

El menjar al Japó

Muriel Gómez Pradas

L'edició d'aquesta obra ha comptat amb el suport del Departament de Cultura de la Generalitat de Catalunya i la col·laboració del Departament d'Universitats, Recerca i Societat de la Informació.

Coordinació editorial: Lluís López

Edició: Jordi Pérez Colomé

Direcció editorial: Lluís Pastor

Disseny del llibre i de la coberta: Natàlia Serrano
La UOC genera aquest llibre amb tecnologia XML/XSL.

Primera edició en llengua catalana: desembre 2006

© Muriel Gómez Pradas, del text

© Editorial UOC, d'aquesta edició

Av. Tibidabo, 47, 08035 Barcelona

www.editorialuoc.com

Impressió: Reinbook

ISBN: 84-9788-552-X

Dipòsit Legal: B.55.567-06

Cap part d'aquesta publicació, inclòs el disseny general i la coberta, pot ser copiada, reproduïda, emmagatzemada o transmesa de cap forma, ni per cap mitjà, sigui aquest electrònic, químic, mecànic, òptic, gravació, fotocòpia o qualsevol altre, sense la prèvia autorització escrita dels titulars del copyright.

Què vull saber

Lectora, lector, aquest llibre li interessarà si vostè vol saber:

- Per què per comprendre un país és important conèixer la seva cuina.
- Què ens diu la cuina japonesa de la cultura del Japó.
- Quin paper juga el menjar en la religió.
- Per què per a la societat japonesa el menjar és un símbol d'identitat.
- Què fa que el menjar japonès sigui considerat un art.
- Quina importància té l'arròs en la cultura japonesa.

Índex de continguts

Què vull saber	3
Un sistema de comunicació	7
EL MENJAR AL JAPÓ	10
Un fet identitari	10
Les normes entre comensals	15
La geografia dels aliments	23
LA RELACIÓ AMB LA CULTURA	28
Els ritus i festivitats	29
Hivern	31
La primavera	39
Estiu	47
Tardor	49
La cuina vegetariana budista	52
L'ARRÒS, ALIMENT BÀSIC	56
Un element cultural	56
La importància social	65
El cicle vital	68
L'ART DE MENJAR	77

Les dimensions estètiques	77
Els estris	81
Els estils de preparació	87
Els altres aliments bàsics	91
PANORÀMICA ACTUAL	102
Bibliografia	107

Un sistema de comunicació

Aquest llibre se centra en la relació entre cultura i alimentació en la societat japonesa. En un tema tant ampli ha estat necessari fer-hi algunes acotacions i per aquest motiu ens hem centrat pretesament en el món tradicional japonès i els trets fonamentals de la cultura culinària japonesa al llarg de la història. En les següents pàgines posarem un èmfasi especial a la relació que existeix entre menjar, religió i estètica tradicional. Veurem de quina manera el menjar, a banda de cobrir les necessitats bàsiques i alimentar la població, ha estat un acte social, religiós i un símbol de poder important en el món japonès. És clau entendre la importància ritual i social que han adquirit alguns aliments #com per exemple l'arròs-, per a comprendre la cultura japonesa. També veurem com, des de la perspectiva tradicional japonesa, l'art és un estil de vida, en què l'estètica està integrada en tots els aspectes de la vida quotidiana, entre ells el menjar. Esperem que gaudeixen d'aquest petit tast de la complexa realitat de la cultura del menjar japonès.

En les pàgines següents aprofundirem en la idea de la importància de l'alimentació com a instrument

sobre el qual els japonesos construeixen la seva identitat, i també la relació entre alimentació i cultura en el sentit més ampli. Recalcarem la relació que hi ha entre menjar, religió i estètica tradicional. En aquesta visió panoràmica destacarem els elements distintius i característics de la cultura culinària japonesa i també les relacions evidents amb les altres cultures de l'Àsia oriental.

A Japó menjar no és només una funció biològica necessària, sinó que a més és un sistema de comunicació i de coneixement. En gairebé qualsevol relació que l'home estableix, tant entre congèneres com amb el seu entorn natural i sobrenatural, apareix el món del menjar. Però on la càrrega simbòlica és més perceptible és en l'entorn religiós, ja que s'entén l'acte de menjar com a sacrifici i comunió.

En l'entorn religiós, al Japó on millor s'observa la importància dels aliments és en els *matsuri*, en els quals els aliments no solament es consideren una ofrena o un mitjà de comunicar-se els homes amb els déus, sinó que també es consideren una manera de reforçar els llaços que hi ha en una comunitat.

Un altre fet destacat és la importància del canvi estacional dins de la cultura japonesa. Les estacions són el context en el qual es desenvolupen tota una sèrie d'esdeveniments, entre els quals té un lloc destacat el menjar. La importància del pas de les estacions es veu reflectida en tots els aspectes: des

del tipus d'aliments i les tècniques de preparació fins als estris utilitzats.

Entendre la importància de l'arròs per als japonesos és clau per a entendre la cultura japonesa. L'arròs com una metàfora dels japonesos i del Japó, definint-lo com el 'seu' aliment i els arrossars com la 'seva' terra i, en última instància, com a al·legoria del país, el Japó. Però tot això no pot fer-nos oblidar que no és l'únic aliment: també hi ha el peix, els derivats de la soja o la importància de les verdures i hortalisses com a al·lusió a l'estacionalitat.

Des de la perspectiva tradicional japonesa, l'art és un estil de vida. L'estètica i l'art estan integrats en tots els aspectes de la vida quotidiana i hi ha una clara unió entre bellesa i funcionalitat. Per això, aquests aspectes també s'integren en l'alimentació, a la qual donen una presentació definitiva i característica.

EL MENJAR AL JAPÓ

Un fet identitari

Menjar no és únicament una funció biològica necessària. El menjar pot ser un sistema de comunicació que marqui diferències socials, sistemes econòmics i fronteres, tant entre països com entre individus. Per tant, no es pot reduir o restringir el fet de menjar a l'aspecte biològic, ja que és el centre d'un complex sistema de valors, d'etiqueta, d'organització social i d'unitat del grup.

Per parlar del menjar podem establir diferents nivells. El primer és considerar el menjar únicament com a tal, és a dir, un mitjà amb el qual aconseguim els nutrients necessaris per a viure. Però a un nivell més elevat, el menjar pot ser considerat, entre altres coses, un símbol d'identitat i cohesió nacional. Així per als japonesos, menjar segons l'estil japonès és reafirmar-se com a membres d'una cultura els principis de la qual estan implícits en la manera en què el menjar és preparat tradicionalment: perfecció, treball, parts petites, asimetria, bellesa i naturalitat. I el perquè de la importància del menjar és clar: el menjar pot dir més de la gent i de la mateixa cultura

que no pas moltes altres pràctiques o costums més filosòfics.

En gairebé qualsevol relació que l'home estableix, tant si és amb els seus congèneres o amb el seu entorn natural, i sobrenatural, intervé d'alguna manera el menjar. Però potser és en l'entorn religiós on la càrrega simbòlica és més perceptible, ja que l'acte menjar és entès com a sacrifici i comunió.

El paper de la religió

Un dels elements distintius del shintoisme és el gran èmfasi que posa en el concepte de puresa. La puresa *-hare-* és una qualitat que s'associa amb certs objectes, activitats i gent. Aquest concepte de puresa també el trobem relacionat amb el menjar, especialment en dos fets bàsics.

Primer, evitar certs aliments. A molts santuaris, les preparacions que contenen carn són "sospitoses" i rarament s'utilitzen com a ofrena, ja que la sang és considerada una substància impura. Amb l'arribada del budisme, aquesta objecció cap als aliments "sangonosos" va adquirir més rellevància, ja que el budisme rebutja el sacrifici d'animals, la qual cosa va contribuir al fet que els japonesos no desenvolupessin com a costum la ingesta habitual de carn fins després de la revolució Meiji (1868-1912) i la seva obertura cap a Occident.

I segon, certs aliments, per associació amb els aliments servits als *kami* (esperits), són considerats

intrínsecament com a nets i comestibles. Així, per exemple, l'arròs és l'aliment més pur i desitjable. Històricament, l'arròs és el cultiu més important al Japó i un dels aliments bàsics del país.

Dins la cultura japonesa, és en els rituals o *matsuri* on aquesta relació simbòlica entre menjar i religió és més evident. Aquesta relació s'observa fins i tot en el sentit mateix de la paraula *matsuri*, el significat inicial de la qual, segons la traducció del professor Ueda Kenji, podria ser "acompanyar la divinitat en un banquet sagrat", entenent el menjar com un mitjà de comunicació entre els homes i la deïtat.

En aquests rituals shintoïstes, el *kami* és l'equivalent a un convidat molt important, així que se li preparen els aliments més bons i més frescos, disposats de la manera més natural i elegant possible. Després, tots aquests aliments s'oferiran als membres de la comunitat, i tots participaran del tiberi amb els *kami*.

Així, en els *matsuri* els aliments no solament apareixen com a ofrena, sinó també com a menjar popular del qual participa tota la comunitat. El menjar és participatiu, festiu, assequible a tothom i consumit sense cap tipus de cerimònia o etiqueta. A més, el gran nombre de llocs i parades que s'instal·len al recinte del santuari o temple ajuda a crear una atmosfera festiva, tan pròpia dels *matsuri*.

D'aquesta manera, la dualitat funcional dels

matsuri —com a comunió entre els homes i els déus i com a element afavoridor de la cohesió social— també es veu reafirmada pel doble ús que es fa dels aliments: com a objecte de comunió i ofrena i com a element de diversió i participació.

El fet de compartir menjar i beguda s'utilitza en totes les cultures per a reafirmar i enfortir els llaços entre l'home i la divinitat. A més, aquestes ofrenes de menjar i beguda no solament tenen un sentit de comunió, sinó també de sacrifici, ja que la comunitat, en oferir els fruits del seu treball (en forma d'arròs, per exemple), creu que la divinitat la beneirà i li tornarà allò que ha ofert. És a dir, en realitat es creu que les ofrenes obligaran la divinitat a tornar-li el favor i, per tant, a reproduir amb gran abundància el menjar que sosté la comunitat.

Bàsicament podríem definir els *matsuri* com un acte simbòlic pel qual els participants entren en comunicació amb els déus o *kami*, gràcies als ritus purificadors, ofrenes i banquets comunitaris entre els déus i els homes (*naorai*).

Ni carn ni peix

Amb la introducció del budisme al segle VI, es va introduir també la doctrina de clemència i compassió cap a tots els éssers vius. Aquesta és la raó per la qual en les ofrenes budistes mai no trobem carn o peix, per la prohibició expressa de matar animals. Aquesta doctrina religiosa va derivar

posteriorment en la prohibició legal establerta al segle VII de consumir carn. Aquesta prohibició a la pràctica es va limitar a la carn d'animals terrestres, ja que, malgrat aquest tabú religiós, històricament la gent va continuar menjant peix.

Al Japó la carn sempre va ser un aliment consumit molt rarament i amb l'establiment del budisme a tot el territori japonès la ingestió de carn va ser absolutament minoritària, de manera que l'ús va quedar reduït a pràctiques medicinals populars. No va ser fins al final del segle passat, amb l'obertura del país durant la restauració Meiji, que es va començar a promocionar el consum de carn com una manera de promoure l'occidentalització.

Els monjos budistes sí que segueixen, i encara segueixen, aquest manament estricte d'abstinència de la carn. Als temples es presenten a Buda ofrenes d'aliments sense cuinar, i als esperits plats cuinats. Mitsukuni assenyala que els productes que serveixen d'ofrena a Buda, quan són reemplaçats, passen a ser els ingredients amb què es preparen els menjars del temple. Així, com que estan prohibides les ofrenes de carn, peix o au, el règim alimentari que segueixen els monjos és totalment vegetarià.

Seguint l'auster credo del zen, el menjar no és per a embotir-se, sinó que les racions han de ser les justes per a mantenir l'energia necessària; als monestirs se servien petites quantitats en recipients curosament escollits, tenint en compte sempre els

ingredients seleccionats, l'estació de l'any i l'ocasió.

Les normes entre comensals

La disposició dels comensals, l'etiqueta a la taula i els estris utilitzats difereix notablement entre el Japó i Occident.

Al Japó tradicional se solia menjar assegut al terra, davant una taula baixa o safates individuals; amb la qual cosa, la disposició davant el menjar i també la manera d'asseure's ja són diferents de l'occidental.

La manera d'asseure's està regulada i n'hi ha diferents estils, que van del més formal i cerimonial a l'informal. El més formal és l'anomenat *seiza*, assegut sobre ambdós genolls. No és gaire còmode, per la qual cosa normalment només s'exigeix en ocasions molt formals, com per exemple en la cerimònia del te (que no tractarem en aquest llibre per manca d'espai). En ocasions no tan formals, l'home se sol asseure amb les cames encreuades i la dona sobre els genolls però amb les dues cames descansant en un dels costats.

En totes les cultures, menjar i beure junts ocupa un rol important en les relacions socials. En una societat jeràrquica com la japonesa, menjar en grup serveix per a ratificar el lloc que cada u ocupa en la societat.

En el passat, els banquets oficials servien per a aclarir i reafirmar les distincions de rang,

principalment pel lloc en què cada u se situava a la taula. Fins i tot actualment, sobretot en menjars formals, el rang determina el lloc a la taula. En un menjar d'empresa, per exemple, la col·locació a la taula és un reflex directe de la posició social que s'ocupa i de la relació jeràrquica amb la resta de convidats. L'etiqueta exigeix que, per regla general, l'hoste més important s'assegui davant el *tokonoma* o, en el cas que no hi hagi *tokonoma* a l'habitació, el més allunyat de l'entrada. I se segueix una absoluta jerarquia en la col·locació dels convidats.

El *tokonoma* és una part de l'habitació tradicional japonesa i de les cases de te. És una mena de fornícula decorativa típica dels interiors d'estil japonès on se solen exposar ornaments florals, pintures o altres objectes de valor que es van renovant depenen de l'estació de l'any o de l'ocasió de celebració.

Una altra de les diferències clares entre el Japó i Occident es pot veure en els estris que s'utilitzen per a menjar. Mentre que a Occident s'utilitzen coberts, a Orient s'usen els bastonets. Tots –xinesos, vietnamites, coreans i japonesos– utilitzen els bastonets per a menjar arròs, però mentre que en la resta de cultures també empren culleres per a alguns aliments, els japonesos únicament se serveixen dels palets o *hashi*.

Els *hashi* tenen diferents funcions: agafar, aguantar i dividir o tallar el menjar. En la cultura

tradicional japonesa els *hashi* tenen un component simbòlic important que determina una sèrie de normes i tabús que cal seguir. Se sol dir que els japonesos comencen i acaben les seves vides amb *hashi*. En efecte, en complir els cent dies del bebè se celebra el primer àpat (*kuijome*) i en les cerimònies fúnebres budistes els bastonets tenen un rol important: solen mullar els llavis del mort amb una peça de cotó subjecta a uns bastonets (*matsugo-no-mizu* o l'última aigua abans de la mort) i a prop del cap del difunt es col·loca un bol d'arròs amb uns bastonets.

Les regles dels bastonets

- S'han de subjectar per l'extrem més gruixut.
- Quan no s'utilitzen s'han de deixar reposar sobre la taula, davant el comensal i amb la punta cap a l'esquerra.
- Mai no s'han de punxar o clavar els bastonets al menjar, especialment a l'arròs (només en les cerimònies fúnebres els bastonets es claven al bol d'arròs de l'altar familiar).
- No es pot passar el menjar directament als bastonets de cap altre comensal. Aquest tabú està directament relacionat amb les cerimònies fúnebres, ja que en elles els familiars es passen amb els *bashi* les restes d'ossos incinerats del difunt.
- No és correcte apuntar o assenyalar amb els bastonets ni persones ni objectes.
- No és de bona educació jugar amb els bastonets, o moure'ls molt al voltant dels plats, a l'aire.
- Per a tallar o separar els aliments s'han d'utilitzar els bastonets, exercint una pressió controlada i movent-los suaument per separar-los.
- Hi ha uns bastonets especials (*tori-bashi*) per a servir el menjar, ja que és de mala educació que se serveixi el menjar amb els bastonets propis; però si no n'hi hagués i s'hagués d'agafar menjar d'un plat que es comparteix amb altres comensals, s'ha d'utilitzar la part oposada a la que s'empra per a menjar dels bastonets propis.

- Una de les primeres impressions que té un occidental a l'hora d'asseure's en una taula japonesa és la manca de tovallons. En comptes d'això, s'ofereixen les *oshibori*, unes tovallolletes calentes que

se serveixen abans de menjar perquè els comensals es rentin les mans.

