la cultura japonesa quiere decir: “Intimidad con la naturaleza, identidad del hombre y la naturaleza, y como la naturaleza es indeterminada en sus formas, también el arte debe carecer de una determinación formal.”

Entre los principios estéticos básicos y definitorios del arte culinario japonés hay que destacar los siguientes.

### **La belleza del vacío**

Dentro de la estética zen el concepto de vacío es esencial. Para el zen la relación entre la forma y el vacío se debe sugerir de tal manera que el espectador no se detenga únicamente en uno de estos conceptos, sino que capte la relación mutua, la necesidad recíproca de ambos conceptos: la forma tiene lugar en el espacio vacío, sin el vacío no hay forma.

Un maestro zen decía “gracias al vacío existen las cosas”. Es decir, en este contexto el concepto del vacío es la afirmación de la existencia de las cosas, no la negación. El objeto o cosa material y el vacío están íntimamente relacionados y el uno sin el otro no podrían existir: uno no es lo contrario del otro o su ausencia, sino que son complementarios.

Por lo tanto, el concepto de espacio o *ma* también será diferente y es esencial para entender muchos aspectos de la vida japonesa. Un ejemplo claro lo encontramos en un interior tradicional japonés, casi desprovisto de muebles, preparado para convertirse en el espacio que necesita el propietario tan sólo moviendo algunos elementos. O la pintura zen, que muchas veces se compone de poco más que un espacio vacío con unas pocas pinceladas.

Con la comida ocurre lo mismo, los alimentos se colocan prestando atención al *ma*. Como regla general, los recipientes nunca se llenan hasta los bordes, siempre hay unos márgenes que mantienen el balance entre recipiente y espacio, espacio y comida.

Las reglas de colocar y componer la comida en los platos se conocen como *moritsuke*. Hay diferentes estilos para disponer los alimentos en los platos, dependiendo del tipo de recipiente utilizado, y también de los alimentos; eso sí, siempre se debe tener muy en cuenta que la disposición de los alimentos no entorpezca o estorbe el hecho de poder cogerlos con facilidad.

### **La belleza del contraste**

El contraste en la cocina japonesa se expresa de muchas maneras. Tanto puede ser en la forma del recipiente y la comida, o en los colores utilizados, como en los diferentes tipos de recipientes usados en la mesa.

Las dos maneras más comunes de mostrar esta estética del contraste son: primero, uso de formas contrastadas; los alimentos cortados de formas cuadrangulares se colocan en recipientes circulares y al revés, alimentos a los que se ha dado una formar circular irán en receptáculos cuadrangulares.

Y segundo, variaciones en los recipientes. Mientras que en Occidente, por ejemplo, igual como en otros países orientales, solo cambia la medida (y a veces la forma) del juego de mesa utilizado, en Japón podríamos decir que cada recipiente es único: difiere del resto en el color, la forma, la medida y el material. Ante todo se busca que cada plato (recipiente) combine con la comida que en él se sirve.

No se puede dejar de mencionar el contraste de colores entre el recipiente y los alimentos que contiene. Hay una

cita del escritor Junichirô Tanizaki que plasma de manera ejemplar esta idea cuando explica que “el arroz, sólo con verlo presentado en una caja de laca negra y brillante colocada en un rincón oscuro, satisface nuestro sentido estético y a la vez estimula nuestro apetito. No hay ningún japonés que al ver ese arroz immaculado, cocido en su punto, amontonado en una caja negra, que en cuanto se levanta la tapa emite un cálido vapor y en el que cada grano brilla como una perla, no capte su insustituible generosidad”.

### **La belleza de la asimetría**

La estética zen se caracteriza por la negación de la forma perfecta. La regularidad no existe en la naturaleza, únicamente en la industria, y por lo tanto no encontraremos la belleza en la perfección o en la exactitud. Por eso el uso de la irregularidad, la deformación, la línea rota, los números impares: la ruptura con la simetría es una de las características más importantes de la estética japonesa.

Este concepto, muy relacionado con el ideal de belleza del budismo zen, se refleja en la comida, por ejemplo, en la utilización de números impares. Normalmente se suelen disponer en tres, cinco y siete trozos. Hay japoneses que explican que el número cuatro (*shi*) suena igual que muerte (*shi*) y por eso se utilizan los impares, pero normalmente la explicación que se suele dar es que la preferencia por los números impares se basa en las creencias chinas sobre los cinco elementos básicos y también que los números par son *yin* (oscuro, negativo) y los impares *yang* (luz, positivo). Por lo tanto, el uso de números impares se considera de buen augurio.

Mientras que en Occidente el uso de números par hace que la ornamentación de la mesa y la comida tienda a ser simétrico

e igualitario destacando la belleza de la regularidad, en Japón es asimétrico, fluido y flexible, ya que los números impares ayudan a evitar la simetría.

### **Los utensilios**

La esencia de la buena cocina japonesa reside en que las cualidades naturales de los alimentos se alteran lo menos posible y la comida se sirve en armonía con lo que la rodea. Por lo tanto, también todo aquello que es artificial y rodea los alimentos –como los utensilios y recipientes– debe estar en consonancia y equilibrio.

