



CULINÁRIA JAPONESA

A riqueza que agrada os cinco sentidos



O alimento sempre teve grande influência no desenvolvimento de qualquer civilização. Em toda a história de um país ou uma civilização existe o alimento por trás e isso dificilmente é escrito nos livros de história ou comentado pelos nossos professores.

A história da culinária japonesa começa por volta do século III A.C. com a introdução do cultivo do arroz. Esse cereal já era desenvolvido na península de Yangtze, na China e com as contínuas migrações aliadas ao conhecimento da técnica de cultivo, chegou ao Japão há 2.400 anos atrás através de duas rotas principais. A primeira rota foi pela península Coreana e a segunda rota pelo Mar da China.

Antes da chegada da agricultura, o povo japonês atravessava o período denominado Jomon, caracterizado por tribos nômades que viviam exclusivamente da caça, da pesca e da colheita de frutos e folhas e raízes que encontravam pelo caminho. Com a chegada da técnica de semear a terra, iniciou-se um novo período denominado Yayoi.

O arroz começou a exercer uma forte influência no estilo de vida das tribos. Além do uso como alimento o arroz também era utilizado na fabricação do papel, da bebida (saquê) e como alimento para os animais.

Além da influência na agricultura, os Chineses e os Coreanos contribuíram também em outras áreas. Os Chineses trouxeram o molho de soja (Shoyu), o Chá e os pauzinhos chineses (Hashi) e os Coreanos trouxeram o Budismo que, apesar do Xintoísmo e religiões do confucionismo, se tornou a religião oficial no século VI. Durante os 1.200 anos seguintes, foi proibido oficialmente para o povo japonês comer carne.

Ao longo da história do Japão (Nihon), houve outras influências, principalmente entre os séculos XV e XVI, com a chegada dos portugueses e dos holandeses. Depois de dois séculos de influência, o imperador japonês expulsou os estrangeiros do arquipélago japonês e fechou os portos para o comércio externo, que só foi reaberto após três séculos de isolamento.

Durante esse período de isolamento, a cultura japonesa se tornou mais forte e com forte influência religiosa, por parte dos Budistas e dos Xintoístas. A alimentação dos budistas se caracterizava pela não ingestão de carne e pela ingestão de cinco sabores e cores:

Sabores: doce, picante, salgado, amargo e azedo
Cores: amarelo, preto, branco, verde e vermelho

História da culinária japonesa

A culinária japonesa recebeu inicialmente as influências de culturas bem próximas às ilhas, passando de uma sociedade que vivia basicamente da caça e pesca, para uma sociedade de agricultores.

Com o desenvolvimento da navegação e do comércio marítimo entre os povos do ocidente com os do oriente, principalmente com os portugueses e holandeses, foram trazidos hábitos da comida europeia pelos comerciantes que entraram no Japão entre os séculos XV e XVII.

A alimentação dos comerciantes europeus não era bem aceita pelos japoneses budistas, pois havia a questão da proibição de consumo de carne pela religião. No entanto, as sobremesas ocidentais eram bem-vindas, principalmente o bolo português CASTELA da região de Castelo e que até hoje em dia é preparado pelos japoneses. Ele é conhecido como *Kasutera*. Além do bolo, os comerciantes trouxeram o tabaco, açúcar e milho.

Temendo que a propagação do Cristianismo por missionários Ocidentais fosse somente um pretexto para colonizar o Japão, em 1612, esta religião foi proibida.

Durante o período de isolamento do Japão, houve uma estabilidade social e cultural, incluindo a culinária que não se alterou. Realmente, a maioria dos pratos tradicionais servidos em casas e restaurantes atualmente, tem origem no período Edo.

Naquela época, a culinária japonesa se refinou, foram desenvolvidas técnicas de preparação, além de serviços à mesa e costumes. A partir da metade do século XVIII, os restaurantes que estavam estabelecidos principalmente nas três primeiras cidades: Edo, Osaka e Kyoto eram semelhantes a estabelecimentos de Paris, com incríveis decorações e soberbos jardins ornamentais. Estes restaurantes esforçavam-se para servir pratos refinados, saborosos que eram totalmente diferentes dos que eram oferecidos nos banquetes formais. As receitas inovadoras influenciaram os hábitos em âmbito nacional e gradualmente, se tornaram símbolo da culinária japonesa tradicional.

Durante o período de isolamento do Japão, a influência da culinária japonesa pelas religiões Budista e Xintoísta denominava-se *Kaiseki ryori*.

Embora o *Kaiseki ryori* tenha a origem do nome em raízes budistas, a essência de servir e do preparo vem de convicções tradicionais dos Xintoístas japoneses em relação a natureza. A principal influência estava no respeito as 4 estações da natureza (primavera, verão, outono, inverno).

Washoku - Patrimônio Cultural

O *Washoku* (Cozinha tradicional japonesa) foi considerado em 4 de dezembro de 2013 como Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO. O *washoku* é uma cozinha que respeita a diversidade e o frescor dos ingredientes e o respeito aos sabores inerentes a cada produto. Essa cozinha acabou desenvolvendo métodos e utensílios para a maior parte dos ingredientes utilizados, assim respeitando o *terroir* (sabor regional) de cada um.