En iniciar i acabar qualsevol dels tres àpats del dia, és fonamental el costum de saludar els companys amb qui es comparteix taula i, especialment, les persones que ens han ofert i elaborat el menjar. Hi ha dues paraules bàsiques en l'etiqueta japonesa per a demostrar el nostre agraïment pel menjar: *Itadakimasu*, que es podria traduir com "jo rebo" i que es pronuncia abans de menjar, com a mostra de gratitud pels aliments que ens donaran. I *Gochisósama* o "gràcies pel menjar", per a demostrar la nostra gratitud pel menjar i l'hospitalitat rebuts.

Al Japó se solen servir tres o quatre plats alhora, que el comensal ha d'anar degustant alternativament. Aquesta és una pràctica comuna als diferents països de l'Àsia oriental que difereix d'Occident, on se sol servir un plat després de l'altre, cosa que permet centrar-se en un únic plat.

Tant el menjar formal com el casolà se sol servir en bols o bols petits i plats individuals, i els ingredients se solen presentar tallats de tal manera que es puguin agafar amb els bastonets i menjar d'un mos.

Aquest servei de taula diferent de l'occidental comporta també unes normes d'ús diferents. Per exemple, i al contrari del que succeeix amb les normes d'etiqueta occidental, es poden i s'han

d'agafar els bols i plats petits amb la mà, però mai els bols o plats grans. Quan es menja sopa o arròs, s'ha de subjectar el bol a la mà esquerra. I quan es menja arròs, per exemple, no solament s'ha d'agafar el bol amb la mà, sinó que cal apropar-lo a la boca.

Una altra regla bàsica que cal conèixer diu que la sopa *miso* es beu del bol, i les parts sòlides (*tofu*, algues) s'agafen amb els bastonets. I a l'hora de menjar fideus, siguin del tipus que siguin, la norma bàsica és acompanyar-los a la boca amb els bastonets i després xuclar, sense por de fer soroll. Aquesta és una de les grans diferències entre l'etiqueta occidental i la japonesa, ja que al Japó es considera de mala educació no fer-ho. Hi ha qui diu que d'aquesta manera s'assaboreixen millor els fideus, i d'altres indiquen que és un truc per a no cremar-se, ja que en xuclar s'agafa aire i així s'evita la calor excessiva.

Continuant amb algunes normes bàsiques d'etiqueta a la taula, mai no s'ha de tirar salsa de soja o qualsevol altra cosa al bol d'arròs blanc, ja que així s'elimina la possibilitat d'assaborir l'arròs, que serveix per a compensar els sabors dels altres plats. Tampoc no s'ha de posar massa salsa de soja al platet quan es menja *sushi*, ja que es considera de mala educació malbaratar la soja.

Continuant amb el *sushi*, aquest es pot agafar amb els dits o amb els bastonets, ja que se suposa que la seva mida permet menjar-lo d'un sol mos. I se

sol considerar de molt mal gust partir la peça de *sushi* per la meitat, ja que així es destrueix la bellesa que el cuiner ha creat especialment per als seus comensals. Quant a la beguda, és costum japonès que se serveixi els altres, però mai a un mateix (*o-shaku*).

Menjar al teatre i al tren

A més d'una etiqueta diferent a la taula, el Japó i Occident també difereixen en els llocs en què és permès menjar. Al Japó, per exemple, hi havia la tradició de menjar i beure mentre s'estava veient una representació teatral. I aquesta tradició, actualment, fins i tot es manté en els teatres de *Kabuki*. Aquest menjar especial servit en caixes o *bentô* s'anomena *maku-no-uchi-bentô*. Consisteix en una gran varietat de plats, disposats estèticament en caixes quadrades dividides en seccions. Els *maku-no-uchi-bentô* van sorgir en el període Edo, com una manera de poder menjar en els intermedis de les llargues representacions teatrals. Va contribuir molt a l'afició japonesa per les petites racions d'aliments diferents, contrària a la idea occidental d'un gran plat principal de menjar i entremesos.

El teatre *Kabuki* va néixer en el període Edo (1600-1868), en un ambient urbà i burgès; però els seus inicis es remunten a unes danses còmiques denominades *kabuki-odori* que feia una noia anomenada *Okuni*, consagrada al santuari shintoista

d'Izumo. Aquests tipus de danses incorporaven elements profans i folklòrics, i les ballarines eren totes dones.

Així, van proliferar una sèrie de companyies ambulants de ballarines que, paral·lelament, es dedicaven a la prostitució, la qual cosa va determinar la seva prohibició. Aquest *kabuki* exclusivament femení era conegut com a *onna kabuki*. L'any 1629 es va prohibir l'*onna kabuki* i les dones van ser substituïdes per nois joves, encara que es va acabar prohibint també, per les mateixes raons, l'any 1652.

Finalment, es va decretar que tots els actors havien de ser homes adults (*yaro*), cosa que va donar lloc al *yaro kabuki*, el *kabuki* vigent fins a l'actualitat. Els actors es classifiquen segons el tipus de paper. La divisió bàsica es pot fer entre papers masculins o *otokogata* i papers femenins o *onnagata*, els quals se subdividien en papers més específics segons el caràcter o l'estatus.

Un altre lloc relacionat amb el plaer de menjar és el trajecte amb tren. A les estacions de tren es venen *ekibentō*, begudes, *snacks*, que solen ser una mostra de les especialitats de la zona. Antigament, els viatgers recorrien el camí a peu, menjant en petites botigues de menjar que trobaven al camí i on se servien especialitats locals. I aquest fet, el de compartir els diferents gustos i sabors de les especialitats locals amb altres viatgers, era una de les activitats que realçaven el viatge.

Podríem dir, sense por d'equivocar-nos, que les *ekibentô*, o caixes de menjar que venen a les estacions, són la versió moderna d'aquest costum. Continua sent important promoure les especialitats culinàries locals i amb les *ekiben* s'ha trobat la fórmula per a continuar fent-ho.

D'altres *obentô* conegudes són les que porten amb ells els nens que van al jardí d'infància. Aquests *obentô*, a diferència dels altres dos dels quals hem parlat, no es compren, sinó que els preparen les mares. L'antropòloga Anne Allison assenyala que en l'*obentô* hi ha una important càrrega ideològica ja que en ser "supervisada per les autoritats de l'escola, una institució directament relacionada, si no directament supervisada o dirigida per l'Estat, la pràctica de l'*obentô* situa qui l'elabora com a dona i mare, i qui la consumeix com el fill d'una mare i estudiant d'una escola determinada. El menjar en aquest context no és casual ni arbitrari. Tant la mare com el fill són considerats, jutjats i construïts, i és només amb el seu esforç comú que poden aconseguir la meta proposada".

La geografia dels aliments

El Japó és un país de contrastos forts, amb un clima extrem –des del fred del nord de l'illa de Hokkaido fins al subtropical del sud de l'illa d'Okinawa– que determina una gran varietat culinària.

Aquestes peculiaritats regionals i locals sempre s'han conreat. Així per exemple, a l'illa de Honshu hi ha diferències notables entre les preferències de la regió de Kanto (zona de Tokyo) i la de Kansai (zona de Kyoto i Osaka). La regió de Kansai és el bressol de l'antiga cuina de la cort i la base de l'alta cultura gastronòmica japonesa. Un exemple clar el trobem en la sopa *miso*, que a Kansai és clara i delicada, i que a Kanto és fosca i de sabor més fort.

A Hokkaidô, per exemple, el clima no afavoreix el cultiu de l'arròs, així que hi preval el consum i cultiu de la patata i la batata. En canvi, l'illa de Kyûshû és coneguda pel te, les fruites i els productes del mar, però molt especialment per les clares influències culinàries xineses i occidentals; no s'ha d'oblidar que el port de Nagasaki va ser el punt d'entrada dels estrangers. Kyushu és també el bressol del *shôchû*, una beguda alcohòlica, destil·lada, feta de moniato, arròs o ordi.

La cuina d'Okinawa

Entre les diferents tradicions culinàries que podem trobar al Japó ens centrarem en la de l'actual prefectura d'Okinawa, antic regne de Ryukyu, un arxipèlag que, geogràficament, està prou separat de la resta del Japó. Fins 1879 va ser un regne independent, amb importants llaços amb la Xina i, com a tal, va desenvolupar la seva pròpia cultura i tradicions.

La cultura culinària de Ryukyu es pot definir com una cuina de fusió, a causa de les importants influències xineses, sense oblidar les japoneses i les d'altres països amb què el regne mantenia importants intercanvis comercials. Caracteritzarem a continuació la cuina d'Okinawa, ja que en apartats posteriors ens centrarem només en la tradició gastronòmica i cultural japonesa sense referir-nos a la d'altres grups ètnics del Japó.

Deixant de banda l'alta cuina de la cort, que es reservava per a festivitats, banquets i celebracions, la base de l'aliment de la gent corrent era el moniato, el cultiu del qual va arribar a Okinawa a començament del segle XVII i es va adaptar perfectament a les condicions climàtiques i geogràfiques de l'illa. Així, mentre que les classes altes menjaven arròs regularment, la dieta de la gent comuna es basava en aquest tubercle.

Un dels productes més típics i característics de l'illa és una beguda: l'*avamori*. És una beguda destil·lada, amb un 36-45 per cent d'alcohol (igual que el conyac i el whisky): una mena de *sake* fet amb un gra d'arròs llarg indi portat de Tailàndia. Aquesta tècnica de destil·lació va arribar a l'antic regne de Ryukyu al segle XV, gràcies als contactes comercials amb Tailàndia (els mercaders de Ryukyu comerciaven amb la majoria dels països veïns del sud-est asiàtic). Antigament, l'*avamori* es considerava una medicina i també un mitjà de conservació pels

aliments.

A Okinawa, són típics els plats a base de porc. Del porc s'aprofita tot, des dels peus fins a les orelles. La carn de porc apareix en nombrosos plats, el més conegut i representatiu dels quals és el *rafute*. Es creu que és d'origen xinès i està fet amb trossos de porc marinat (amb pell) durant hores en una barreja de salsa de soja, sucre i *avamori*. Un altre plat característic és el *tôsfuyô*, fet en remullar *tofu* en una barreja d'*avamori* i arròs maltat que es deixa reposar fins que fermenti i maduri.

El mètode comú de cuinar és el remenat de fregits. En la cuina d'Okinawa es dóna el nom genèric de *chanpuru* als plats de *tofu* i vegetals que utilitzen aquesta tècnica. Aquest és un dels plats més senzills i típics de la cuina d'Okinawa, i un exemple perfecte de la tradició de la cultura de l'illa de barrejar i combinar diferents elements.

La idea que la cuina d'Okinawa és una cuina de fusió, permeable a influències externes, no la podem oblidar ja que recentment les bases nord-americanes a l'illa han tingut un fort impacte en la cultura i cuina autòctones. L'adaptació a ingredients com la cansalada, el bistec, el pernil, les salses, no va ser difícil a causa de la tradició històrica dels habitants de l'illa de menjar carn, per la qual cosa es va incorporar ràpidament a la seva cuina tradicional. Un exemple curiós de l'adaptació d'influències externes, i també de la cultura de *chanpuru*, són els

tacos. A Okinawa els *tacos* són d'arròs, és a dir, un *taco* en què s'usa arròs com a base de les *tortitas*.

LA RELACIÓ AMB LA CULTURA

En la cultura japonesa tots els esdeveniments, tant si són naturals com socials, només es poden entendre en el context de les diferents estacions de l'any. Potser es deu a l'origen agrícola, ja que les societats agrícoles —o d'origen agrícola, com la japonesa— eren fortament influïdes pels ritmes climàtics i estacionals.

L'observació detallada de la naturalesa marca el ritme de vida japonès i, a més, exemplifica perfectament el concepte del temps existent al Japó. Mentre que per al món cristià el temps és percebut com un fet lineal, que va del passat al futur, i on els fets succeeixen una única vegada, al Japó es té una noció cíclica del temps.

Al Japó, l'univers és entès com un mecanisme ordenat gràcies a la fluïdesa de l'energia; seguint les antigues creences filosòfiques xineses, el canvi estacional pot ser entès com el pas del *yin* (hivern, fred) al *yang* (estiu, calor): el *yang* succeeix el *yin*, creix, es desenvolupa i decau. D'aquesta manera, les quatre estacions són una manera de "visualitzar" l'ordre i l'harmonia de l'univers.

I aquest és el marc que serveix a la cultura

japonesa com a context en el qual es desenvolupa tota una sèrie d'esdeveniments i pràctiques, entre els quals el menjar té un lloc destacat.

La importància del pas de les estacions es veu reflectida, per exemple, en els estris utilitzats. A l'estiu se solen usar objectes de bambú, porcellana i vidre, que es consideren materials visualment refrescants, que donen sensació de frescor. A l'hivern se solen utilitzar més objectes de ceràmica, de colors més càlids i terrosos.

Les estacions de l'any són crucials per a entendre aquesta relació entre els aliments i la cultura japonesa.

Els ritus i festivitats

Ja hem vist que els *matsuri* es podrien definir com un acte simbòlic pel qual els participants entren en comunicació amb els déus o *kami*, per mitjà dels ritus purificadors, ofrenes i banquets comunitaris entre els déus i els homes (*naorai*). Com assenyala el professor Plutschow, "els matsuri s'han d'entendre com a rituals de purificació durant els quals la contaminació (*kegare*) del món és purificada (*harae*)". Però, com ja hem vist, els *matsuri* tenen un aspecte doble, ja que no es tracta únicament d'una comunió entre els homes i els *kami*, sinó que també serveix per a reafirmar els llaços que uneixen la comunitat mitjançant tiberis, actuacions, jocs i festes.

Un gran nombre de *matsuri* tenen un origen

sagrat relacionat, com a mínim en els orígens, amb el cultiu de l'arròs i el benestar de les comunitats. Aquestes celebracions procedeixen d'antics ritus shintoïstes d'apropiació dels déus i dels esperits dels morts, especialment per a aconseguir-ne la mediació en l'obtenció de collites abundants.

Una de les característiques essencials de les ofrenes d'aliments que es fan en els *matsuri* és que són una mostra del principal element sobre el qual se sosté la vida al Japó: l'arròs. Històricament, l'arròs era el cultiu més important al Japó, i també un dels aliments bàsics ja que, com assenyala la doctora Ohnuki-Tierney: "Els japonesos han utilitzat l'arròs com a metàfora d'ells mateixos, per la qual cosa l'arròs té un doble simbolisme: per una part, l'arròs és el 'seu' menjar i, per una altra part, els arrossars són la 'seva' terra ancestral."

Com diu Emiko Ohnuki-Tierney, en lloc de sacrificar un animal (com en altres cultures), en el cas japonès és l'arròs l'element que ocupa el paper principal com a regal als déus, tenint en compte que "l'arròs entre els japonesos és més que una ofrena als déus; cada gra d'arròs 'és' déu". Continuant amb aquesta idea, el consum d'arròs no és únicament un acte per a alimentar-se, sinó també una manera d'interioritzar i adquirir el poder i la força divina.

Ja hem vist com en els *matsuri* els aliments no són només ofrenes. En realitat, en els *matsuri* el menjar apareix en totes les facetes: com a ofrena i

com a element de diversió i participació de tota la comunitat.

Actualment, i d'una manera progressiva, el fet religiós dels *matsuri* es veu desplaçat per l'acte festiu i s'ha convertit en una activitat social més que religiosa. A més, en els últims anys, els *matsuri* estan adquirint una funció turística important, amb tot el que això comporta: transformació en grans espectacles de masses i interessos econòmics.

Tanmateix, s'ha de destacar que, malgrat els canvis importants que els *matsuri* han sofert en les últimes dècades, el paper que té l'alimentació com a element identificatiu d'aquestes cerimònies és indispensable, ja que manté el simbolisme com a element d'unió entre els déus i els homes.

Hivern

"Shôgatsu", l'inici del cicle

L'inici d'un nou cicle comença amb la festivitat del *Shôgatsu* o Any Nou, un dels principals esdeveniments en la vida japonesa. La celebració dura tres dies, de l'1 al 3 de gener, temps en què el ritme de vida habitual es paralitza totalment.

Segons el calendari lunar utilitzat per xinesos i japonesos, els actes de Cap d'Any se solien celebrar a la segona lluna nova després del solstici d'hivern, i marcaven l'inici de la primavera (segons l'equivalent en el calendari solar, les celebracions eren entre final

del mes de gener i mitjan febrer). No va ser fins a l'adopció del calendari gregorià pel govern Meiji que es van canviar les dates tradicionals al dia 1 de gener.

Els preparatius s'inicien a mitjan desembre amb la neteja de les cases, oficines i botigues, com un ritu de purificació que simbolitza el desig de netejar les desgràcies que han ocorregut l'any que se'n va i començar de nou, sense llasts. Per això la celebració del *Shôgatsu* representa la renovació i la regeneració de la vida.