Quizá no hay ningún otro país en el mundo que utilice una cantidad de utensilios de mesa tan variada como Japón. Especialmente en lo referente al gran número y variedad de materiales utilizados: laca, bambú, cerámica, madera, papel, cristal. Se suelen utilizar materiales naturales y la mesa japonesa se arregla de tal manera que estimula constantemente los sentidos visuales y táctiles, además del paladar.

Aunque pueda parecer extraño, el tacto es importante en la degustación de los alimentos. Al contrario que en otras cocinas, en la japonesa está permitido tocar y coger los recipientes con la mano. No solamente el bol de arroz puede ser sujetado con la mano, también los platos pequeños que contienen pequeñas porciones de comer. Y eso pasa en todas las situaciones, desde la comida más sencilla hasta la más formal.

La importancia cultural del cambio estacional en Japón también se ve reflejada en los utensilios utilizados. En verano se suelen utilizar objetos de bambú, porcelana y vidrio: se consideran materiales visualmente refrescantes, materiales que ayudan a crear una sensación de frescura. Se busca que la presentación de los alimentos ayude a hacer que la comida parezca más fresca y apetitosa en los calurosos meses del

verano japonés. Por eso se utiliza la transparencia y el tacto frío del cristal, la porcelana de tonos fríos (blanco y azul) o la frescura del bambú verde.

Contrariamente, en invierno se utiliza la cerámica, de paredes gruesas, texturas rugosas y cálidas, y de colores cálidos y terrosos; todo ello encaminado a conservar el calor de los alimentos y a crear un ambiente donde predomine la sensación de calidez que contrarreste el frío ambiente invernal.

Un buen ejemplo de esta adaptabilidad de los objetos al cambio estacional lo encontramos en el *chawan* o bol para el té. El *chawan* característico de los meses calurosos de verano es de cerámica de color claro, de paredes bajas y con una boca muy abierta, para así dar una mayor sensación visual de frescura, mientras que la apertura más grande de la boca permite que el té se enfríe más rápidamente. Por el contrario, el de invierno suele tener paredes altas y gruesas, de boca mucho más cerrada, textura más rugosa y colores oscuros. Todo eso contribuye a conservar durante más tiempo el calor de la bebida.

Dentro de la estética japonesa se busca siempre la máxima funcionalidad, y una muestra es lo que se conoce como *meoto-jamany meoto-bashi*, el par de boles de arroz y los palillos utilizados por los matrimonios. La principal característica es que son de diferente medida: el mayor para el hombre y el menor para la mujer. Esto no es un reflejo de la discriminación de la mujer en la sociedad japonesa, sino un ejemplo de funcionalidad, de como la forma se adapta perfectamente a la función y a la persona que lo utilizará. Físicamente, la mujer es de menor envergadura que el hombre y, por lo tanto, el diámetro del bol se adapta al menor tamaño de la mano femenina, para que la mujer, al sujetarlo en la mano, pueda comer con comodidad. Y lo mismo sucede con los palillos, cuya medida es un reflejo de la longitud de los dedos.



Uno de los elementos más importantes dentro de la tradición culinaria japonesa son los recipientes utilizados para servir la comida. La armonía entre la comida y el recipiente es esencial, y ahora mostraremos cuáles son los recipientes fundamentales.

Entre todos ellos destacan los boles (*wan*). Son los recipientes que se utilizan para el arroz, las sopas, los guisos, y son los más empleados en Japón. Pueden ser de materiales y formas diferentes, pero tanto su forma como su tamaño deben permitir que se sujeten en la mano de manera cómoda.

El material más utilizado es la madera lacada, ya que la laca, además de las calidades estéticas evidentes, actúa como protector de la madera, haciendo que sea más duradera. Además funciona como aislante del calor y es resistente a los ácidos, la sal, el alcohol, las sustancias alcalinas. Por todas estas razones no debe extrañarnos que los boles lacados hayan sido los favoritos de los japoneses durante siglos.

Y la laca no solamente se utilizaba en los boles, sino también en muchos otros utensilios de mesa. Actualmente, sin embargo, los utensilios de laca prácticamente han desaparecido de la mesa de cada día, excepto en los boles de sopa. Los objetos de laca se reservan para ocasiones especiales, por ejemplo las celebraciones de Fin de Año, momento en que se puede gozar de las lujosas *jubako* o de los juegos de *sake* lacados, especiales para el primer *sake* del año.

Entre los boles de cerámica o porcelana destacan tres: el *chawan* o bol utilizado para la ceremonia del té; el *yunomi* o bol de té ordinario, y el *meshi chawan* o bol para el arroz. De las características especiales del primero ya hemos hablado. El *yunomi* suele tener forma cilíndrica y se utiliza para beber *sencha* o *bancha* (el *sencha* es un tipo de té verde reservado por ocasiones especiales, mientras el *bancha* es el té cotidiano y de diario). Por lo que respecta al *meshi chawan*, proviene del

período Edo. Hasta aquel momento el arroz, en las ocasiones formales, se comía en boles lacados; pero en el período Edo se empezaron a hacer de porcelana, y se denominó de esta manera (“bol para el arroz”) para distinguirlos de los lacados.