Les celebracions s'inicien la nit del 31 de desembre menjant *toshikoshi-soba*, uns fideus llargs que simbolitzen el desig que la vida sigui tan llarga com aquests fideus que es mengen.

El *Shôgatsu* és una època de reunions i menjars familiars, i també el moment d'agrair als déus la protecció dispensada al llarg de l'any. A aquestes divinitats se'ls fan ofrenes de *mochi*, uns pastissos de gluten d'arròs de forma arrodonida pastats en uns morters enormes. Amb el color blanc, el *mochi* suggereix puresa, relacionat amb la creença que el blanc era el color dels déus; i l'elasticitat representa la força i simbolitza la longevitat. Hi ha molts i variats tipus de *mochi*, però el més popular i estès és el *kagami mochi*.

El nom de *kagami mochi* significa "pastissos d'arròs en forma de mirall", perquè la forma que tenen recorda els tradicionals miralls japonesos o

kagami. El mirall és important en la cultura japonesa ja que, segons la mitologia japonesa, la deessa Amaterasu era representada per un mirall. Cal no oblidar que, al costat de l'espasa i la joia, el mirall és un dels tres emblemes imperials.

El *kagami mochi* es compon de dues boles aplanades de *mochi*, col·locades una damunt de l'altra (la més gran a baix i la més petita a sobre) normalment sobre una safata de fusta per a ofrenes (*sanbon*). Sobre el *mochi* es disposa una taronja amarga (anomenada *dai-dai*, un símbol taoista de la longevitat). Segons l'estudi de Minoru Senda, a la Xina imperial la taronja es considerava com una fruita de caràcter propiciatori que s'oferia als déus per a obtenir felicitat i prosperitat. Aquest costum va ser adaptat pel Japó i la taronja va passar així a exercir un paper important en les ofrenes i decoracions de Any Nou.

Entre els motius decoratius que se solen col·locar sobre la porta d'entrada (o als para-xocs dels cotxes, les bicicletes), com a mostra que són llocs "nets" de mals esperits, també s'utilitzen els aliments. Encara que aquest tipus d'objectes decoratius amb connotacions de bons auguris varia molt d'una regió a l'altra, sempre hi sol haver palla d'arròs, fulles de falguera i la petita taronja amarga o *dai-dai*.

El dia 11 de gener és la data del *kagami biraki* o "obertura del mirall", és a dir, quan aquests pastissos

d'arròs es tallen i els trossos són repartits entre tots els membres de la família. Ohnuki-Tierney considera que, sent el mirall una imatge de la divinitat, aquests pastissos d'arròs encarnen l'ànima o esperit de l'arròs i així, en menjar els seus trossos, es creu que donen força i poder a tots aquells que els consumeixin. Per tant, el fet d'oferir i alhora consumir *kagami mochi* és un acte de compartir menjar entre els homes i els déus.

El costum de col·locar-lo com a ofrena als altars de les cases es va formalitzar durant el període Edo. Però, per a conèixer l'origen del *kagami mochi* ens hem de remuntar, a un ritual de la cort imperial denominat *bagamate* (que es podria traduir com a "enfortiment dental"): unes dents fortes implicaven una bona salut, així que en fer ofrenes d'aliments que es creia que enfortien les dents, com per exemple un d'aquests pastissos d'arròs glutinosos o també raves japoneses (*daikon*), en realitat s'estava demanant als déus una vida saludable.

Com a inici d'un nou cicle, el Any Nou es rep bevent *o-toso*, un *sake* dolç cerimonial amb vuit tipus diferents d'herbes medicinals, que es va introduir des de la Xina com una invocació de longevitat, ja que segons la tradició popular es considerava que protegia contra les malalties i els mals esperits. A més, el mateix nom, *tosō*, és un conjur que significa 'destrucció del diable'.

El menjar que se servia durant les celebracions

del Any Nou era preparat per les dones amb dies d'antelació i es col·locava en unes caixes especials de fusta lacada anomenades *jūbako*. Aquest menjar especial se servia a la família i als hostes durant els tres primers dies de l'any.

El fet que la dona cuinés amb anterioritat una classe d'aliments fàcilment conservables, que servia durant aquests dies de festa, possibilitava que ella també pogués assistir i participar dels festejos, ja que no hi havia necessitat de cuinar durant els tres dies que duraven les celebracions. Actualment, la tradició es manté encara que, a causa de la incorporació de la dona al món laboral, la majoria encarrega l'*o-sechi ryōri* (menjar tradicional del Any Nou) a restaurants o grans magatzems.

Malgrat certes variants regionals en els menjars que se serveixen, la base sobre la qual se sosté aquesta celebració és la mateixa a tot arreu. Primer se serveix un tipus de sopa anomenada *ozōni*, que consisteix en un brou, normalment vegetal, que sempre conté una o més peces de *mochi*. L'*ozōni* es pot considerar com el plat nacional de les festivitats de Any Nou encara que presenta un gran nombre de variants regionals. Per exemple, a l'àrea de Kanto el *mochi* utilitzat és rectangular, mentre que a la zona d'influència de Kyoto és circular. Després d'aquesta sopa se serveix l'*o-sechi ryōri* o menjar tradicional de Any Nou.

Els aliments característics

Els plats varien de regió a regió, i de família a família, però normalment sempre solen incloure:

- Sardines seques cuinades en salsa de soja o *ta-zukuri*.
- Mongetes negres de soja o *kuromame* (simbòlicament traduït com a 'robust' o 'saludable').
- Els ous d'areng o *kazunoko* (que significa més o menys "molts nens"), símbol de fertilitat, que se serveixen assaonats amb *sake* i salsa de soja.
- El *kamaboko* o pasta de peix (que combina els colors blanc i vermell).
- *Datemaki* o truita dolça quadrada, d'un color que recorda l'or, i simbolitza el coneixement.
- Arrel de bambú, ja que la pronunciació en xinès de *bambú* és *setsu*, que fa referència a la virtut i constància.
- Lotus, que implica l'esperança de tenir felicitat en el futur.
- *Daikon*, o rave blanc, un símbol japonès de longevitat.
- El *kombu*, unes algues llarguíssimes que s'associen a la felicitat.
- *Tai* o besuc, un peix típic en totes les celebracions i festivitats importants ja que s'associa amb la paraula *medetai*, que significa 'bon auguri'.
- *Kachiguri* són castanyes seques que simbolitzen l'èxit, ja que *kachi* significa 'guanyar, victòria'.

Als aliments que se serveixen durant aquests dies se'ls intenta incorporar el nombre més gran possible de símbols de bona sort, prosperitat salut i

felicitat, i els colors predominants són els mateixos en tota la festivitat: el vermell, blanc i daurat.

També el servei de taula que s'utilitza té connotacions simbòliques importants. La majoria dels plats se serveixen en caixes i bols lacats en vermell i decorats amb símbols de bona sort i longevitat com poden ser tortugues, pins, grues. Fins i tot els bastonets o *bashi* que s'utilitzen en aquests dies són especials, ja que van embolicats en paper blanc amb els llaços tradicionals en vermell i daurat.

Això es deu al fet que la combinació de blanc i vermell és considerada un símbol de bon auguri: junts, el vermell i blanc signifiquen felicitat i celebració. A més, es considera que la unió del blanc i el vermell és la unió simbòlica entre el diví (blanc) i l'humà (vermell). D'aquesta manera, la taula està dominada pel color vermell, símbol de vida i regeneració; el blanc, com a símbol de puresa, i el daurat, que crea un ambient que transmet energia vital i ganes de viure.

Normalment, al quart dia s'acaben aquestes celebracions i tornen a la vida normal i a la feina, i al setè es retiren les decoracions.

"Setsubun", el canvi d'estació

La substitució del calendari lunar pel gregorià va comportar problemes en les celebracions d'alguns festivals i rituals. Aquestes discrepàncies es veuen

més clarament en les celebracions de Any Nou, que segons el calendari lunar corresponen a final de gener i principi de febrer, mentre que en el calendari gregorià corresponen a començament de gener. Així, actualment es dóna la paradoxa que les antigues festivitats de celebració del Any Nou cauen al febrer segons el calendari solar o gregorià. Un dels casos més clars és el *Setsubun*, una cerimònia popular tradicionalment associada als ritus de purificació de Any Nou.

La festivitat de *Setsubun* (3 de febrer) és una cerimònia que assenyala el canvi estacional: marca l'últim dia de l'hivern i l'inici de la primavera (el dia 4 de febrer). En aquesta celebració trobem una utilització completament diferent del menjar.

Durant la celebració del *Setsubun* les mongetes de soja (*mame*) no són utilitzades com a ofrenes, sinó com a instruments amb els quals s'expulsen els mals esperits; a aquests esperits malignes o *oni* s'associen totes les desgràcies i problemes de l'any anterior.

Segons el que explica la tradició, el *mame* es llança des de l'interior de la casa a l'exterior al crit d'"*oni wa soto, fuku wa uchi*" ('fora el diable, entra bona fortuna') amb la idea de fer fora els mals esperits i convidar la bona sort a entrar a la casa. Sembla que aquesta pràctica es basa en textos taoistes, segons els quals les mongetes de soja tenien poders màgics que ajudaven a expulsar els mals esperits.

Avui en dia, quan els nens llancen les mongetes per expulsar els mals esperits i invocar la bona sort, molt pocs saben que estan prenent part en un antic ritu purificador de Any Nou.

Per a ajudar a expulsar aquests dimonis o *oni* també era costum col·locar a les portes de les cases una branca de grèvol amb un cap de sardina cremat, ja que es creia que la combinació de les espines i la fetor que desprenia el cap de les sardines rostides servien de protecció contra els esperits malignes.

Hi ha diverses variants regionals d'aquesta cerimònia purificadora: per exemple, a la zona de Kansai hi ha el costum de menjar el mateix nombre de mongetes que d'anys viscuts, i també menjar un rotlle de *sushi* en silenci i de cara a la direcció de la bona sort, la qual canvia cada any, ja que hi ha la creença que aquestes accions proporcionen bona fortuna i salut al llarg de l'any. En altres parts del Japó es posen dotze mongetes de soja a l'*irori* o fogó i així s'intenta aconseguir bona fortuna durant els pròxims dotze mesos.

La primavera

A la primavera trobem dos ritus de pas importants relacionats amb el creixement dels nens: la Festivitat de les Nines o *Hina Matsuri* (3 de març) i el Dia dels Nens o *Tango no sekku* (5 de maig), i també una sèrie de celebracions relacionades amb les flors.

"Hina Matsuri" o la festa del préssec

La Festivitat de les Nines o *Hina Matsuri* és la celebració del creixement de les nenes encara que, antigament era un ritu primaveral de protecció contra els mals esperits.

Originalment aquest ritu primaveral se celebrava gairebé un mes més tard, seguint el calendari lunar, quan la primavera ja havia començat. Per aquesta raó també se la coneixia com la Festa del Préssec o *Momo no sekku*. Aquesta associació entre la Festivitat de les Nines i la Festivitat del Préssec és, probablement, d'origen xinès ja que en la cultura xinesa es creia que el préssec protegia contra els mals esperits i garantia la vida eterna.

Aquesta mateixa creença es va estendre al Japó, i es va materialitzar en la idea que les branques del presseguer en flor podien allunyar els mals esperits, i també que les flors i les fulles tenien propietats medicinals. A més, dins la cultura japonesa, aquesta fruita es considerava com una al·legoria de la felicitat matrimonial, i a més, tradicionalment simbolitzava tota una sèrie de qualitats femenines que tots els pares desitjaven per a les filles: bellesa, gràcia, serenitat, amabilitat i docilitat.

L'origen de la Festivitat de les Nines està en un ritu purificador, possiblement d'origen xinès, tal com apunta la doctora Minoru Senda, per a qui el

model va ser una pràctica popular taoista que consistia a bufar sobre una nina perquè els mals esperits passessin a ella i després llançar-la al riu perquè, en ser arrossegades pel corrent, s'emportessin amb elles tots els problemes i males influències dels esperits malignes.

Els japonesos van adoptar aquest costum, utilitzant primer un tipus molt senzill de nines de paper anomenades *hitogata*, que amb el temps han anat evolucionant fins a les *nagashibina* actuals (parella de figures, masculina i femenina fetes amb un cap d'argila i vestides amb un kimono vermell decorat amb flors de pruner. El 3 de març aquestes nines es llencen al riu per tal que el corrent es porti riu avall totes les preocupacions i problemes de l'any anterior). Una vegada llançades al riu, els problemes desapareixen amb les nines corrent avall.

L'ús de nines durant el dia del *Hina Matsuri* ha anat evolucionant i, tal com la coneixem avui en dia, procedeix del període Edo. La celebració per si mateixa consisteix en l'exhibició per part de la família d'un tipus de nines anomenades *hina-ningyô* sobre una estructura denominada *hina-dan*, formada per unes cinc o set lleixes cobertes amb una tela de color vermell brillant.

Les *hina-ningyô* no són nines perquè juguin les nenes, són nines decoratives que solen passar de generació a generació. Les més apreciades són les *dairi-sama*, que representen l'emperador i

l'emperadriu vestits amb antics vestits de cort, als quals acompanyen dignataris, dames i músics, a més de tota una sèrie de miniatures de mobles, instruments musicals, serveis d'àpat.

Els aliments típics i característics d'aquesta celebració són tres: el *hishi mochi* o pastissos de gluten d'arròs de forma romboïdal i color rosa i blanc; l'*hina arare*, uns pastissos cúbics d'arròs, i el *shiro sake*, un tipus de *sake* barrejat amb malt d'arròs (i de vegades amb *mirin*), que dona com a resultat una beguda dolça i lletosa.

A més, les nenes acostumen a convidar les amigues a menjar un menú amb una forta càrrega simbòlica, en el qual se sol servir, entre altres aliments, *hamaguri* o cloïssa, ja que la cloïssa es considera un símbol de castedat. Per això és un aliment clau en una festivitat que representa els desitjos dels parents que la nena creixi saludablement i aconseguixi fer un bon matrimoni. Aquest aliment especial se sol menjar davant el *hina-dan*.

"Tango no sekku", el final de la primavera

El Dia dels Nens o *Tango no sekku* és un dels últims esdeveniments de la primavera. L'origen es creu que podria estar, igual que el *Hina Matsuri*, en la lluita contra els mals esperits. L'origen d'aquesta festivitat el podem trobar en antigues creences i costums rurals, segons els quals els camperols

intentaven protegir les collites dels insectes amb unes banderoles i figures grotesques.

Aquest costum es va anar transformant amb el temps i així es va passar a representar figures de guerrers o herois famosos i llegendaris que es col·locaven a les portes de les cases com a defensa contra els esperits malignes. Posteriorment, aquests ninots van entrar a les cases, quedant com a elements decoratius que es mostraven durant aquest dia. Avui s'exhibeixen ninots vestits com els antics guerrers (*musha-ningyō*) al costat de miniatures d'armes, estendards i ofrenes rituals d'arròs. Hi ha qui apunta, no obstant això, que el fet d'exhibir ninots durant aquesta celebració va començar al segle XVII com a imitació del Hina Matsuri.

L'ús de banderoles continua vigent encara avui en dia, ja que és costum col·locar unes banderoles en forma de carpes a l'exterior de les cases. Se'n col·loquen tantes com fills barons té la família. Amb el vent, aquestes banderoles en forma de peix s'inflen i donen la sensació d'estar nedant.

Aquesta és una imatge carregada de simbolisme i significat ja que les carpes, a més de ser un aliment molt apreciat, són un símbol de perseverança i coratge: la carpa remunta el riu salvant tots els obstacles que es troba al seu pas (salts d'aigua, corrents) fins a arribar a la meta i destinació final. Per tant, és una metàfora clara de les qualitats que ha de tenir un noi i un símbol de les virtuts d'un

guerrer.

Els ninots que s'exhibeixen, generalment guerrers o herois mítics, també porten implícites idees com la virilitat, bravura i força: tota una sèrie de trets i pautes de conducta que es consideren desitjables per als fills barons de la família. Per aquesta raó s'exposen aquests ninots: perquè serveixin com a exemples que els nens han d'emular. D'aquesta manera, la idea original amb què se celebrava aquesta festivitat fins i tot persisteix avui en dia: expressar l'esperança que el fill baró de la família creixi amb salut, vigor i èxit.

La professora Helen Bauer també destaca que, durant el període Nara (710-794), aquesta celebració també es coneixia com la Festivitat dels Iris (*Shôbu-no-sekku*), una planta a què s'atribuïen propietats curatives. D'acord amb la doctora Senda, en l'antic calendari lunar, el dia cinc del mes cinc marcava el canvi anual del *yang*, el principi masculí, al *yin*. A més, una creença popular taoista de l'antiga Xina sostenia que, penjant artemisa o herbes foradades (*yomogi*) i iris (*shôbu*) sobre la porta de les cases, s'expulsava els mals esperits i s'intentava aconseguir així les millors condicions per als durs mesos de treball al camp que s'acostaven.