En el Japón tradicional se solía comer sentado en el suelo, ante una mesa baja (mesas bandeja, *takatsuki*) o bandejas individuales. Las bandejas (*bon*) continúan siendo básicas, ya que en ellas se dispone todo el servicio de mesa y los alimentos necesarios para una comida individual. Suelen ser planas, con bordes bajos y normalmente circulares o cuadradas (pero hay muchas variedades, como por ejemplo las que tienen forma de media luna o de flor). Las más apreciadas son las bandejas de laca, especialmente las lacas de Negro y las decoradas con *maki-e*.

Entre los recipientes básicos destacamos dos tipos: bajo el nombre general de *sara*, que suele traducirse como “plato”, se agrupan una serie de contenedores de poca profundidad y de formas muy diversas, que a veces sí que se asemejarán a nuestros platos pero en muchas otras ocasiones no.

En segundo lugar, *hachi* es el término genérico que se utiliza para nombrar a los recipientes que se usan para servir. Pueden tener formas diversas, aunque la más común es la circular con un pequeño pie. Pueden ser de madera, de laca, de metal o cristal sin embargo, por encima de todo, se utilizan los de cerámica. Si este recipiente tiene un pitorro lateral se nombra *katakuchi* y se utiliza para pasar líquidos (*sake*, vinagre, salsa de soja) del contenedor principal a los pequeños recipientes en los que se servirá.

El *sake* se suele servir en pequeñas botellas (*tokkuri*) que en los orígenes también se utilizaban como recipientes para cualquier tipo de líquido (vinagre y salsa de soja), pero ya desde mediados del período Muromachi (1333-1568) pasaron a ser utilizados exclusivamente para el *sake*.

Entre los otros utensilios de mesa debemos destacar los *hasbi* o palillos. Los *hasbi* suelen ser de madera o bambú y pueden estar lacados o decorados con una gran variedad de diseños. El hecho de comer con palillos ha tenido una gran trascendencia en la apariencia de la cocina japonesa. Los palillos están diseñados para poder coger piezas pequeñas, lo cual favorece la apreciación del aroma, los sabores y las texturas de cada plato y obliga a cortar los alimentos en trozos pequeños y manejables.

Considerando la importancia de los palillos, no es de extrañar que una parte esencial de la mesa japonesa desde el período Heian corresponda a los reposa palillos. Su función es mantener los palillos limpios y evitar que toquen directamente la mesa (una muestra más de la importancia de la pureza, de la limpieza en la cultura japonesa). Los más corrientes son los de cerámica, que pueden tener formas de lo más diversas: animales, vegetales, frutas, flores, etc.

### **Los estilos de preparación**

Una comida estándar se suele componer de una sopa y tres platos (*ichijū-sansai*). Suele armonizar una serie de normas básicas, como combinar los sabores del mar y de la montaña. También es necesario armonizar los colores y las texturas de los alimentos, y también mezclar diversas técnicas de cocinarlos. Todo ello encaminado a lograr la combinación de los cinco sabores (salado, dulce, amargo, picante y ácido) en una armonía de colores y texturas diferentes.

El equilibrio entre dos técnicas básicas caracteriza la “japonesidad” de un alimento más que ninguna otra consideración: el corte y la cocción, ya que se relacionan directamente con dos conceptos básicos de la tradición culinaria nipona, como son la presentación y el sabor.

Las diferentes técnicas que engloba el arte culinario japonés se pueden resumir en las siguientes. En primer lugar, *yakimono* o asado a la parrilla. Es una técnica sencilla, en la que se suelen utilizar alimentos muy frescos, por lo que prácticamente no es preciso condimentarlos. Pollo, pescado y verduras son los alimentos más populares para ser preparados según esta técnica. Se puede utilizar una plancha (*yakiami*), un *teppan* o plancha de hierro. Un ejemplo típico es el *teppanyaki*: carnes y verduras preparadas por el cocinero ante el comensal y asadas en planchas de hierro.

Y en segundo lugar, *nimono*, o platos cocidos pero de manera lenta y moderada. Gracias a esta técnica de cocción, los ingredientes conservan el color y la forma naturales. Es una de las grandes categorías dentro de la cocina japonesa y suele estar presente en casi todas las comidas, excepto en el desayuno. Se suelen cocinar en la misma mesa, con lo cual suele ser una comida informal y típica del invierno: toda la familia come reunida alrededor de una olla que ofrece calor y una buena ocasión para comunicarse entre ellos. Es una manera social de comer.

Dentro de ésta segunda categoría, el *nabemono*, que se podría traducir como “plato de una sola olla”, es una manera de cocinar muy popular ya que es fácil, nutritiva y divertida. Este tipo de comida empezó a ser popular en el período Meiji, cuando se introdujo el hábito de comer carne en la sociedad japonesa y también un tipo de mesa baja, con patas, que se utiliza sin sillas y permite que la gente se reúna alrededor para comer.

Hay *nabemono* de muchos tipos, puede ser de carne o pescado, siempre cortado a láminas finas que se sumergen en un caldo en el que también se cuecen verduras y, para acabar, algún tipo de fideos. Los dos tipos más conocidos de *nabemono* son el *sukiyaki* y el *shabu-shabu*, ambos con carne y verduras.