Al Japó, el cinc de maig és la festa nacional dels nens, i la pràctica de posar artemisa o herbes foradades i iris a l'aigua de bany (*shôbu-yu*), com a protecció contra les malalties, fins i tot es continua

duent a terme.

A part de les típiques ofrenes d'arròs, hi ha dos plats propis d'aquest dia. Primer, el *chimaki*, un tipus de boles d'arròs que s'enrotllen en fulles de bambú o iris i als quals es dóna una forma cònica en la qual alguns troben reminiscències fàl·liques. Antigament el *chimaki* era una manera de conservar els aliments i de poder transportar-los fàcilment. I segon, el *kashimochi*, o pastís d'arròs farcit de pasta de mongeta vermella i embolicat en fulles de roure.

També es considera molt apropiat per a aquesta festivitat servir besuc o *tai*, ja que aquest peix és sinònim de celebració en la tradició simbòlica japonesa.

"Hana Matsuri", el floriment de les flors

La societat japonesa, avui totalment industrialitzada, encara manté la connexió amb antigues tradicions rurals i agrícoles. Un exemple d'aquesta continuïtat es pot trobar en la Festivitat de les Flors o *Hana Matsuri*, una de les celebracions més conegudes, que té lloc el dia 8 d'abril.

Aquest dia, les famílies i amics es reuneixen dalt de les muntanyes per menjar, beure i poder observar junts el floriment de les flors. Normalment, en tornar a les cases s'emportaven un ram de flors recollides per ells mateixos. Sembla que l'origen d'aquesta festivitat està en antigues llegendes i creences segons les quals les divinitats de la

muntanya (*yama no kami*) seguien els qui tornaven a les cases portant flors silvestres. D'aquesta manera passaven de ser les divinitats de les muntanyes a convertir-se en les divinitats protectores dels camps d'arròs o *ta no kami*, les quals asseguraven una collita d'arròs bona i abundant. Després de la sembra, retornaven a la seva casa habitual a les muntanyes.

Una altra festivitat primaveral important és el *Hanami*, que es podria traduir com a "contemplació dels cirerers en flor". El floriment dels cirerers en la cultura japonesa marca l'arribada de la primavera. El cirerer o *sakura* s'associa als canvis de la naturalesa, i també a la transitorietat de la vida, a més de ser un símbol de l'apreciació japonesa de la bellesa efímera i d'associar-se amb els valors tradicionals de puresa i simplicitat.

Durant el període Heian ja era un costum molt popular entre l'aristocràcia, encara que no va ser fins ben entrat el període Edo quan aquesta celebració es va estendre a tota la població. Fins i tot, ha arribat a ser en els nostres dies retransmesa per les televisions i provoca cada any embussos enormes per a arribar als llocs més propicis per a veure florir els cirerers.

Cada any la gent celebra en grup –amics, família o companys de feina– la visió dels cirerers en flor. I aquest acte festiu i d'agermanament està relacionat amb el menjar, ja que la gent es reuneix a les muntanyes o parcs, entorn de plats elaborats

acompanyats de te i sake, per admirar la bellesa dels cirerers en flor.

El menjar típic del *Hanami* s'elabora amb aliments propis de l'estació i, especialment, amb flors i fulles del cirerer en conserva. Un dels aliments símbol de l'arribada de la primavera és el *sakura-mochi*, un pastís d'arròs embolicat en una fulla de cirerer. Les fulles del cirerer en conserva de vinagre també són un element bàsic en el *sushi* que es menja en aquest pícnic, i també un tipus de boles d'arròs amb flors de cirerer en conserva.

Amb la flor del cirerer es fa un tipus de te molt especial anomenat *sakura-ya* que se serveix en casaments i altres ocasions de bon auguri. Aquest te es prepara amb flors de cirerer en conserva i aigua bullint i té un contingut simbòlic important: en els casaments, per exemple, se serveix amb dues flors entrelaçades a cada tassa, per a simbolitzar l'alegria de les dues famílies a causa de la unió que es duu a terme.

Estiu

"Bon", els morts i l'alegria

Un dels esdeveniments anuals més importants del Japó té lloc a l'estiu: la Festivitat dels Morts o *Bon*. El *Bon Matsuri* se celebra entre el 13 i 16 de juliol, seguint l'antic calendari lunar, encara que

depenent de la regió japonesa també es poden trobar celebracions del *Bon Matsuri* a l'agost.

En japonès, la paraula *bon* significa "safata" o "plata per al menjar", i la festivitat *Bon* és, precisament, l'època en què es creu que els esperits dels avantpassats morts retornen a la terra i són rebuts pels parents vius amb ofrenes d'aliments com a senyal de benvinguda. L'origen d'aquesta festivitat budista en honor dels esperits dels avantpassats morts el trobem a la Xina.

Malgrat ser una festivitat relacionada amb la mort, no és en cap moment una celebració tènica o trista, sinó que, en realitat, és un període d'alegria i de retrobament. D'alegria pel retorn de familiars morts. I de retrobament perquè el *Bon* propicia una etapa d'acostament de les famílies per a retre homenatge als avantpassats. Per tot això, el *Bon Matsuri* és considerada la gran celebració de la continuació de la vida.

En general, en la cultura japonesa el concepte de mort és molt diferent del d'Occident: la mort no es veu com un final, ja que els membres morts d'una família són venerats com a avantpassats que protegeixen i ajuden a aconseguir la prosperitat i la felicitat de la família.

La festa s'inicia el dia 13 de juliol amb una foguera de benvinguda (*mukaebi*) als esperits ancestrals, que alhora els servirà de guia en el camí de tornada al món dels vius. A l'interior de les cases,

i davant el *butsudan* o altar familiar budista, es col·loca l'anomenat "altar dels esperits" o *shōryōdana*. Davant d'ell s'instal·la una taula en què se serveixen, en porcions petites, tots els plats favorits del difunt. Per tant, les ofrenes difereixen a cada regió i a cada casa. L'únic punt en comú és que, dins d'aquestes ofrenes d'aliments, mai no hi ha ni peix ni carn, seguint el precepte budista de rebutjar el sacrifici d'animals.

El 16 de juliol, l'últim dia d'aquesta celebració, s'ofrenen unes petites boles d'arròs anomenades *dango*, perquè serveixin d'aliment a l'esperit dels avantpassats en la seva tornada al món dels morts. Per a ajudar-los en aquest viatge també s'encenen petites fogueres (*okuribi*), les quals els il·luminen i guien en el seu viatge de retorn.

Tardor

"Tsukimi"

Una de les celebracions més característiques i curioses del començament de la tardor és el *Tsukimi*, la festa en què la gent admira i gaudeix de la bellesa de la lluna plena de tardor. En els orígens era una festa d'agraïment pels primers fruits de la collita.

Segons el calendari lunar, i la tradició xinesa que els japonesos van adoptar, la lluna plena de l'època de la collita coincidia amb el dia 15 del mes vuit, i era la lluna plena més brillant i majestuosa de l'any.

Els japonesos van adoptar aquesta antiga tradició xinesa en què es feien ofrenes de melons i fruites a la lluna plena com a agraïment pels primers fruits de la collita. Els japonesos la van fer seva i la van adaptar a una festivitat d'agraïment per la collita d'arròs. Per aquesta raó, i en senyal de gratitud, s'acostumava a fer ofrenes en les quals s'utilitzaven aliments rodons, generalment boles d'arròs, per la similitud formal amb la lluna plena.

Les ofrenes essencials del *Tsukimi* consisteixen a ofrenar unes boles d'arròs anomenades *dango* i un cistell ple de verdures i hortalisses, tot això acompanyat d'una de les set flors de tardor: les flors d'eulàlia (*Miscanthus sinensis*) o *susuki*, que simbolitzen la tardor i a més impliquen una pregària per a una bona collita d'arròs.

A més de les boles de *dango*, que se solen disposar en forma piramidal, una altra de les ofrenes que no acostuma a faltar és la de la patata dolça o *taro*, un tubercle conreat a tot el sud-est asiàtic i de gran importància al Japó abans de l'arribada de l'arròs.

Però la preferència estètica japonesa per l'imperfecte i per l'incomplet va fer que hi hagués una segona celebració de la lluna plena el dia 13 del mes novè, és a dir, dos dies abans de la lluna plena total, de manera que s'apropava molt més als sentiments i gustos japonesos. Per a aquesta celebració les ofrenes eren les mateixes, a les quals

s'afegien *eda-mame* (beines de soja bullides) o castanyes.

Sigui quina sigui la lluna que s'admira, el cert és que en totes les cultures la lluna sempre ha tingut un simbolisme important, possiblement per la influència que té en les mareas i la menstruació femenina. A més, en moltes ocasions se l'ha considerada com un símbol de la vida eterna, ja que periòdicament la lluna neix, es desenvolupa, desapareix i torna a renéixer.

Segons llegendes xineses antigues, la lluna era el lloc on residia el conill que fabricava les píndoles de la immortalitat. Aquesta història va ser adoptada per la cultura japonesa però amb algunes modificacions, ja que el conill japonès no elaborava píndoles per a la immortalitat, sinó pastissos d'arròs o *mochi*. Aquest canvi, a més de ser propiciat per la forma mateixa de la lluna, pot tenir l'origen en un antic joc de paraules: *mochitsuki* significa "molent arròs per a pastissos", però també és la paraula que s'utilitza per a denominar la lluna plena.

El fet de festejar la visió dels cirerers en flor o contemplar la lluna plena mostra la gran importància que dins la cultura japonesa es concedeix a l'apreciació de la naturalesa. Durant el període Nara (710-794) el *Tsukimi* era una festa de la noblesa, en què els artistes es reunien per compondre poesies i música amb la lluna com a font d'inspiració.

Avui en dia aquesta celebració ha perdut majoritàriament el sentit religiós i ha passat a ser una ocasió festiva per a reunir-se amb els amics, però alguna cosa d'aquest sentit de gratitud i agraïment encara es manté.

La cuina vegetariana budista

Shōjin-ryōri és la cuina vegetariana desenvolupada als temples budistes zen al segle XIII. Originalment, *shōjin* significava la mateixa imposició que es feien els monjos d'hàbits de menjar molt ascètics, com a part de l'estudi del budisme, però actualment és l'equivalent de "vegetarià".

La principal característica la podríem sintetitzar en el consum de productes derivats de la soja en lloc de la carn i el peix. Les creences budistes que van arribar al Japó al segle VI impedièren el consum de carn i peix entre els practicants.

Per tant, és un tipus de cuina amb ingredients limitats, de manera que el secret està en la preparació i mètodes de cuinar aquests ingredients. Malgrat aquesta limitació, és una cuina equilibrada ja que del *tofu* i els seus derivats s'obtenen les proteïnes; les algues són la font dels minerals necessaris; les verdures, hortalisses i llegums subministren les vitamines, i els greixos provenen de les llavors de sèsam, les nous i els olis vegetals.

Igual que s'evita la carn i el peix pel precepte budista que prohibeix matar éssers vius, també s'han

d'evitar les anomenades cinc espècies vegetals –all, ceba tendra, ceba, cebollí i porro– ja que, com la carn, tenien un sabor massa fort i es creia que podien alterar els sentits i els desitjos.

Per tant, l'element essencial d'aquesta cuina és el *tofu* o mató de soja. El *tofu* és originari de la Xina i va ser introduït al Japó juntament amb el budisme. Els japonesos en van refinar les tècniques de preparació. Una llegenda explica el següent: al començament del segle X, quan Dogen, el fundador del zen japonès, estava estudiant budisme a la Xina, un monjo xinès el va avisar que vigiléss la dieta ja que molts novicis estaven mal nodrits a causa de la prohibició budista de menjar carn d'animals. Dogen va fer cas del consell i, juntament amb altres novicis estrangers, va aprendre amb il·lusió a cuinar *tofu* i cuinar amb oli. De tornada al Japó va ensenyar a la gent tot el que havia après de la cuina xinesa.

Aquesta història mai no ha estat provada, i les primeres referències al *tofu* apareixen en el diari d'un sacerdot shintoïsta del santuari de Kasuga (Nara) de 1183, en què es refereix al *tofu* com una ofrena.

Al principi el *tofu* només era accessible als temples budistes. Com que era una gran font de proteïnes vegetals, es va convertir en una part essencial de la dieta dels monjos budistes, que no podien consumir proteïnes animals. Però la gent comuna no va poder accedir a aquesta font de proteïnes fins al segle XV.

La dieta vegetariana de la cuina *shôjin ryôri* és una dieta sana i molt poc grassa. És un tipus de cuina que posa molt d'èmfasi en el fet que tots els ingredients siguin de temporada i conservin totes les propietats nutritives per tal de realçar, a més, el seu sabor, forma i color. Per aquesta raó practica una cocció molt moderada que conserva i realça les propietats naturals de cada aliment.

A l'hivern, per exemple, un plat típic és el *yudôfu*, un plat fet de *tofu* bullit i condimentat amb salsa de soja i espècies. És una de las especialitats del temple budista de Nanzenji, a Kyoto. Es diu que el *yudôfu* de Kyoto té la textura de la seda i és un plat d'una gran sofisticació.

Dels derivats del *tofu*, el més utilitzat a la cuina *shôjin* és la *yuba* (nata de llet de soja), una altra especialitat de la ciutat de Kyoto. Aquesta nata és molt nutritiva i energètica, i s'utilitza tant fresca com en pols (per a arrebossats, per exemple).

El *shôjin-ryôri* va sorgir majoritàriament als temples de Kyoto, i fins i tot avui en dia es pot assaborir aquest menjar en restaurants propers a temples budistes, com per exemple a Daitoku-ji i Nanzen-ji. Té unes normes estrictes quant a elaboració i presentació del menjar. El menú ha d'incloure cinc tècniques diferents –cocció, graella, vapor, fregit i guarnició amb vinagreta o salsa–, cinc sabors –salat, dolç, àcid, amarg i picant–, i ha de combinar els cinc colors dels ingredients –vermell,

verd, groc, blanc i negre o morat– d'una manera estètica.

Aquest tipus de tradició culinària es considera la "mare" de l'alta cuina japonesa, ja que és la base de la cuina *kaiseki-ryōri*, una sofisticada cuina que es va desenvolupar per a acompanyar la cerimònia del te.

L'ARRÒS, ALIMENT BÀSIC

Se sol considerar com un fet que l'arròs és, i ha estat, l'aliment bàsic del Japó, però en realitat se sap que històricament no ha estat així fins a èpoques recents. Els especialistes no es posen d'acord a determinar en quina data la gent va començar a menjar diàriament arròs, encara que la solen delimitar en el període Edo, però hi ha qui retarda fins al període Meiji (1868-1912) el moment en què la majoria dels japonesos va poder començar a menjar arròs diàriament. Fins aquell moment, l'arròs era un aliment comú entre l'elit, però no per a la majoria de la població. Aquesta és la raó per la qual l'arròs era un aliment que es reservava per a rituals, cerimonials i altres festivitats importants.

Un element cultural

La llengua ens dóna una pista de la importància de l'arròs en la cultura japonesa: la mateixa paraula, *gohan*, s'utilitza tant per a "arròs cuinat" com per a "menjar".

L'arròs també té un paper important en la construcció que els japonesos fan de l'"altre". Per què? Doncs perquè des de la perspectiva japonesa

els occidentals es caracteritzen pel consum de carn, mentre que els japonesos es distingeixen per consumir arròs. Arròs enfront de carn.

Durant la Segona Guerra Mundial, per exemple, l'arròs blanc —concretament per la "puresa" que té— va ser utilitzat com una metàfora de la puresa dels japonesos, davant la "impuresa" de l'enemic (que menjava carn). Curiosament, a més, l'arròs que acompanya plats no japonesos rep el nom de *raisu* (pronunciació japonesa de la paraula anglesa *rice*). D'aquesta manera tan senzilla, però amb un gran significat simbòlic, es determina que aquest plat no és japonès, sinó que prové d'una tradició culinària diferent, externa.

Ja s'ha parlat de la importància de l'arròs per als japonesos, que han arribat a considerar-lo com una metàfora d'ells mateixos i del seu país. Han definit l'arròs com el 'seu' aliment i els arrossars com la 'seva' terra, i en última instància com a al·legoria del país, el Japó. Per tant, no ens ha d'estranyar que els arrossars siguin un tema recurrent en gravats, pintures i fins i tot en pòsters turístics moderns.

Al Japó no s'oferia als déus sacrificis d'animals, sinó ofrenes d'arròs. Però no era una ofrena insignificant, al contrari, es creia que "cada gra d'arròs 'és' un déu". Per tant, si l'arròs era una deïtat, la seva producció i consum no era una activitat com qualsevol altra, sinó que requeria tot un cerimonial.

Ja hem vist com l'arròs s'utilitzava com a

element de comunicació, tant en l'àmbit diví com humà, i gràcies a això es reforçava la idea de pertànyer a un grup o col·lectivitat. Només entenent la importància de l'arròs com a element cultural i simbòlic es podrà entendre la idiosincràsia de la cultura japonesa.

L'origen mitològic

Segons la mitologia japonesa l'arròs és un regal dels déus, per això és una ofrena essencial en els rituals. Hi ha diverses versions sobre l'origen de l'arròs. Per exemple, en el *Nihonsboki* (compilat cap al 720) es relata que en ser assassinada la divinitat encarregada del menjar, diversos aliments van sorgir del seu cadàver: arròs de l'abdomen, mill dels ulls i mongetes i blat de l'anús.

En la cultura japonesa l'abdomen és la part principal del cos, ja que es creia que hi residia l'esperit de l'home, a més de ser el lloc on es localitza la vida, per tal com allotja el fetus. Així, aquest relat ens suggereix la importància que es dona a l'arròs: és l'únic tipus de gra que sorgeix del lloc on resideix l'ànima i la vida.

Si ens guiem pels relats del *Kojiki* (compilat cap al 712), va ser la deessa del sol Amaterasu qui va donar al seu nét Ninigi-no Mikoto el gra original d'arròs, que ella mateixa havia recollit dels camps celestials. I el seu nét va transformar una terra erma i desèrtica en un país de canyes d'arròs. El relat del

Kojiki continua amb la història del casament del nét d'Amaterasu amb una dona bonica que li va donar dos fills. Al més gran d'ells, li agradava el mar i la pesca, mentre que el petit preferia el conreu de la terra i la cacera. Un dia van decidir intercanviar les seves ocupacions i eines, però el més petit va perdre l'ham mentre intentava pescar. Davant l'enuig del seu germà, va decidir anar a buscar-lo i va arribar en la seva recerca fins a la mateixa residència del déu del mar. Allà es va casar amb la seva filla i van tenir un fill que seria el pare del primer emperador llegendari Jinmu.

D'aquest mite de creació és interessant destacar que l'origen ancestral de la casa imperial es remunta al germà petit –la divinitat encarregada de la terra i la cacera–, el qual revela així la supremacia de la terra (cultiu) enfront del mar (pesca).

Malgrat l'explicació mitològica, l'arròs va ser introduït al Japó des de la Xina, via Corea, fa més de dos mil anys i el cultiu del cereal va començar a ser important durant el període Yayoi (300 aC-300 dC). Però, fins al segle XIX aproximadament, l'arròs va ser un aliment minoritari, reservat exclusivament a l'elit, i el camperol era massa pobre per a poder menjar-lo regularment. Per això, l'arròs es va mantenir com una cosa sagrada i es va reservar per a les ofrenes rituals als déus: d'aquesta manera els homes tornen la llavor original donada per les divinitats al primer emperador.

Els rituals més importants relacionats amb la collita i oficiats per l'emperador eren tres: *niinamesai*, *ónamesai* i *kannamesai*.

El *kannamesai* se celebra anualment al santuari d'Ise, on l'emperador fa ofrena de l'arròs nou a la deessa Amaterasu. El gran santuari d'Ise, lloc de residència de la deessa Amaterasu i dels tres regals imperials, està situat a la prefectura de Mie. El santuari d'Ise (*Ise Jingū*) és el més important dels santuaris shintoïstes japonesos i un dels llocs de pelegrinatge més populars. Va ser construït seguint l'estil *Shimmei Zukuri*, un estil constructiu que està prohibit utilitzar als altres santuaris. Està format per dos edificis: el *Naikū* (santuari interior) i el *Gekū* (santuari exterior).

El santuari d'Ise es reconstrueix periòdicament cada vint anys. Aquesta renovació té una justificació pràctica —és una edificació de fusta i palla—, però té sobretot una justificació simbòlica —la renovació del santuari shintoïsta més important del Japó equival a una nova vida per al regne, i és un símbol de rejuveniment permanent.

Kannamesai significa literalment "la festivitat en què les divinitats proven el nou arròs" i és una de les celebracions més importants del calendari imperial. La cerimònia comença amb els rituals de purificació per a confirmar la puresa de tots els participants. Posteriorment es fan ofrenes de menjar al santuari interior i a l'exterior. La base d'aquestes ofrenes són

l'arròs i el *sake*. La cerimònia acaba amb les pregàries del representant imperial i de l'alt sacerdot d'Ise, seguides d'altres ofrenes addicionals i de la dansa sagrada (*kagura*).

El *niinamesai* també és un ritu anual que se celebra tradicionalment l'onzè mes, com a agraïment per la protecció dels déus del cultiu i la collita d'arròs. I és el mateix emperador qui fa l'ofrena d'arròs a les divinitats del cel i la terra.

La celebració denominada *ônamesai* actualment es coneix amb el nom de *daijôsai*. És la festivitat oficiada pel nou emperador a la tardor del seu primer any de regnat, en substitució de l'annual *niinamesai*, i és la darrera de les tres cerimònies que marquen la seva entronització.

Durant l'*ônamesai* (o *daijôsai*), després de tota una sèrie de rituals i cerimonials privats, l'emperador fa diverses ofrenes de menjar i aliments als déus i, després d'unes quantes hores, aquestes ofrenes són consumides per l'emperador i les divinitats; després d'això, es fan una sèrie de banquets elaborats en què participen l'emperador i els seus convidats.

Els déus de l'arròs

L'arròs és una part importantíssima de la cultura japonesa, i per això hi ha nombrosos déus i ritus que propicien i protegeixen el cicle de l'arròs. Les deïtats protectores de l'arròs reben ofrenes especials dels agricultors perquè aquests protegeixin les seves

collites.

Els ritus agrícoles solen estar connectats amb el cicle del creixement de l'arròs. Llegendes antigues expliquen com el déu de les muntanyes (*Yama no kami*) descendia als pobles durant la primavera, en forma de déu dels camps d'arròs (*Ta no kami*), per protegir el creixement de l'arròs, i tornava a la seva residència habitual després de la collita de tardor i es convertia de nou en el déu de la muntanya.

Dins d'aquests rituals, un dels més coneguts és l'anomenat *Aenokoto*, en la prefectura d'Ishikawa, que se celebra entre el 5 de desembre i el 9 de febrer. S'inicia el dia 5 de desembre, quan el cap de família ofereix un banquet per donar la benvinguda al déu dels camps d'arròs, *Ta no kami*, i el convida a ser el seu hoste fins al 9 de febrer. Aquesta deïtat és tractada com un hoste d'honor: se li serveixen menjars i se li ofereix el bany, roba i un lloc de descans.

En el gran banquet cerimonial celebrat en el seu honor, el cap de família dona la benvinguda al déu i li agracix la collita de l'any. Una branca fresca de pi decora el lloc, ja que es creu que els arbres són els llocs de residència dels déus. Com que també hi ha la creença que el *Ta no kami* és cec, cada aliment que se li ofereix és descrit detalladament.

Com a decoració del banquet, tenen un lloc destacat els farcells de palla. Aquests farcells es creia que eren el lloc de descans preferit de *Ta no kami* i,

com que contenen les llavors d'arròs que se sembraran a la primavera, es creu que amb aquest cerimonial l'arròs s'imbuirà de l'esperit i poder dels *kami*. El *kami* estarà a la casa fins a principi de febrer, moment en el qual s'acomiarà i retornarà a les muntanyes, on romandrà fins que comenci el treball als camps d'arròs.

Dins la religiositat popular i el folklore japonès, dues de les divinitats més populars són Daikoku i Ebisu. Ambdós pertanyen als Set Déus de la Bona Fortuna (*Shichifukujin*).

Ebisu és el déu de la pesca, i a moltes zones també se'l considera el déu del comerç. El nom *Ebisu* significa "estranger" o "bàrbar" i reflecteix la creença que és una deïtat que venia de lluny. Se'l sol representar portant un quimono, una jaqueta (*hakama*), un barret alt plegat per la meitat, una canya de pescar a la mà dreta i un besuc (símbol de bona sort) a sota del braç esquerre.

Daikoku o Daikokuten representa la prosperitat i riquesa. Se'l reconeix fàcilment gràcies als atributs que el caracteritzen. Primer, un martell, que sol portar la figura de les tres comes (*mitsu tomoye*), o el signe de la joia (*tama*), que simbolitza el *yin* i el *yang*. Un cop del seu martell confereix riquesa i sort a qui el rep. Segon, una rata, ja que entre els agricultors les rates i els ratolins s'associen a la prosperitat i la riquesa. Aquesta associació es deu a la creença popular que els rosegadors sempre tenen èxit per a

procurar-se el menjar, per la qual cosa, si hi ha rosegadors, vol dir que hi ha hagut una bona collita i aliment en abundància. Tercer, va vestit a la manera xinesa, com un comerciant pròsper i amb un barret peculiar. Quart, sol aparèixer sobre uns sacs d'arròs (l'aliment més preat): si es posseeix arròs es té fortuna. I cinquè, du un sac a l'espatlla que conté el *Takara-mono* o coses precioses.

Daikoku i Ebisu solen fer parella, als altars de les cuines, com a déus tutelars de la casa.

Una altra deïtat interessant és Inari, el déu de l'arròs o del menjar, també venerat com a déu del comerç i l'èxit. Durant el període Edo, nombrosos mercaders que desitjaven prosperitat i guerrers que aspiraven a l'èxit van erigir santuaris dedicats a Inari per tot el Japó. Se sol identificar amb la figura de la guineu (*kitsune*), el missatger del déu de l'arròs, que es representa normalment a l'entrada dels temples d'Inari.

El santuari de Fushimi Inari, a Kyoto, encara perdura com el més important dels més de trenta mil santuaris consagrats a Inari que hi ha per tot el Japó. Aquests santuaris solen estar custodiats per dues grans estàtues de guineus, els missatgers divins. També és molt comú tenir a casa unes petites capelles on se'l venera com a símbol de prosperitat i amistat.

La importància social

Durant molt de temps l'arròs va ser utilitzat com a símbol de riquesa i moneda de canvi. Tradicionalment, la unitat de mesura que s'utilitzava era el *koku* (mesura de volum o capacitat que en el període Edo equivalia a 0,18 metres cúbics o 180,39 litres). Així per exemple, el territori d'un *daimyô* es determinava segons la capacitat anual de producció d'arròs que tenia. I també els impostos es determinaven per l'arròs, de manera que, tant per als agricultors com per als senyors, l'arròs era la unitat econòmica principal.

Els senyors rebien l'arròs dels agricultors com a pagament dels impostos, i amb part d'aquest arròs "fiscal" el senyor "pagava" l'estipendi dels seus criats. La productivitat de la terra, els impostos, la paga dels samurais, la riquesa dels *daimyô*, es mesurava en *koku*.

Durant el període Edo, el sistema d'impostos o *kokudana* es basava en una estimació de la producció anual de terres de conreu, mesurat en *koku* d'arròs. Aquesta base uniforme d'impostos d'hisenda va ser establerta a escala nacional per Toyotomi Hideyoshi en el moment de la seva revisió cadastral de 1582 a 1596. Aquesta classe d'avaluació es va utilitzar fins a la reforma de l'impost d'hisenda de 1873-1881. Per tant, el sistema *kokudana* va ser una institució política i econòmica important, alhora que

representava un sistema d'opressió pels camperols.

L'arròs servia per a mesurar la riquesa dels *daimyô* i per a pagar els samurais. Per a determinar la riquesa, i també els pagaments, s'usava el *shô*, una mesura d'arròs (un *shô* és un centèsim de *kokeu*). És interessant destacar que l'arròs com a mitjà d'intercanvi només va ser utilitzat entre japonesos; és a dir, no va ser un mètode de transacció comercial utilitzat amb no japonesos, potser precisament per a realçar l'ús d'aquest cereal com a metàfora de la cohesió dels japonesos.

Curiosament, i malgrat aquesta utilització de l'arròs com a moneda de canvi, mai no va perdre el seu estatus d'element pur. Aquesta idea de "puresa" també es va transmetre a certs usos que es dona als diners. Hi ha tota una sèrie de regals o donatius que als inicis utilitzaven l'arròs i que actualment l'han substituït per diners, sense que per això s'hagin contaminat de la impuresa que se sol associar amb els diners.

Un exemple clar són els donatius en funerals i casaments, o el típic *otoshidama* o regal de Cap d'Any, que els adults solen fer als nens. Fins i tot als déus s'ofereix o regala diners actualment: la gent tira monedes en una capsa de fusta (*saisen-bako*) que hi ha davant els santuaris i temples en senyal d'agraïment als déus per la seva atenció. En tots aquests casos, els diners s'imbueixen de la puresa i sacralitat associada a l'arròs.

L'arròs i la família

La família tradicional japonesa o *ie* constituïa una vertadera unitat social en la qual s'inclouïa totes les persones que vivien a la llar, no solament les vinculades per llaços de sang. Aquest sistema patriarcal i jeràrquic va ser la forma d'organització social bàsica entre els agricultors, ja que el cultiu de l'arròs requereix el treball de tota una comunitat, especialment per a controlar el regadiu, la collita, la sembra i els rituals i cerimonials relacionats amb l'arròs. Podríem dir que el conreu de l'arròs va marcar les línies de l'organització social tradicional japonesa.

Aquestes tasques col·lectives de cooperació es coneixen amb el nom genèric de *yui*. En termes generals es podria definir el *yui* com un intercanvi de treball mutu: si un dia un membre de la comunitat necessita ajuda es treballa aquell dia per a ell, i ell tornarà el favor treballant també un dia per a aquesta persona. Aquest sistema d'intercanvi es va portar molt a la pràctica en les comunitats agrícoles.

La importància vital de l'arròs en la vida diària japonesa també la podem observar en l'associació que s'estableix entre la mare i l'arròs. L'espàtula de fusta (*shamoji*) que s'utilitza per a servir l'arròs als bols individuals es considerava com un símbol de la

dona cap de família (*shufu*), i un símbol del poder que tenia en els assumptes quotidians. Encara que avui en dia hi ha màquines elèctriques per a coure l'arròs, es considera com una tasca femenina important, i continua essent la dona o mare qui serveix l'arròs a la família i els convidats.

El cicle vital

L'arròs s'aprofita en la seva totalitat però no s'ha de considerar únicament com a aliment o com a proveïdor de materials de gran utilitat (palla, midó, cendra), sinó també com un element cultural: la cultura japonesa s'ha formulat de tal manera que el cicle de l'arròs és el seu cicle vital.

Com a aliment: l'arròs i les seves variants

Al Japó l'arròs és considerat un article bàsic i de primera necessitat, malgrat que històricament no sempre ha estat així. El cultiu de l'arròs va arribar a l'arxipèlag japonès al començament del període Yayoi, o fins i tot una mica abans, des del continent. Però els especialistes continuen debatent sobre quin és l'origen de l'arròs. Hi ha dues grans teories: uns opinen que l'origen es troba a l'Àsia tropical, a prop de la zona equatorial de l'Índia, mentre que altres genetistes i etnòlegs proposen les zones muntanyoses de l'Àsia subtropical (entre Yunnan i Asam) com el seu lloc d'origen.

La majoria de l'arròs que es conrea a Àsia

pertany a la varietat *Oryza sativa*, que es divideix en tres grups: *indica*, arròs de gra llarg, el més conegut és el basmati; *japonica*, arròs de gra mitjà o curt, típic de climes temperats. Els més coneguts són els arrossos de tipus mediterrani (bomba, per exemple) i japonès, i *javanica*, arròs de gra mitjà llarg, no tan estès com els altres dos grups, típic de clima tropical.

Mentre que la varietat *indica* té el gra llarg, un gra que queda solt en coure's, el de tipus *japonica*, més rodó, curt i traslluït, en coure's queda amb una característica textura "enganxosa". Al Japó, l'espècie *japonica* es va convertir en l'única conreada i consumida pels japonesos, ja que és la que millor s'adaptava als seus gustos.

Una de les característiques de l'arròs és que pot ser cuinat i consumit sense més preparació que la batuda i la mòlta. Potser per aquesta raó tots els productors i consumidors d'arròs insisteixen a destacar la "qualitat" i "característiques especials" del seu arròs, quant a aparença, fragància i, especialment, sabor.

Ja hem parlat de l'oposició entre arròs i carn com una manera de construir l'"altre". De la mateixa manera també existeix l'oposició entre arròs japonès de gra curt i arròs xinès de gra llarg: la idea és la mateixa, utilitzar l'arròs com a metàfora de la identitat pròpia.