El nombre de *shabu-shabu* es onomatopéyico y viene de la imitación del sonido que se hace al mover la carne cortada en láminas finísimas dentro de la olla llena de caldo. El *sukiyaki* se distingue por servirse con un huevo crudo y salsa de soja donde mojar la carne. Suele ser ligeramente dulce ya que se utiliza *miren* (*sake* dulce para cocinar) o azúcar. Se cree que el origen del *sukiyaki* se remonta al período Meiji, como un intento de animar los japoneses a comer carne.

Otras maneras de cocinar son:

- *Namasumono* o platos preparados con alimentos crudos. Dentro de los alimentos crudos el más conocido es al *sashimi*. El *sashimi* consiste en pescado crudo, fresco y cortado a trozos. Es la manera de saborear un alimento de la manera más parecida a su estado natural, a su esencia. Sin embargo, paradójicamente, el sabor “verdadero” o “natural” solo se hace patente después de la intervención del hombre.
- *Agemono* o frituras. Dentro de las frituras la más conocida es a la *tempura*. Este método de preparación fue introducido por los portugueses en el siglo XVI. En la preparación se debe tener muy en cuenta la mezcla de ingredientes para el rebozado, y también la calidad y la temperatura del aceite.
- *Mushimono* o la cocción al vapor. Existe una gran variedad de platos realizados siguiendo esta técnica culinaria con que se conservan las cualidades nutritivas de los ingredientes en un plato de texturas muy finas. Los más conocidos son al *chawan mushi* y el *tamago dōfu*. El primero es una especie de crema o pudín salado de huevo y caldo (*dashi*) hecho al vapor y en unos recipientes especiales con tapa. Suele contener pollo, gambas y setas *shiitake*. El *tamago dōfu* tiene la misma base de huevos y caldo

cocidos al vapor, pero se sirve frío y es un plato ligero y refrescante típico de los meses calurosos.

Ya en el siglo X los japoneses utilizaban la técnica del encurtido de vegetales, como por ejemplo el *daikon* o rábano blanco. Actualmente, los vegetales (*tsukemono*) son un plato muy popular. Su particular sabor dicen que estimula el hambre y favorece la digestión. Hay innumerables variedades, ya que cada localidad, cada familia, tiene su receta particular.

El encurtido no es exclusivo de Japón, sino que en todo el mundo hay una larga tradición en este método de conservar los alimentos mediante el uso de la sal o el vinagre. Lo que sí que es característico de Japón es el uso casi exclusivo en vegetales. El clima japonés es muy variado y, en zonas de montaña, con abundantes nevadas, este tipo de conservas en muchas ocasiones era el único medio que había para poder consumir verduras y hortalizas hasta la llegada de las temperaturas más suaves.

Actualmente esto ya no es así, pero los encurtidos continúan teniendo una gran vigencia debido al sabor característico que se deriva de este proceso natural y de las propiedades alimentarias que tienen: al eliminar parte del agua se logra un alimento concentrado y rico en fibra, y la bacteria láctica que contiene favorece la digestión.

### **Los otros alimentos básicos**

Uno de los elementos básicos de la cultura culinaria japonesa, junto al arroz, es el pescado. El arroz se consume en cada comida y es su mayor fuente de carbohidratos. Pero la base real de la dieta y la alimentación japonesa es el pescado. El pescado se suele comer fresco y de maneras muy diversas: salteado, seco, en conserva de vinagre o en escabeche, cocido, en la parrilla. E incluso crudo. En realidad, este gusto por

el pescado fresco fue lo que llevó a consumirlo crudo. Actualmente, el *sushi* y el *sashimi* son los platos más conocidos y apreciados de la cocina japonesa.

### El ‘sushi’

Aunque el *sushi* tal como le conocemos nació en la cultura urbana de Edo, para hallar sus orígenes nos debemos remontar al período Heian. Allí encontramos el *narezushi*, un método de conservación del pescado que consistía en colocar el pescado entre el arroz hervido y dejarlo fermentar durante un tiempo determinado, pasado el cual, el arroz se descartaba y únicamente se comía el pescado. La fermentación del pescado produce aminoácidos, mientras que la del arroz produce ácido láctico. Esta combinación hacía posible que el pescado se pudiese conservar durante años. Además, este método de preparación y conserva facilitaba el traslado, lo cual era muy útil para preparar comida para los viajeros, o para hacer accesible el pescado a las zonas del interior.

El arte de preparar *sushi* tiene dos puntales esenciales: el primero es la preparación del arroz y el segundo es la selección del pescado y la manera de cortarlo. Cortar el pescado adecuadamente, en la medida precisa y sin perder la frescura es la base de un buen *sushi*. En realidad, podríamos definir el *sushi* como una muestra perfecta de la búsqueda de lo esencial del arte japonés.

Aunque se puede preparar y comer en casa, el *sushi* es básicamente un tipo de comida “pública”, ya que se acostumbra a comer en bares o restaurantes especializados.

Uno de los tipos de *sushi* más apreciados es el *nigiri-zushi* o *edomae-zushi* (este último nombre nos da pistas sobre el lugar de origen: la antigua ciudad de Edo, actual Tokyo). El *nigiri-*

*sushi* consiste en un puñado de arroz, sobre el cual se coloca un poco de *wasabi* y un trozo de pescado o marisco.

El *maki-sushi* o rollo de *sushi*, que se sirve cortado a porciones individuales, recibe el nombre de las alfombrillas de bambú finas (*maki-su*) que se utilizan para enrollarlo. El *maki-sushi* podríamos describirlo como una masa de arroz rellena con un trocito de pescado (o a veces de verduras o conservas) y enrollado en una hoja de alga *nori*.

En el *sushi* se combinan tres de los principales alimentos de la cocina japonesa —arroz, pescado y algas—, sin olvidar los condimentos como la salsa de soja y el *wasabi*. Del arroz ya hemos hablado y el pescado y las algas siempre han formado parte de la dieta de un país como Japón, un archipiélago con una gran longitud de costas. Así mismo, tanto el pescado como las algas se pueden conservar fácilmente, secándolos al sol o salándolos.

## El pescado

El pescado que se consume en Japón tanto puede ser de agua dulce como salada, e incluso un pescado potencialmente venenoso como el *fugu* (pez globo) también se come. El *fugu* tiene el veneno en el hígado, por lo cual debe ser cortado de una manera determinada y por especialistas. Este veneno es la tetradotoxina, que ataca el sistema nervioso. Entre 1863 y 1963 hay documentados unos diez mil casos de envenenamiento, de los cuales unos seis mil fueron letales (la mayoría de estos últimos fueron preparados por *amateurs*); desde entonces no hay muertes documentadas por envenenamiento de *fugu* preparado por profesionales.

El *fugu* ha sido objeto de numerosos proverbios tradicionales y también tema de *haikus* de importantes poetas, en muchos casos con un claro tono satírico e incluso con cierto toque



de humor negro, como en este ejemplo de Basho (1644-1694): “¡Cómo! Nada ocurrió, a pesar de que fue ayer: sopa de *fugu*.”

La importancia del pescado en la cultura japonesa se muestra en la simbología que algunos peces tienen dentro de la cultura tradicional japonesa.

La carpa (*koi*) es un símbolo de perseverancia y se asocia a las virtudes que debe tener un buen guerrero. El besugo (*tai*) es uno de los peces más apreciados y se suele consumir en celebraciones importantes, además de estar asociado a Ebisu, uno de los Siete Dioses de la Buena Suerte. O el pulpo (*tako*), que además de ser muy apreciado en la dieta japonesa es el protagonista de numerosos cuentos y leyendas en las que tanto puede aparecer como una criatura vengativa –que castiga a los codiciosos y aterroriza a los navegantes– como un animal caracterizado como un gran amante.

El consumo actual de pescado por parte de la población japonesa supera su producción, con lo cual se debe importar de otros países. Según datos aparecidos en el *Statistical Handbook of Japan 2004*, en 2001 la importación de productos marinos fue de 3,82 millones de toneladas con un coste total de 1,8 billones de yenes.

China fue el principal país exportador, con un 16 por ciento del total, seguido de Estados Unidos, Tailandia, Rusia y Corea. Los principales productos que se importaron fueron: gambas, atún y salmones.

De hecho, y tal como queda reflejado en las estadísticas, Japón es el importador más grande de productos marinos a escala internacional (tanto en el ámbito de volúmenes de importación como de costes): en 2001, el valor de las importaciones japonesas de productos marinos representó el 23 por ciento del comercio mundial, mientras que el volumen ocupaba un 14 por ciento del total mundial.

## Las algas

Por lo que respecta a las algas, el nivel de autosuficiencia en la producción se situaba el año 2002 en torno al 64 por ciento, un nivel bastante más elevado que el del pescado y el marisco.

Las algas proporcionan minerales abundantes en la dieta japonesa y son muy apreciadas. En las costas se pueden obtener en grandes cantidades y de clases muy diversas. Son fáciles de conservar –especialmente desecadas–, son muy duraderas, cómodas de transportar, muy nutritivas y se pueden utilizar de maneras muy diversas.

El consumo tradicional de algas, especialmente *nori*, impulsó una importante industria. El cultivo de algas se inició a finales del siglo XVI o principios del XVII y consistía en trasplantar ramas de bambú a zonas con una profundidad de unos tres o cinco metros para favorecer de esta manera la implantación natural de las esporas de estas algas. Al final del siglo XIX y principio del XX, el gobierno japonés llevó a cabo una política de promoción industrial que favoreció estos cultivos, y se incrementó la expansión y producción. Pero no fue hasta el período que va de 1930 a 1970 que, gracias a una serie de avances científicos y técnicos, se produjo un verdadero desarrollo industrial de este tipo de cultivo. Así que actualmente no solamente se cultiva *nori*, (utilizada principalmente para preparar *sushi*), sino también *konbu* (un tipo de alga que se usa principalmente para caldos) y *wakame* (se emplea principalmente en ensaladas).

## Derivados de la soja

El *miso* (pasta de germen de soja fermentada) y el *shōyu* (salsa de soja) son elementos esenciales en la dieta japonesa. Ambos se hacen con una mezcla de judías de soja cocidas al

vapor, sal y *koji* (un agente fermentador hecho de arroz, trigo, cebada o grande de soja). El clima húmedo y cálido de Japón ayuda a la levadura en el proceso de fermentación. Podríamos resumir diciendo que la salsa de soja es la parte líquida de este proceso y el *miso* la forma sólida.