Aquest simbolisme, augmentat pels anys i per

polítiques ultranacionalistes, ha tingut conseqüències en el consum i comerç de l'arròs. La política de protecció que el govern havia dut a terme amb la producció i consum d'arròs va començar a canviar en la dècada dels noranta, especialment per les pressions nordamericanes per a l'obertura del mercat de l'arròs i l'aixecament de la prohibició d'exportar-ne.

El 15 de desembre de 1993, el primer ministre Hosokawa va acordar la importació mínima anual d'un 4-8 per cent (quaranta mil-vuitanta mil tones) d'arròs exempt d'aranzels (acord durant sis anys). Al Japó, aquest acord va causar un gran enrenou i va ser objecte d'importants i severes crítiques, especialment de grups de pressió importants, com els agricultors i les associacions de consumidors. Els consumidors japonesos exigien, entre altres mesures, que ambdós arrossos es venguessin separatament, amb un etiquetatge clar i després d'haver passat un control exhaustiu dels productes químics utilitzats durant el seu conreu.

El consum d'arròs ha decrescut al Japó des de la dècada dels seixanta a causa, entre altres motius, de l'increment en el consum de pa i productes carnis i derivats. A l'actualitat un japonès consumeix una mitjana d'uns setanta quilos d'arròs a l'any, mentre que el consum anual en el període Edo s'elevava a cent vuitanta.

Tal com es mostra en l'*Statistical Handbook of*

Japan 2004, no solament ha decrescut el consum d'arròs, sinó també el seu conreu. L'any 2002 hi havia 3,3 milions de conreus familiars, la meitat dels que hi havia el 1960. D'aquest total, 2,25 milions es consideraven conreus comercials (és a dir, tenien més de dotze hectàrees de terra conreada i un ingrés anual d'un mínim de cinc-cents mil iens en la venda de productes agrícoles). Una altra dada rellevant que s'ha de tenir en compte és que el 55,4 per cent dels agricultors supera els 65 anys.

Malgrat això, l'arròs continua essent un element clau en l'agricultura japonesa. Hi ha moltes i diferents maneres de consumir i cuinar l'arròs, entre les quals en destacarem tot seguit algunes.

Als pastissos d'arròs glutinosos o *mochi*, ja hi hem fet referència en parlar de les celebracions de Cap d'Any. Aquest tipus de pastissos d'arròs és un dels elements característics de la cuina japonesa, i es considera un menjar per a celebracions o ocasions especials.

Altres productes d'arròs típics són els *onigiri* i les galetes d'arròs (*senbei*). Els *onigiri* o *nigiri-meshi* consisteixen en arròs bullit i modelat de forma triangular (encara que de vegades també es troba en formes circulars). Se sol col·locar una petita quantitat d'un altre ingredient al centre d'aquesta massa compacta d'arròs, habitualment *umeboshi* (una petita pruna seca, conservada en sal i de color vermell), o trossets de peix amb salsa de soja.

Aquest arròs s'embolica en *nori* (alga). És molt pràctic per a portar i menjar en qualsevol moment i lloc, i és típic en els pícnic i *bentó*.

Les galetes *senbei* són una de les més populars del Japó. Són unes galetes salades fetes amb farina d'arròs i n'hi ha de nombroses formes, sabors (condimentades amb pebre i salsa de soja, amb *nori*) i variants locals. El *senbei* bàsic és una galeta simple feta amb farina d'arròs, cuita al forn a baixa temperatura i "pintada" amb salsa de soja. Els *senbei* més típics són originaris del període Edo.

La pell externa del gra de l'arròs també s'utilitza una vegada convertida en farina anomenada *nuka* (segó d'arròs). La *nuka*, juntament amb sal i aigua, s'utilitzava per a conservar verdures i hortalisses en salmorra.

Com a beguda: 'sake'

El *sake* és una beguda fermentada feta d'arròs. *Sake* també és el nom genèric que moltes vegades se sol utilitzar per a les begudes alcohòliques, mentre que el nom formal per al *sake* és *seishu*.

Tradicionalment s'elaborava a l'hivern, l'època de l'any en què l'arròs té millor qualitat i, a més, el fred era un factor important en la seva elaboració ja que permetia un control més gran de la fermentació. Però actualment s'elabora durant tot l'any.

El *sake* és l'única beguda al món que conté un 20 per cent d'alcohol i que es produeix per

fermentació i no per destil·lació. Aquesta tecnologia es va originar a la Xina, però va ser perfeccionada durant segles al Japó.

Hi ha nombroses varietats de *sake*, que inclou una gamma àmplia que va del sec al dolç. El sec es pot prendre temperat o fred, mentre que el dolç sempre es beu temperat. El *sake* se sol servir en petites ampolles anomenades *tokkuri* i es beu en petites tasses o bols anomenats *sakazuki*.

Originàriament, el *sake* era una beguda relacionada amb els rituals shinto i s'associava a festivitats agrícoles i religioses. La cort imperial també tenia accés a aquesta beguda, però no va començar a ser un producte popular fins al segle XII aproximadament. Actualment forma part de nombroses ocasions cerimonials en el cicle de vida japonès.

Podríem dir que gairebé hi ha un tipus de *sake* diferent per a cada celebració. En els casaments, per exemple, hi ha dues ocasions importants en què el *sake* és el protagonista: *San-san-kudo*, o l'intercanvi de tres torns de copes nupcials durant la cerimònia de jurament nupcial, i *Shinzoku katame-nosakazuki* és el moment en què els membres d'ambdues famílies beuen *sake* junts per indicar que des d'aquell moment són una família.

La deïtat protectora del *sake* es troba a Matsuo-taisha, a Kyoto. Cada cap d'any, els productors de *sake* envien des de tot el país mostres

de la millor producció de l'any com a ofrena, per agrair als déus l'èxit d'aquell any i apel·lar a la seva protecció per al següent.

Objectes quotidians: la palla d'arròs i les cendres

L'arròs proporciona als japonesos una sèrie de materials molt útils per a elaborar una gran diversitat d'objectes d'ús quotidià. A més de la seva utilitat i funcionalitat, a alguns d'aquests objectes se'ls ha dotat d'una dimensió estètica i d'una dimensió simbòlica, per tal com participen del significat de l'arròs en la cultura japonesa.

El midó (*nor*) –que s'obté de bullir arròs en una gran quantitat d'aigua i triturar després la barreja resultant– és un element bàsic en l'artesanía japonesa. S'utilitza com a aglutinant o adhesiu en nombroses varietats d'artesanía (especialment per a pasta de paper). Cal tenir molt en compte que el paper sempre ha estat molt present en la cultura japonesa, no solament en elements constructius com els *byōbu*, *shōji* i *fusuma* (en essència marcs de fusta i paper), sinó també en elements d'ús quotidià com ventalls, fanals, joguines.

El midó també és present en la indumentària tradicional japonesa. Imatges medievals mostren la noblesa amb un tipus de vestit cerimonial emmidonat conegut com a *kowa-shōzoku* (vestit emmidonat). L'efecte emmidonat s'aconseguia aplicant *nor* sobre els teixits, amb la qual cosa

s'obtenien uns doblecs i plecs rígids que donaven un aspecte imponent als qui els portaven. Aquest tipus de vestits eren un símbol d'autoritat i de rang. Aquest mètode d'emmidonar la roba avui en dia es continua utilitzant a la roba dels sacerdots shinto. En relació amb la roba, el midó d'arròs a més s'utilitza com un resistent al tint.

Si s'aplica sobre un tros de tela, o dibuix, i es deixa assecar, s'evita que el tint acolorixi i penetri aquesta zona.

La palla d'arròs també té nombrosos usos. Tradicionalment era molt important l'ús de la palla d'arròs en articles per a la casa, com podien ser cistells, sandàlies (ja que era un material barat amb què s'aconseguia un calçat còmode i lleuger), joguines, i als embolcalls tradicionals.

Dins els embolcalls tradicionals japonesos, destaquen els fets amb palla d'arròs per la funcionalitat –era un mètode de conservació i de transport útil– i estètica que tenen. Un exemple el trobem en els peixos grans, que es guardaven embolicats en palla, ja que així s'assegurava una bona ventilació i es protegia el peix de cops o un altre tipus de danys. Però a més s'utilitzava per a embolicar i protegir una infinitat d'aliments com podien ser els ous, els *mochi*, el *miso*.

També s'utilitza en l'elaboració dels *tatami* o estores, per als quals s'usen concretament uns dos quilos de palla en cada un. Els *tatami* són les estores

de palla d'arròs que cobreixen el terra dels tradicionals interiors japonesos. Per regla general fan 1,91 per 0,95 metres a la zona de Kyoto, i 1,76 per 0,88 metres a l'àrea de Tokyo.

Igualment s'utilitza en un element amb un gran significat dins la cultura japonesa com són els *shimenawa*, els quals són una mena de cordes retorçades fetes de palla d'arròs que es fan servir per a marcar el que es considera un espai sagrat, i hi ha la creença tradicional que tenen el poder d'allunyar els mals esperits i les malalties.

La palla cremada, transformada en cendra, s'emprava com a combustible en el *hibachi* o braser, però també tenia uns altres usos molt diversos i desconeguts per a nosaltres. Un d'aquests usos es troba en el món de la ceràmica, per exemple, en una tècnica especial de ceràmica característica de forns com *Iga-yaki* o *Bizen*: per a col·locar els objectes al forn, s'utilitzava palla d'arròs com a coixí per tal d'evitar que s'enganxessin els uns amb els altres dins el forn. Aquesta palla, en cremar-se durant la cocció, s'acabava dipositant com a cendra sobre els objectes de ceràmica del forn i deixava curioses marques a la seva superfície.

L'ART DE MENJAR

Des de la perspectiva tradicional japonesa, l'art és un estil de vida. L'estètica i l'art estan integrats en tots els aspectes de la vida quotidiana i hi ha una clara unió entre bellesa i funcionalitat. Per tant és absolutament lògic i normal que aquests aspectes també estiguin integrats en l'alimentació.

Les dimensions estètiques

Una de les característiques bàsiques i definidores de la cuina japonesa és la integració de tots els sentits. No utilitza únicament el gust, sinó que incorpora la vista, l'olfacte i fins i tot el tacte en la degustació del menjar. Es pretén que tots els sentits s'utilitzin per tal d'aconseguir una total harmonia en la degustació.

Moltes vegades s'ha dit que la japonesa és un tipus de cuina per a menjar amb els ulls, ja que és tan important el sabor dels aliments com la seva ornamentació i disposició. Per aquesta raó, incorpora tota una sèrie de principis característics i definitoris de l'estètica japonesa a l'hora de disposar els diferents aliments als recipients i a la taula.

Especialment important és la relació amb

l'estètica del budisme zen. La disposició del zen cap a la simplicitat i naturalitat també la trobem als aliments. Però què s'entén per naturalitat en l'estètica zen? Com bé assenyala el professor Fernando García Gutiérrez, el concepte de naturalitat en la cultura japonesa vol dir: "Intimitat amb la natura, identitat de l'home i la natura, i com la natura és indeterminada en les seves formes, tampoc l'art ha de tenir una determinació formal."

Entre els principis estètics bàsics i definitoris de l'art culinari japonès cal destacar els següents.

La bellesa del buit

Dins l'estètica zen el concepte de buit és essencial. Per al zen la relació entre la forma i el buit s'ha de suggerir de tal manera que l'espectador no es detingui únicament en un d'aquests conceptes, sinó que s'ha de comprendre la relació mútua, la necessitat recíproca d'ambdós conceptes: la forma té un lloc a l'espai buit, sense el buit no hi ha forma. Un mestre zen deia "gràcies al buit existeixen les coses". És a dir, en aquest context el concepte del buit és l'afirmació de l'existència de les coses, no la negació. L'objecte o cosa material i el buit estan íntimament relacionats i l'un sense l'altre no podrien existir: l'un no és el contrari de l'altre o la seva absència, sinó que són complementaris.

Per tant, el concepte d'espai o *ma* també serà diferent i és essencial per a entendre molts aspectes

de la vida japonesa. Un exemple clar el trobem en un interior tradicional japonès, gairebé desproveït de mobles, preparat per a convertir-se en l'espai que necessita el propietari tan sols movent uns quants elements. O la pintura zen, que moltes vegades es compon de poc més que un espai buit amb unes quantes pinzellades.

Amb el menjar ocorre el mateix, els aliments es col·loquen parant atenció al *ma*. Com a regla general, els recipients mai no s'omplen fins a les vores, sempre hi ha uns marges que mantenen el balanç entre recipient i espai, espai i menjar.

Les regles d'arreglar i compondre el menjar als plats es coneixen com a *moritsuke*. Hi ha diferents estils per a disposar els aliments als plats, depenent del tipus de recipient utilitzat, i també dels aliments; això sí, sempre s'ha de tenir molt en compte que la disposició dels aliments no entorpeixi o destorbi el fet de poder agafar-los amb facilitat.

La bellesa del contrast

El contrast en la cuina japonesa s'expressa de moltes maneres. Tant pot ser en la forma del recipient i del menjar, o en els colors utilitzats, com en els diferents tipus de recipients usats a la taula. Les dues maneres més comunes de mostrar aquesta estètica del contrast són: primer, ús de formes contrastades: els aliments tallats de formes quadrangulars es col·loquen en recipients circulars i

al revés, aliments a què s'ha donat una forma circular aniran en receptacles quadrangulars.

I segon, variacions als recipients. Mentre que a Occident, per exemple, igual com en altres països orientals, només canvia la mida (i de vegades la forma) del joc de taula utilitzat, al Japó podríem dir que cada recipient és únic: difereix de la resta en el color, la forma, la mida i el material. Abans que res es busca que cada plat (recipient) combini amb el menjar que s'hi serveix.

No es pot deixar d'esmentar el contrast de colors entre el recipient i els aliments que conté. Hi ha una cita de l'escriptor Junichirô Tanizaki que plasma de manera exemplar aquesta idea quan 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 bellesa de l'asimetria

L'estètica zen es caracteritza per la negació de la forma perfecta. La regularitat no existeix en la naturalesa, únicament en la indústria, i per tant no trobarem la bellesa en la perfecció o en l'exactitud.

Per això s'usa la irregularitat, la deformació, la línia trencada, els nombres senars: la ruptura amb la simetria és una de les característiques més importants de l'estètica japonesa.

Aquest concepte, molt relacionat amb l'ideal de bellesa del budisme zen, es reflecteix en el menjar, per exemple, en la utilització de nombres senars. Normalment se solen disposar en tres, cinc i set trossos. Hi ha japonesos que expliquen que el nombre quatre (*shi*) sona igual que mort (*shi*) i per això s'utilitzen els senars, però normalment l'explicació que se sol donar és que la preferència pels nombres senars es basa en les creences xineses sobre els cinc elements bàsics i també que els nombres parells són *yin* (fosc, negatiu) i els senars *yang* (llum, positiu). Per tant, l'ús de nombres senars es considera de bon auguri.

Mentre que a Occident l'ús de nombres parells fa que l'ornamentació de les taules i el menjar tendeixi a ser simètric i igualitari destacant la bellesa de la regularitat, al Japó és asimètric, fluid i flexible, ja que els nombres senars ajuden a evitar la simetria.

Els estris

L'essència de la bona cuina japonesa resideix en el fet que les qualitats naturals dels aliments s'alteren el menys possible i el menjar se serveix en harmonia amb el que l'envolta. Per tant, també tot allò que és

artificial i envolta els aliments –com els estris i recipients– ha d'estar en consonància i equilibri.

Potser no hi ha cap altre país al món que utilitzi una quantitat d'estris de taula tan variada com el Japó. Especialment pel que fa al gran nombre i varietat de materials de què es componen: laca, bambú, ceràmica, fusta, paper, cristall. Se solen utilitzar materials naturals i la taula japonesa s'arregla de tal manera que estimuli constantment els sentits visuals i tàctils, a més del paladar.

Encara que pugui semblar estrany, el tacte és important en la degustació dels aliments. Al contrari que en altres cuines, en la japonesa està permès tocar i agafar els recipients amb la mà. No solament el bol d'arròs pot ser subjectat amb la mà, també els plats petits que contenen petites porcions de menjar. I això passa en totes les situacions, des del menjar més senzill fins al més formal.

La importància cultural del canvi estacional al Japó també es veu reflectida en els estris utilitzats. A l'estiu se solen utilitzar objectes de bambú, porcellana i vidre: es consideren materials visualment refrescants, materials que ajuden a crear una sensació de frescor. Se cerca que la presentació dels aliments ajudi a fer que el menjar sembli més fresc i apetitós en els calorosos mesos de l'estiu japonès. Per això s'utilitza la transparència i el tacte fred del cristall, la porcellana de tons freds (blanc i blau) o la frescor del bambú verd.

Contràriament, a l'hivern s'utilitza la ceràmica, de parets gruixudes, textures rugoses i càlides, i de colors càlids i terrosos; tot això encaminat a conservar la calor dels aliments i a crear un ambient on predomini la sensació de calidesa que contraresti l'ambient fred hivernal.

Un bon exemple d'aquesta adaptabilitat dels objectes al canvi estacional el trobem en el *chawan* o bol per al te. El *chawan* característic dels mesos calorosos d'estiu és de ceràmica de color clar, de parets baixes i amb una boca molt oberta, per a així donar una sensació visual de frescor més gran, mentre que l'obertura més gran de la boca permet que el te es refredi més ràpidament. Al contrari, el d'hivern sol tenir parets altes i gruixudes, de boques molt més tancades, textura més rugosa i colors foscos. Tot això contribueix a conservar durant més temps la calor de la beguda.

Dins l'estètica japonesa es busca sempre la màxima funcionalitat, i una mostra són el que es coneix com a *meoto-jawan* i *meoto-bashi*, el parell de bols d'arròs i els bastonets utilitzats pels matrimonis. La principal característica és que són de diferent mida: el més gran per a l'home i el més petit per a la dona. Això no és un reflex de la discriminació de la dona en la societat japonesa, sinó un exemple de funcionalitat, de com la forma s'adapta perfectament a la funció i a la persona que l'utilitzarà. Físicament, la dona és de menys envergadura que l'home i, per

tant, el diàmetre del bol s'adapta a la mà més petita femenina, perquè la dona, en subjectar-lo a la mà, pugui menjar amb comoditat. I el mateix succeeix amb els bastonets, la mida dels quals és un reflex de la longitud dels dits.

Un dels elements més importants dins la tradició culinària japonesa són els recipients utilitzats per a servir el menjar. L'harmonia entre el menjar i el recipient és essencial, i ara mostrarem quins són els recipients fonamentals.

Entre tots ells destaquen els bols (*wan*). Són els recipients que s'utilitzen per a l'arròs, les sopes, els guisats, i són els més emprats al Japó. Poden ser de materials i formes diferents, però tant la seva forma com la seva mida han de permetre que se subjectin amb una mà de manera còmoda.

El material més utilitzat és la fusta lacada, ja que la laca, a més de les qualitats estètiques evidents, actua com un protector de la fusta, fent que sigui més duradora. A més funciona com a aïllant de la calor i és resistent als àcids, la sal, l'alcohol, les substàncies alcalines. Per totes aquestes raons no ens ha d'estranyar que els bols lacats hagin estat els favorits dels japonesos durant segles.

I la laca no solament s'utilitzava als bols, sinó també en molts altres estris de taula. Actualment, tanmateix, els estris de laca pràcticament han desaparegut de la taula de cada dia, excepte en els bols de sopa. Els objectes de laca es reserven per a

ocasions especials, per exemple les celebracions de Cap d'Any, moment en què es pot gaudir de les luxoses *jubako* o dels jocs de *sake* lacats, especials per al primer *sake* de l'any.

Entre els bols de ceràmica o porcellana en destaquen tres: el *chawan* o bol utilitzat per a la cerimònia del te; el *yunomi* o bol de te ordinari, i el *meshi chawan* o bol per a l'arròs. De les característiques especials del primer ja n'hem parlat. El *yunomi* sol tenir una forma cilíndrica i s'utilitza per a beure *sencha* o *bancha* (el *sencha* és un tipus de te verd reservat per ocasions especials, mentre el *bancha* és el te quotidià i de diari). Pel que fa al *meshi chawan*, prové del període Edo. Fins aquell moment l'arròs, en les ocasions formals, es menjava en bols lacats; però en el període Edo es van començar a fer de porcellana, i se'ls va denominar d'aquesta manera ("bol per a l'arròs") per a distingir-los dels lacats.

Al Japó tradicional se solia menjar assegut al terra, davant una taula baixa (taules safata, *takatsuki*) o safates individuals. Les safates (*ban*) continuen essent bàsiques, ja que s'hi disposa tot el servei de taula i els aliments necessaris per a un menjar individual. Solen ser planes, amb vores baixes i normalment circulars o quadrades (però hi ha moltes varietats, com per exemple les que tenen forma de mitja lluna o de flor). Les més apreciades són les safates de laca, especialment les laques de Negoro i les decorades amb *maki-e*.

Entre els recipients bàsics en destaquem dos tipus: sota el nom general de *sara*, que se sol traduir com a "plat", s'agrupen una sèrie de contenidors de poca profunditat i de formes molt diverses, que de vegades sí que s'assemblaran als nostres plats però en moltes altres no.

En segon lloc, *hachi* és el terme genèric que s'utilitza per a anomenar els recipients que s'usen per a servir. Poden tenir formes diverses, encara que la més comuna és la circular amb un petit peu. Poden ser de fusta, de laca, de metall o cristall però, per damunt de tot, s'utilitzen els de ceràmica. Si aquest recipient té un broc lateral s'anomena *katakuchi* i s'utilitza per a passar líquids (*sake*, vinagre, salsa de soja) del contenidor principal als petits recipients en els quals se servirà.

El *sake* se sol servir en petites ampolles (*tokkuri*) que en els orígens també s'utilitzaven com a recipients per a qualsevol tipus de líquid (vinagre i salsa de soja), però ja des de mitjan període Muromachi (1333-1568) van passar a ser utilitzats exclusivament per al *sake*.

Entre els altres estris de taula hem de destacar els *hashi* o bastonets. Els *hashi* solen ser de fusta o bambú i poden estar lacats o decorats amb una gran varietat de dissenys. El fet de menjar amb bastonets ha tingut una gran transcendència en l'aparença de la cuina japonesa. Els bastonets estan dissenyats per a poder agafar peces petites, la qual cosa afavoreix

l'apreciació de l'aroma, els sabors i les textures de cada plat i obliga a tallar els aliments en trossos petits i manejables.

Atesa la importància dels bastonets, no ens ha d'estranyar que una part essencial de la taula japonesa des del període Heian correspongui als reposabastonets. La funció és mantenir els bastonets nets i evitar que toquin directament la taula (una mostra més de la importància de la puresa, de la netedat en la cultura japonesa). Els més corrents són els de ceràmica, que poden tenir formes d'allò més diverses: animals, vegetals, fruites, flors, etc.

Els estils de preparació

Un àpat estàndard se sol compondre d'una sopa i tres plats (*ichijū-sansai*). Se solen harmonitzar una sèrie de normes bàsiques, com combinar els sabors del mar i de la muntanya. També és necessari harmonitzar els colors i les textures dels aliments, i també barrejar diverses tècniques de cuinar-los. Tot això encaminat a aconseguir la combinació dels cinc sabors (salat, dolç, amarg, picant i àcid) en una harmonia de colors i textures diferents.

L'equilibri entre dues tècniques bàsiques caracteritza la japoneïtat d'un aliment més que cap altra consideració: el tall i la cocció, ja que es relacionen directament amb dos conceptes bàsics de la tradició culinària nipona, com són la presentació i el sabor.

Les diferents tècniques que engloba l'art culinari japonès es poden resumir en les següents. En primer lloc, *yakimono* o rostit a la graella. És una tècnica senzilla, en què se solen utilitzar aliments molt frescos, per la qual cosa pràcticament no cal condimentar-los. Pollastre, peix i verdures són els aliments més populars per a ser preparats segons aquesta tècnica. Es pot utilitzar una planxa (*yakiama*), un *teppan* o planxa de ferro. Un exemple típic és el *teppanyaki*: carns i verdures preparades pel cuiner davant el comensal i rostides en planxes de ferro.

I en segon lloc, *nimono*, o plats cuits però de manera lenta i moderada. Gràcies a aquesta tècnica de cocció, els ingredients conserven el color i la forma naturals. És una de les grans categories dins la cuina japonesa i sol ser present en gairebé tots els àpats, excepte a l'esmorzar. Se solen cuinar a la mateixa taula, amb la qual cosa sol ser un menjar informal i típic de l'hivern: tota la família menja reunida al voltant d'una olla que ofereix calor i una bona ocasió per a comunicar-se entre ells. És una manera social de menjar.

Dins aquesta segona categoria, el *nabemono*, que es podria traduir com a "plat d'una sola olla", és una manera de cuinar molt popular ja que és fàcil, nutritiva i divertida. Aquest tipus de menjar va començar a ser popular al període Meiji, quan es va introduir l'hàbit de menjar carn en la societat japonesa i també un tipus de taula baixa, amb potes,

que s'utilitza sense cadires i permet que la gent es reunixi al voltant per menjar.

Hi ha *nabemono* de molts tipus, poden ser de carn o peix, sempre tallats a làmines fines que se submergeixen en un brou en el qual també es couen verdures i, per acabar, algun tipus de fideus. Els dos tipus més coneguts de *nabemono* són el *sukiyaki* i el *shabu-shabu*, tots dos amb carn i verdures. El nom de *shabu-shabu* és onomatopèic i ve de la imitació del so que es fa en moure la carn tallada a làmines finíssimes dins de l'olla plena de brou. El *sukiyaki* es distingeix perquè se serveix amb un ou cru i salsa de soja per a mullar la carn. Sol ser lleugerament dolç ja que s'utilitza *mirin* (*sake* dolç per a cuinar) o sucre. Es creu que l'origen del *sukiyaki* es remunta al període Meiji, com un intent d'animar els japonesos a menjar carn.

Altres maneres de cuinar son:

- *Namasumono* o plats preparats amb aliments crus. Dins els aliments crus el més conegut és el *sashimi*. El *sashimi* consisteix en peix cru, fresc i tallat a trossos. És la manera d'assaborir un aliment de la manera més semblant possible a l'estat natural, a l'essència. Però, paradoxalment, el sabor "vertader" o "natural" només es fa palès després de la intervenció de l'home.

- *Agemono* o fregits. Dins els fregits la més coneguda és la *tempura*. Aquest mètode de preparació va ser introduït pels portuguesos al segle

XVI. En la preparació s'ha de tenir molt en compte la barreja d'ingredients per a l'arrebossat, i també la qualitat i la temperatura de l'oli.

- *Mushimono* o la cocció al vapor. Hi ha una gran varietat de plats fets seguint aquesta tècnica culinària amb què es conserven les qualitats nutritives dels ingredients en un plat de textures molt fines. Els més coneguts són el *chawan mushi* i el *tamago dôfu*. El primer són una mena de cremes o púdings salats d'ou i brou (*dashi*) fets al vapor i en uns recipients especials amb tapa. Solen contenir pollastre, gambes, bolets *shiitake*. El *tamago dôfu* té la mateixa base d'ous i brous cuits al vapor, però se serveix fred i és un plat lleuger i refrescant típic dels mesos calorosos.

Ja al segle X els japonesos utilitzaven la tècnica de l'envinagrat de vegetals, com per exemple el *daikon* o rave blanc. Actualment, els vegetals envinagrats (*tsukemono*) són un plat molt popular. El sabor particular que tenen es diu que estimula la gana i afavoreix la digestió. Hi ha innumbrables varietats, ja que cada localitat, cada família, té la seva recepta particular.

L'envinagrat no és exclusiu del Japó, sinó que a tot el món hi ha una llarga tradició en aquest mètode de conservar els aliments mitjançant l'ús de la sal o el vinagre. El que sí que és característic del Japó és l'ús gairebé exclusiu en vegetals. El clima japonès és molt variat i, en zones de muntanya, amb

abundants nevades, aquest tipus de conserves en moltes ocasions era l'únic mitjà que hi havia per a poder consumir verdures i hortalisses fins a l'arribada de les temperatures més suaus.

Actualment això ja no és així, però els envinagrats continuen tenint una gran vigència a causa del sabor característic que es deriva d'aquest procés natural i a les propietats alimentàries que tenen: en eliminar part de l'aigua s'aconsegueix un aliment concentrat i ric en fibra, i el bacteri làctic que conté afavoreix la digestió.

Els altres aliments bàsics

Un dels elements bàsics de la cultura culinària japonesa, juntament amb l'arròs, és el peix. L'arròs es consumeix en cada àpat i és la font més gran de carbohidrats. Però la base real de la dieta i l'alimentació japonesa és el peix. El peix se sol menjar fresc i de maneres molt diverses: saltat, sec, en conserva de vinagre o en escabetx, cuit, a la graella. I fins i tot cru. En realitat, aquest gust pel peix fresc va ser el que va portar a consumir-lo cru. Actualment, el *sushi* i el *sashimi* són els plats més coneguts i apreciats de la cuina japonesa.

El 'sushi'

Encara que el *sushi* tal com el coneixem va néixer en la cultura urbana d'Edo, per a trobar els orígens ens hem de remuntar al període Heian. Allà

trobem el *narezushi*, un mètode de conservació del peix que consistia a col·locar el peix entre l'arròs bullit i deixar-lo fermentar durant un temps determinat, passat el qual, l'arròs es descartava i únicament es menjava el peix.

La fermentació del peix produeix aminoàcids, mentre que la de l'arròs produeix àcid làctic. Aquesta combinació feia possible que el peix es pogués conservar durant anys. A més, aquest mètode de preparació i conserva facilitava el trasllat, la qual cosa era molt útil per a preparar menjar per als viatgers, o per a fer accessible el peix a les zones de l'interior.

L'art de preparar *sushi* té dos puntals essencials: el primer és la preparació de l'arròs i el segon és la selecció del peix i la manera de tallar-lo. Tallar el peix adequadament, en la mida precisa i sense perdre la frescor és la base d'un bon *sushi*. En realitat, podríem definir el *sushi* com una mostra perfecta de la recerca de l'essència de l'art japonès.

Encara que es pot preparar i menjar a casa, el *sushi* és essencialment un tipus de menjar "públic", ja que s'acostuma a menjar en bars o restaurants especialitzats.

Un dels tipus de *sushi* més apreciats és el *nigiri-zushi* o *edomae-zushi* (aquest últim nom ens dona pistes sobre el lloc d'origen: l'antiga ciutat d'Edo, actual Tokyo). El *nigiri-zushi* consisteix en un grapat d'arròs, sobre el qual es col·loca una mica de *wasabi* i

un tros de peix o marisc.

El *makişushi* o rotlle de *sushi*, que se serveix tallat a porcions individuals, rep el nom de les estorettes de bambú fines (*makisú*) que s'utilitzen per a enrotllar-lo. El *makişushi* podríem descriure'l com una massa d'arròs farcit amb un trosset de peix (o de vegades de verdures o conserves) i enrotllat en una fulla d'alga *nori*.

Al *sushi* es combinen tres dels principals aliments de la cuina japonesa –arròs, peix i algues–, sense oblidar els condiments com la salsa de soja i el *wasabi*. De l'arròs ja n'hem parlat i el peix i les algues sempre han format part de la dieta d'un país com el Japó, un arxipèlag amb una gran longitud de costes. Així mateix, tant el peix com les algues es poden conservar fàcilment, sia assecant-los al sol o salant-los.

El peix

El peix que es consumeix al Japó tant pot ser d'aigua dolça com salada, i fins i tot un peix potencialment verinós com ara el *fugu* (peix globus) també es menja. El *fugu* té el verí al fetge, per la qual cosa ha de ser tallat d'una manera determinada i per especialistes. Aquest verí és la tetradotoxina, que ataca el sistema nerviós. Entre 1863 i 1963 hi ha documentats uns deu mil casos d'enverinament, dels quals uns sis mil van ser letals (la majoria d'aquests últims eren preparats per *amateurs*); des de llavors no

hi ha morts documentades per enverinament de *fugu* preparat per professionals.

El *fugu* ha estat objecte de nombrosos proverbis tradicionals i també tema de *haikus* d'importants poetes, en molts casos amb un to satíric clar i fins i tot amb cert toc d'humor negre, com en aquest exemple de Basho (1644-1694): "Com! Res no va ocórrer, malgrat que va ser ahir: sopa de *fugu*."

La importància del peix en la cultura japonesa es mostra en la simbologia que alguns peixos tenen dins la cultura tradicional japonesa.

La carpa (*koi*) és un símbol de perseverança i s'associa a les virtuts que ha de tenir un bon guerrer. El besuc (*tai*) és un dels peixos més apreciats i se sol consumir en celebracions importants i a més està associat a Ebisu, un dels Set Déus de la Bona Sort. O el pop (*tako*), que a més de ser molt apreciat en la dieta japonesa és el protagonista de nombrosos contes i llegendes en les quals tant pot aparèixer com una criatura venjativa —que castiga els cobdiciosos i aterreix els navegants— com un animal caracteritzat per ser un gran amant.

El consum actual de peix per part de la població japonesa supera la seva producció, amb la qual cosa s'ha d'importar d'altres països. Segons dades aparegudes a l'*Statistical Handbook of Japan 2004*, el 2001 la importació de productes marins va ser de 3,82 milions de tones amb un cost total d'1,8 bilions de iens.