Hay diferentes tipos de *miso*: el *miso* rojo (*akamiso*) es de color rojizo o marrón, tiene un alto contenido en proteínas y sal y es típico del área de Tokyo. La zona de Kyoto se caracteriza por el *miso* blanco (*shiomiso*), con un color blanquecino, bastante dulce y está considerado como un artículo de auténtico lujo.

Para muchos estudiosos el precursor del *shōyu* se encuentra en el *jiang* chino. Tal como recoge el historiador Norio Tanaka: “De acuerdo con el clásico *Zhou Le* (Ritos de Zhou) de la dinastía Zhou (1122-221 aC), el *jiang* se hacía mezclando la carne de caza, ave o pescado con el *liang qu* (un agente de fermentación hecho con cola de zorro) y sal; conservando esta mezcla en un licor condimentado; poniendo la mezcla en un tarro colocando un precinto muy grueso en la superficie de la mezcla, y, finalmente, dejándolo macerar cien días”. Este proceso daba como resultado un condimento basado en carne llamado *rou jiang*. El efecto fermentador de los hongos producía el *liang qu*, que se utilizaba para hacer el *rou jiang*. La fermentación continuada del contenido en azúcar del *liang qu* actuaba en la base de carne del *rou jiang*, que dividía la proteína de carne y daba como resultado el *umami*.

No se sabe a ciencia cierta cuándo llegó a Japón el método de elaboración del *jiang*, pero en el Código Taiho (701) ya aparecen referencias a su producción. El método japonés difería del chino en el hecho de que no utilizaba harina de trigo, sino que el trigo se tostaba y picaba, se mezclaba con las sojas cocidas al vapor y levadura *koji*, fermentaba y así se obtenía la salsa de soja. Este método se desarrolló hacia finales

del período Muromachi, y fue establecido en la segunda mitad del siglo XVII.

Por lo tanto, la salsa de soja se elabora siguiendo un largo proceso de fermentación de los cuatro ingredientes: agua, soja, trigo y sal. Hay seis tipos diferentes de salsa de soja, pero la más conocida y utilizada es la *koikuchi shōyu*, que se elabora con un 50 por ciento de brotes de soja y un 50 de trigo y se caracteriza por su fuerte sabor.

La producción de salsa de soja se desarrolló principalmente en la zona de Kansai, es decir, cerca de los grandes centros urbanos como Kyoto y Osaka. Esta industria se trasladó posteriormente en la zona de Kantō, cuyo centro era Edo (la actual Tokyo), y en el siglo XIX esta salsa hecha en Kantō ya predominaba y había desplazado la producida en la zona de Kansai. Estas pequeñas industrias tradicionales se convirtieron después de la restauración Meiji en industrias importantes de la prefectura de Chiba.

Gracias a los comerciantes holandeses, en el siglo XVII la salsa de soja ya era conocida en Europa, pero el tiempo y los gastos de importación hacían que fuera un producto extremadamente caro y por lo tanto de escasa difusión. En la corte de Luis XIV se utilizaba en platos sofisticados y elegantes y era conocida como el “oro negro”. No fue hasta después de la Segunda Guerra Mundial que empezó a ser un producto popular y difundido entre europeos y norteamericanos.

Tanto el *miso* como la salsa de soja son dos condimentos esenciales de la cocina japonesa. Son una fuente de sal y de proteínas importantísima. Es importante tenerlo presente, ya que en Japón no hay depósitos de sal y el clima es demasiado húmedo para que el proceso natural de evaporación resulte efectivo. Es más, sin la salsa de soja, platos tan conocidos como al *sushi*, *sashimi*, *tempura*, *sukiyaki*, no serían los mismos.

Otro de los derivados esenciales de la soja es el *tofu* o cuajada de soja. Es uno de los ingredientes básicos de la dieta y la cocina japonesa, china y coreana. Es un alimento nutritivo y sabroso del cual hay dos variedades principales: el *momen-dôfu*—el más normal y conocido— y al *kinugoshi-dôfu*, de textura más fina y típico del verano.

### Los fideos

Los fideos o tallarines también tienen un papel central en la dieta japonesa. Son fáciles de preparar y económicos, por lo que se convirtieron rápidamente en un alimento muy popular entre los habitantes de las ciudades, ya desde el siglo XVIII.

Se pueden dividir en dos tipos: los fideos de trigo rubión (o sarraceno), como la *soba*, se asocian en la zona de Tokyo y el norte del Japón; en cambio, los de trigo tierno como el *udon* se relacionan con Osaka y el sur del país.

Los fideos *soba* ya aparecen en el siglo XVI y en el siglo XVII se podían comer en gran parte del país. Representaban un alimento ligero, sencillo y barato que se hizo muy popular en esta época, que se caracteriza por el desarrollo de la ciudad de Edo (actual Tokyo), con lo que ello conlleva de demanda de servicios. Por eso numerosa mano de obra, artesanos y comerciantes se trasladaron. Fue la mano de obra la que estimuló la demanda de lugares donde comer de una manera rápida y barata: empezaron a surgir puestos callejeros y restaurantes donde se servía *soba*. Eran como los establecimientos de *fast-food* de la época: una comida rápida para llenar el estómago.