La Xina fou el principal país exportador, amb un 16 per cent del total, seguit d'Estats Units, Tailàndia, Rússia i Corea. Els principals productes que es van importar van ser: gambes, tonyina i salmons.

De fet, i tal com queda reflectit en les estadístiques, el Japó és l'importador més gran de productes marins a escala internacional (tant en l'àmbit de volums d'importació com de costos): el 2001, el valor de les importacions japoneses de productes marins va representar el 23 per cent del comerç mundial, mentre que el volum ocupava un 14 per cent del total mundial.

Les algues

Pel que fa a les algues, el nivell d'autosuficiència en la producció se situava l'any 2002 entorn del 64 per cent, un nivell bastant més elevat que el del peix i el marisc.

Les algues proporcionen minerals abundants en la dieta japonesa i són molt apreciades. A les costes es poden obtenir en grans quantitats i de classes molt diverses. Són fàcils de conservar —especialment dessecant-les—, són molt duradores, còmodes de transportar, molt nutritives i es poden utilitzar de maneres molt diverses.

El consum tradicional d'algues, especialment *nori*, va impulsar una important indústria. El conreu d'algues es va iniciar al final del segle XVI o principi

del XVII i consistia a trasplantar branques de bambú a zones amb una profunditat d'uns tres o cinc metres per a afavorir d'aquesta manera la implantació natural de les espores d'aquestes algues.

A final del segle XIX i principi del XX, el govern japonès va portar a terme una política de promoció industrial que va afavorir aquests cultius, i se'n va incrementar l'expansió i producció. Però no va ser fins al període que va des de 1930 fins a 1970 que, gràcies a una sèrie d'avenços científics i tècnics, es va produir un vertader desenvolupament industrial d'aquest tipus de cultiu. Així que actualment no solament es conrea *nori*, (utilitzada principalment per preparar *sushi*), sinó també *konbu* (tipus d'alga que s'usa principalment per a brous) i *wakame* (s'empra bàsicament en amanides).

Derivats de la soja

El *miso* (pasta de germen de soja fermentada) i el *shōyu* (salsa de soja) són elements essencials en la dieta japonesa. Tots dos es fan amb una barreja de mongetes de soja cuites al vapor, sal i *koji* (un agent fermentador fet d'arròs, blat, ordi o grans de soja). El clima humit i càlid del Japó ajuda el llevat en el procés de fermentació. Podríem dir a tall de resum que la salsa de soja és la part líquida d'aquest procés i el *miso* la forma sòlida.

Hi ha diferents tipus de *miso*: el *miso* vermell

akamiso és de color vermellós o marró, té un alt contingut en proteïnes i sal i és típic de l'àrea de Tokyo. La zona de Kyoto es caracteritza pel *miso* blanc (*shiromiso*), amb un color blanquinós, bastant dolç i està considerat com un article d'autèntic luxe.

Per a molts estudiosos el precursor del *shōyu* es troba en el *jiang* xinès. Tal com recull l'historiador Norio Tanaka: "D'acord amb el clàssic *Zhou Li* (Ritus de Zhou) de la dinastia Zhou (1122-221 aC), el *jiang* es feia barrejant la carn de caça, aus o peix amb el *liang qu* (un agent de fermentació fet amb cua de guineu) i sal; conservant aquesta barreja en un licor condimentat; posant la barreja en un pot col·locant un precinte molt gruixut a la superfície de la mescla, i, finalment, deixant-lo madurar cent dies". Aquest procés donava com a resultat el condiment basat en carn anomenat *rou jiang*. L'efecte fermentador dels fongs produïa el *liang qu*, que s'utilitzava per a fer el *rou jiang*. La fermentació continuada del contingut en sucre del *liang qu* actuava a la base de carn del *rou jiang*, que dividia la proteïna de carn i donava com a resultat l'*umami*.

No se sap del cert quan va arribar al Japó el mètode d'elaboració del *jiang*, però en el Codi Taiho (701) ja apareixen referències a la seva producció. El mètode japonès diferia del xinès en el fet que no utilitzava farina de blat, sinó que el blat es torrava i picava, es barrejava amb les soges cuites al vapor i

llevat *kôji*, fermentava i així s'obtenia la salsa de soja. Aquest mètode es va desenvolupar cap al final del període Muromachi, establert a la segona meitat del segle XVII.

Per tant, la salsa de soja s'elabora seguint un procés de fermentació llarg dels quatre ingredients: aigua, soja, blat i sal. Hi ha sis tipus diferents de salsa de soja, però la més coneguda i utilitzada és la *koikuchi shôyu*, que s'elabora amb un 50 per cent de brots de soja i un 50 de blat i es caracteritza pel seu sabor fort.

La producció de salsa de soja es va desenvolupar principalment a la zona de Kansai, és a dir, a prop dels grans centres urbans com Kyoto i Osaka. Aquesta indústria es va traslladar posteriorment a la zona de Kantô, el centre del qual era Edo (l'actual Tokyo), i al segle XIX aquesta salsa feta a Kantô ja dominava i havia desplaçat la produïda a la zona de Kansai. Aquestes petites indústries tradicionals es van convertir després de la restauració Meiji en indústries importants de la prefectura de Chiba.

Gràcies als comerciants holandesos, al segle XVII la salsa de soja ja era coneguda a Europa, però el temps i les despeses d'importació feien que fos un producte extremadament car i per tant d'escassa difusió. A la cort de Lluís XIV s'utilitzava en plats sofisticats i refinats i era coneguda com l'"or negre". No va ser fins després de la Segona Guerra Mundial

que va començar a ser un producte popular i difós entre europeus i nord-americans.

Tant el *miso* com la salsa de soja són dos condiments essencials de la cuina japonesa. Són una font de sal i de proteïnes importantíssima. És important tenir-ho present, ja que al Japó no hi ha dipòsits de sal i el clima és massa humit perquè el procés natural d'evaporació resulti efectiu. A més, sense la salsa de soja, plats tan coneguts com el *sushi*, *sashimi*, *tempura*, *sukiyaki*, no serien els mateixos.

Un altre dels derivats essencials de la soja és el *tofu* o mató de soja. És un dels ingredients bàsics de la dieta i la cuina japonesa, xinesa i coreana. És un aliment nutritiu i saborós del qual hi ha dues varietats principals: el *momen-dófu* —el més normal i conegut— i el *kinugoshi-dófu*, de textura més fina i típic de l'estiu.

Els fideus

Els fideus o tallarines també tenen un paper central en la dieta japonesa. Són fàcils de preparar i econòmics, per la qual cosa es van convertir ràpidament en un aliment molt popular entre els habitants de les ciutats, ja des del segle XVIII.

Es poden dividir en dos tipus: els fideus de blat rubió (o sarraï), com la *soba*, s'associen a la zona de Tokyo i el nord del Japó; en canvi, els de blat tendre com l'*udon* es relacionen amb Osaka i el sud del país.

Els fideus *soba* ja apareixen al segle XVI i al segle XVII es podien menjar a gran part del país. Representaven un aliment lleuger, senzill i barat que es va fer molt popular en aquesta època, que es caracteritza pel desenvolupament de la ciutat d'Edo (actual Tokyo), amb el que això comporta de demanda de serveis. Per això nombrosa mà d'obra, artesans i comerciants s'hi van traslladar. Va ser la mà d'obra el que va estimular la demanda de llocs on menjar d'una manera ràpida i barata: van començar a sorgir paradetes de carrer i restaurants on se servia *soba*. Eren com els establiments de *fast-food* de l'època: un menjar ràpid per a omplir l'estómac.

Hi ha un tercer tipus de fideus molt consumits a tot el país: el *ràmen* o fideus de blat a l'estil xinès. El nom prové de la pronunciació en japonès dels caràcters xinesos *la-mian*. I és interessant observar com aquesta procedència forana es veu reforçada pel tipus de recipient en què se serveixen: amb una decoració que podríem qualificar de "xinesa" (sol ser una decoració floral amb una greca al voltant de la boca del bol).

Un altre aspecte distintiu de la cuina japonesa és el tipus de condiments de què disposa. Les espècies utilitzades al Japó s'anomenen *yakumi* (*yaku* significa 'medicina' i *mi* 'sabor') i –amb l'única excepció del *wasabi*– no són particularment picants o estimulants, ni de fragàncies fortes; el que es busca amb elles és

apreciar la frescor i subtileza de sabors. Les més conegudes són el *wasabi* (rave picant), que té propietats bactericides importants, el *seri* (julivert), el *daikon* (rave), el *myôga* (gingebre japonès).

A les regions més muntanyoses, el *satoimo* (taro) i el *satsumaimo* (moniato) substituïen l'arròs com a aliment. Són uns tubercles semblants a la patata i amb un alt contingut en sucre. El *satsumaimo* va arribar a Ryukyu al segle XVI procedent d'Amèrica del Sud i després es va estendre per la zona de Satsuma (a l'illa de Kyushu).

PANORÀMICA ACTUAL

La lenta incorporació de la dona al món del treball també ha tingut conseqüències en els hàbits alimentaris. Fins aquell moment, s'esperava de la dona que s'encarregués de la casa i de totes les activitats que això comporta; amb la incorporació de la dona al mercat laboral la situació no ha canviat gaire: d'ella s'espera que faci la feina domèstica i que cuini. Això no difereix gaire de la situació de la dona en les societats occidentals, però el que sí que ha canviat és la naturalesa dels menús japonesos, caracteritzats per una gran varietat d'aliments frescos servits en petites porcions. És un treball complex, laboriós i que requereix un temps i una dedicació que les dones actuals no tenen, començant pel fet que tenir els aliments frescos implica fer la compra diària. A aquesta necessitat es deu la proliferació de *convenience stores*, de les seccions als supermercats dedicades exclusivament als aliments preparats i precuinats, i dels *instant foods* (un gran negoci al Japó actual).

Un cas realment paradigmàtic és el de les botigues multiservei o *convenience stores* (que en japonès es coneix com a *combinì*). Aquest tipus de

botigues va sorgir als Estats Units al final dels anys vint i va arribar al Japó en la dècada dels setanta, on va assolir el seu màxim desenvolupament en els anys vuitanta i noranta. L'èxit d'aquest tipus de botigues resideix en els productes alimentaris que s'hi poden trobar, més de la meitat dels quals són menjar per a emportar-se i productes frescos del dia. El gust pels aliments frescos ha fet que el costum d'emmagatzemar aliments a casa no estigui molt estès en la societat japonesa. Si s'exceptuen els aliments de fàcil conservació, com poden ser l'arròs i les espècies, el normal era la compra diària d'aliments frescos. Aquest costum es manté, però, en anar-se incorporant al mercat laboral, la dona ha hagut de canviar, si no el fet de comprar diàriament, si on fer-ho. I és aquí on entren en joc les botigues multiservei, amb la seva amplitud d'horaris i l'extensa xarxa de comerços en nuclis urbans i zones residencials.

L'altre fet fonamental és el gran assortiment d'aliments precuinats o ja preparats i llestos per a emportar-se que hi ha al Japó. És un tipus de menjar molt estès a causa del ritme de vida laboral, ja que a més de ser econòmic (perquè surt més barat que comprar els ingredients frescos i cuinar-los a casa) és ràpid i còmode.

Durant el període Edo, el *sushi*, la *soba* i la *tempura* van ser el que podríem denominar *fast food*: en un moment en què la població va créixer

ràpidament, aquests plats eren una manera ràpida i barata d'omplir els estómacs de la gent. En la dècada dels seixanta i setanta es va produir una segona onada d'influències occidentals, especialment la "conquesta" nord-americana del mercat gràcies a les seves cadenes de *fast food*.

Tal com hem vist, una de les característiques de la cultura japonesa i de la seva dieta tradicional era l'estacionalitat. Els japonesos reconeixien les diferents estacions i èpoques de l'any gràcies als productes de temporada. Però el consum massiu i les noves tècniques agrícoles de producció i conservació han fet que aquests conceptes canviïn: productes que abans es consideraven com a símbol d'una determinada època de l'any, avui en dia són una cosa quotidiana, fàcil d'aconseguir i gaudir-ne en qualsevol moment.

Com bé apunta Michael Ashkenazi, a qui està afectant més tots aquests canvis és a les joves generacions. Els japonesos joves prefereixen el menjar estranger i, per exemple, la carn al peix. Per això molts menjars, i especialment l'esmorzar, són un acte individual, on cadascú se serveix segons les seves preferències personals.

Tots aquests canvis nutricionals que ha sofert el Japó aquest últim segle estan afectant la salut de la població. Tradicionalment, la dieta japonesa es basava en verdures, hortalisses, arròs, peix, marisc i derivats de la soja, i era, per tant, una dieta baixa en

greixos animals i rica en proteïnes vegetals. Un tipus de dieta que fins a dècades recents no s'ha descobert que era correcta. Com assenyala K. Cwiertka, fins fa poc es pensava que en una dieta era bàsica l'abundància de proteïnes animals: es considerava que per a una dieta sana la carn, especialment la de boví, era un aliment bàsic. Seguint aquestes idees, ja des del principi del segle XX es va desenvolupar una important propaganda governamental fomentant el consum de greixos, carn i lactis, ja que es pensava que, d'aquesta manera, milloraria la constitució física de la població.

Actualment se sap que els greixos saturats d'animals són una part dels grans problemes de la dieta occidental (especialment nord-americana), i estudis mèdics recents han descobert que una dieta rica en peix fresc pot ajudar, per exemple, a la protecció contra el càncer de pulmó. Però no tot és tan simple. Sally Fallon i Mary G. Enig han mostrat que està comprovat que els japonesos tenen un menor percentatge de càncer de pulmó, pit, pròstata i còlon, i que això està relacionat amb l'alt consum de soja. Però alhora aquest alt consum de soja, entre altres factors, els fa ser més proclius al càncer d'estómac, pàncrees, fetge i esòfag.

Per acabar, cal destacar que en l'actualitat ens trobem amb un important canvi de direcció: ara és la cuina japonesa la que influeix a Occident. Un diari com el *New York Times* destacava en un article titulat

"Flavors Fresher Than Sushi" (gener de 2004) que l'any 2004 la cuina japonesa era el que havia estat la francesa en èpoques anteriors. El Japó és un model a seguir: s'aprecia la dimensió estètica de la seva cuina i, a més, s'ha passat de valorar la quantitat de menjar que hi havia en un plat a apreciar la varietat de petites racions. Sense oblidar que, a més de l'estètica, se'n valora la qualitat dietètica.

Això està donant lloc a una nova adaptació, en aquest cas de la cuina japonesa als gustos occidentals. Ens trobem amb els sofisticats restaurants japonesos, però alhora restaurants on se serveixen plats de nom japonès, amb aparença japonesa, però barrejats amb plats xinesos, vietnamites o coreans, molts dels quals estan preparats segons tècniques occidentals i servits en vaixelles d'"inspiració" oriental.

Bibliografia

- **Allison, A.** (1997). "Japanese Mother and Obentô. The lunch-box as Ideological State Apparatus". A: C. Couinhan; P. van Esterik (ed.). *Food and Culture. A reader* (pàg. 296-314). Nova York / Londres: Routledge.
- **Ashkenazi, M.; Jacob, J.** (2000). *The Essence of Japanese Cuisine. An Essay on Food and Culture*. Filadèlfia: University of Pennsylvania Press.
- **Ekiguchi, K.; McCreery, R.** (1987). *A Japanese Touch for the Seasons*. Tokyo: Kodansha Int.
- **Gómez, M.** (ed.) (2000). *Itadakimasu. Cultura i alimentació al Japó*. Barcelona: Institut de Cultura.
- **Itsukuni, I.** (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 i altres. *The Japanese New Year. Spirit and Symbol* (pàg. 15-46). Honolulu: University of Hawaii Press.
- **Ohnuki-Tierney, E.** (1993). *Rice as Self. Japanese Identities Through Time*. Princenton, Nova Jersey:

Princeton University Press.

- **Okakura, K.** (1989). *El llibre del te*. Barcelona: Altafulla.
- **Plutschow, H.** (1996). *Matsuri. The Festivals of Japan*. Tokyo: Japan Library.
- **Reader, I.** (1994). "The Japanese New Year: Transitions, Festivities and Religion". A: R. Mochinaga Brandon i altres. *The Japanese New Year. Spirit and Symbol* (pàg. 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*. Nova York/Tokyo: Waeatherhill.
- **Senda, M.** (1996). "Taoist roots in Japanese culture". A: J. Kreiner (ed.). *The Impact of Traditional Thought on Present-Day Japan* (pàg. 151-156). Munic: Deutsches Institut für Japanstudien.
- **Tsuchiya, I.** (2002). *The Fine Art of Japanese Food Arrangement*. Tokyo: Kodansha Int.