Existe un tercer tipo de fideos muy consumidos en todo el país: el *râmen* o fideos de trigo al estilo chino. El nombre proviene de la pronunciación en japonés de los caracteres chinos *la-mian*. Y es interesante observar como esta procedencia

foránea se ve reforzada por el tipo de recipiente en que se sirven: con una decoración que podríamos calificar de “china” (suele ser una decoración floral con una greca alrededor de la boca del bol).

Otro aspecto distintivo de la cocina japonesa es el tipo de condimentos de que dispone. Las especies utilizadas en Japón se llaman *yakumi* (*yaku* significa ‘medicina’ y *mi* ‘sabor’) y –con la única excepción del *wasabi*– no son particularmente picantes o estimulantes, ni de fragancias fuertes; lo que se busca con ellas es apreciar la frescura y sutileza de sabores. Las más conocidas son al *wasabi* (rábano picante), que tiene importantes propiedades bactericidas, el *seri* (perejil), el *daikon* (rábano), el *myōga* (jengibre japonés).

En las regiones más montañosas, el *satoimo* (taro) y el *satsumaimo* (boniato) sustituían al arroz como alimento. Son unos tubérculos semejantes a la patata y con un alto contenido en azúcar. El *satsumaimo* llegó a Ryukyu en el siglo XVI procedente de América del Sur y después se extendió por la zona de Satsuma (en la isla de Kyushu).

## PANORÁMICA ACTUAL

La lenta incorporación de la mujer al mundo del trabajo también ha tenido consecuencias en los hábitos alimentarios. Hasta ese momento, se esperaba de la mujer que se encargase de la casa y de todas las actividades que eso comporta; con la incorporación de la mujer al mercado laboral la situación no ha cambiado demasiado: de ella se espera que realice el trabajo doméstico y cocine. Esto no difiere mucho de la situación de la mujer en las sociedades occidentales, pero lo que sí que ha cambiado es la naturaleza de los menús japoneses, caracterizados por una gran variedad de alimentos frescos servidos en pequeñas porciones. Es un trabajo complejo, laborioso y que requiere un tiempo y una dedicación que las mujeres actuales no tienen, empezando por el hecho de que tener los alimentos frescos implica hacer la compra diaria. A esta necesidad se debe la proliferación de *convenience stores*, de las secciones en los supermercados dedicadas exclusivamente a los alimentos preparados y precocinados, y de los *instante foods* (un gran negocio en Japón actual).

Un caso realmente paradigmático es el de las tiendas multiservicio o *convenience stores* (que en japonés se conoce como *combinis*). Este tipo de tiendas surgió en Estados Unidos a finales de los años veinte y llegó a Japón en la década de los setenta, donde alcanzó su máximo desarrollo en los años ochenta y noventa. El éxito de este tipo de tiendas reside en

los productos alimentarios que se pueden encontrar, más de la mitad de los cuales son comida para llevar y productos frescos del día. El gusto por los alimentos frescos ha hecho que la costumbre de almacenar alimentos en casa no esté muy extendido en la sociedad japonesa. Si se exceptúan los alimentos de fácil conservación, como pueden ser el arroz y las especias, lo normal era la compra diaria de alimentos frescos. Esta costumbre se mantiene, aunque al irse incorporando en el mercado laboral, la mujer ha cambiado, si no el hecho de comprar diariamente, si dónde hacerlo. Y es aquí donde entran en juego las tiendas multiservicio, con su amplitud de horarios y la extensa red de comercios en núcleos urbanos y zonas residenciales.

Otro hecho fundamental es el gran surtido de alimentos precocinados o ya preparados y listos para llevar que hay en Japón. Es un tipo de comida muy extendido debido al ritmo de vida laboral, ya que además de ser económico (sale más barato que comprar los ingredientes frescos y cocinarlos en casa) es rápido y cómodo.

Durante el período Edo, el *sushi*, la *soba* y la *tempura* eran lo que podríamos denominar *fast food*: en un momento en que la población creció rápidamente, estos platos eran una manera rápida y barata de llenar los estómagos de la gente. En la década de los sesenta y setenta se produjo una segunda ola de influencias occidentales, especialmente la “conquista” norteamericana del mercado gracias a sus cadenas de *fast food*.

Tal como hemos visto, una de las características de la cultura japonesa y de su dieta tradicional era la estacionalidad. Los japoneses reconocían las diferentes estaciones y épocas del año gracias a los productos de temporada. Pero el consumo masivo y las nuevas técnicas agrícolas de producción y conservación han hecho que estos conceptos cambien: productos que antes se consideraban como símbolo de una determinada época del



año, hoy día son algo cotidiano, fáciles de conseguir y disfrutar en cualquier momento.

Como bien apunta Michael Ashkenazi, a quienes está afectando más todos estos cambios es a las jóvenes generaciones. Los japoneses jóvenes prefieren la comida extranjera y, por ejemplo, la carne al pescado. Por eso muchas comidas, y especialmente el almuerzo, son un acto individual, donde cada uno se sirve según sus preferencias personales.

Todos estos cambios nutricionales que ha sufrido Japón este último siglo están afectando la salud de la población. Tradicionalmente, la dieta japonesa se basaba en verduras, hortalizas, arroz, pescado, marisco y derivados de la soja, y era, por lo tanto, una dieta baja en grasas animales y rica en proteínas vegetales. Un tipo de dieta que hasta décadas recientes no se ha descubierto que era correcta. Como señala K. Cwiertka, hasta hace poco se pensaba que en una dieta era básica la abundancia de proteínas animales: se consideraba que para una dieta sana la carne, especialmente la de vacuno, era un alimento básico. Siguiendo estas ideas, ya desde el principio del siglo XX se desarrolló una importante propaganda gubernamental fomentando el consumo de grasas, carne y lácteos, ya que se pensaba que, de esta manera, mejoraría la constitución física de la población.

Actualmente se sabe que las grasas saturadas de animales son una parte de los grandes problemas de la dieta occidental (especialmente norteamericana), y estudios médicos recientes han descubierto que una dieta rica en pescado fresco puede ayudar, por ejemplo, a la protección contra el cáncer de pulmón. Pero no todo es tan simple. Sally Fallon y Mary G. Enig han mostrado que está comprobado que los japoneses tienen un menor porcentaje de cáncer de pulmón, pecho, próstata y colon, y que eso está relacionado con el alto consumo de soja. Pero al mismo tiempo este alto consumo de soja, entre otros

factores, los hace ser más proclives al cáncer de estómago, páncreas, hígado y esófago.

Para acabar, hay que destacar que en la actualidad nos encontramos con un importante cambio de dirección: ahora es la cocina japonesa la que influye en Occidente. Un diario como el *New York Times* destacaba en un artículo titulado “Flavors Fresher Than Sushi” (enero de 2004) como en el año 2004 la cocina japonesa era lo que había sido la francesa en épocas anteriores. Japón es un modelo a seguir: se aprecia la dimensión estética de su cocina y, además, se ha pasado de valorar la cantidad de comida que había en un plato a apreciar la variedad de pequeñas raciones. Sin olvidar que, además de la estética, se valora la calidad dietética.

Esto da lugar a una nueva adaptación, en tal caso de la cocina japonesa a los gustos occidentales. Nos encontramos con sofisticados restaurantes japoneses, pero al mismo tiempo restaurantes donde se sirven platos de nombre japonés, con apariencia japonesa, pero mezclados con platos chinos, vietnamitas o coreanos, muchos de los cuales están preparados según técnicas occidentales y servidos en vajillas de “inspiración” oriental.

## Bibliografía

- **Allison, A.** (1997). “Japanese Mother and Obentōs. The lunch-box as Ideological State Apparatus”. A: C. Couinhan; P. van Esterik (ed.). *Food and Culture. A reader* (pág. 296-314). Nueva York / Londres: Routledge.
- **Ashkenazi, M.; Jacob, J.** (2000). *The Essence of Japanese Cuisine. An Essay on Food and Culture*. Filadelfia: University of Pennsylvania Press.
- **Ekiguchi, K.; McCreery, R.** (1987). *A Japanese Touch for the Seasons*. Tokyo: Kodansha Int.
- **Gómez, M.** (ed.) (2000). *Itadakimasu. Cultura y alimentación en Japón*. Barcelona: Instituto de Cultura.
- **Itsukuni, Y.** (ed.) (1989). *Naorai. Communion of the Table*. Hiroshima: Mazda Motor Co.
- **Mochinaga Brandon, R.** (1994). “Spirit and Symbol: The Japanese New Year”. A: R. Mochinaga Brandon y otros. *The Japanese New Year. Spirit and Symbol* (pág. 15-46). Honolulu: University of Hawai Press.
- **Ohnuki-Tierney, E.** (1993). *Rice as Self. Japanese Identities Through Time*. Princenton, Nueva Jersey: Princenton University Press.
- **Okakura, K.** (1989). *El libro del té*. Barcelona: Altafulla.
- **Plutschow, H.** (1996). *Matsuri. The Festivals of Japan*. Tokyo: Japan Library.

- **Reader, Y.** (1994). “The Japanese New Year: Transitions, Festivities and Religion”. A: R. Mochinaga Brandon y otros. *The Japanese New Year. Spirit and Symbol* (pág. 109-136). Honolulu: University of Hawai Press.
- **Richie, D.** (1985). *A Taste of Japan*. Tokyo: Kodansha Int.
- **Sabin, B.** (ed.) (1993). *Zen and Zoni. The Culture Behind Japanese Cuisine*. Tokyo: The East Publications.
- **Sen, S.** (1979). *Tea life, tea mind*. Nueva York/Tokyo: Waeatherhill.
- **Senda, M.** (1996). “Taoist roots in Japanese culture”. A: J. Kreiner (ed.). *The Impact of Traditional Thought on Present-Day Japan* (pág. 151-156). Munich: Deutsches Institut für Japanstudien.
- **Tsuchiya, Y.** (2002). *The Fine Arte of Japanese Food Arrangement*. Tokyo: Kodansha Int.