O *Washoku* é uma dieta bem equilibrada e saudável. A composição básica de uma dieta japonesa se compõe de uma sopa e três acompanhamentos (*ichiju sansai*). O *washoku* é uma dieta que se utiliza do sabor *umami* (quinto sabor) e muito pouca gordura animal. Esta é uma das causas da longevidade do povo japonês, ajudando na prevenção da obesidade.

Outra característica dessa cozinha é a preocupação com a sazonalidade. As mudanças das estações do ano acabam se refletindo na preparação dos alimentos e na decoração de cada prato. Ao decorar os pratos com flores ou folhas e usar utensílios que refletem a mudança, os japoneses são capazes de desfrutar cada estação do ano nas refeições.

Kaiseki ryori é um exemplo de *washoku*. É um serviço em forma de arte, que equilibra o sabor, a textura, a aparência e as cores dos alimentos. Existe a preocupação com a sazonalidade e a regionalidade dos ingredientes para o preparo de cada refeição. Os pratos são muito bem decorados com guarnições comestíveis projetadas para parecerem com animais ou plantas.

As características dos pratos japoneses

A gastronomia japonesa é uma culinária que oferece em seus pratos um carinho na sua concepção e na sua decoração. Os pratos dessa culinária são cheios de cores, textura e sabores. Os ingredientes usados nos pratos são cuidadosamente escolhidos, limpos e preparados de acordo com a melhor maneira de aproveitar os nutrientes.

Os pratos são naturais, simples e saudáveis.

A sazonalidade está presente principalmente nos pratos da cozinha *washoku*. Cada ingrediente deve ser consumido em sua época do ano para aproveitar o potencial do seu sabor.

Como o Japão é uma nação insular, seu povo consome muitos frutos do mar, além de peixe e outros produtos marinhos (como algas), graças a sua posição geográfica de encontro de correntes marítimas quentes (Kuroshio) provenientes da região sul e da corrente fria (Oyashio) proveniente do mar gelado do Ártico, rico em nutrientes e pelo mar profundo próximo à costa. Mesmo não sendo conhecido como um país que come muita carne, poucos japoneses se consideram ve-

getarianos. Carne e galinha são comumente inseridos na culinária do cotidiano.

O povo japonês valoriza também os produtos que são retirados diretamente da natureza. Essa culinária é chamada de *Sansai ryori* (vegetais da montanha). O termo se refere a vegetais que crescem naturalmente e são colhidos diariamente na floresta mantendo assim o seu frescor e seu sabor.

A culinária japonesa valoriza muito a utilização de caldos (*Dashi*) ricos em *umami* (quinto sabor). O *dashi* contém uma ou mais substâncias: ácido glutâmico (*konbu dashi* – alga *konbu* e *torigara* – osso de frango), ácido inosínico (*Katsuo dashi* – peixe serra temperado e desidratado e *niboshi dashi* – filhote de sardinha desidratado) e ácido de *guasonina* (*cogumelo shiitake*).

O *Kaiseki ryori* foi criado originalmente nas cerimônias *dechá*. Dentro da cerimônia eram servidas pequenas refeições que eram compostas de poucas porções, possibilitando ser consumido de uma vez. Estes pequenos pratos se assemelhavam às pequenas pedras mornas (*seki*) que os monges budistas colocavam nos roupões para esquecer a fome, enquanto meditavam.

Wagashi

Wagashi são as tradicionais sobremesas servidas em quase todos os festivais sazonais ou datas que marcaram a vida de uma pessoa. Essas sobremesas refletem para o povo japonês o respeito a natureza e as mudanças sazonais. Os doces são feitos com feijão Azuki e açúcar. Os grãos são cozidos até virarem puré são chamados de gozen an (koshi an) ou quando são deixados alguns grãos inteiros são chamados de ogura an (tsubu an). Quando são feitos com feijão branco são chamados de shiro an.

A massa de feijão é utilizada no recheio de alguns doces como: o Manju, o Dorayaki, o Taiyaki e o Mochi.



Pratos do Ano Novo

Osechi ryori é uma refeição oferecida durante as festividades do ano novo. Essas refeições são oferecidas em caixas especiais chamadas Jubako, que se assemelham a caixa de obento. Cada item servido na caixa possui um significado.



◀ **Datemaki**, um rocambole de omelete doce misturado com pasta de peixe ou de camarão. Simboliza um desejo por muitos dias de muita esperança.



◀ **Kamaboko**, pasta de peixes cozido. Tradicionalmente, as fatias de kamaboko vermelho e branco são alternadas nas fileiras. A cor e a forma se assemelham ao nascer do

Kazunoko, ovas de arenque. Simboliza um desejo de prosperidade de todos os membros da família. ▶



Tazukuri, sardinhas secas cozidas no Shoyu. O simbolismo é de uma colheita abundante. ▶

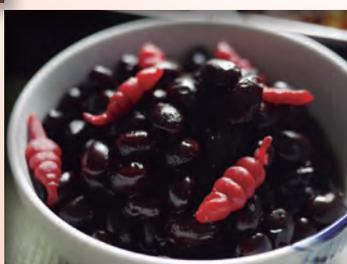


◀ **Tai**, o peixe Pargo é associado com a palavra japonesa *omedetai*, simbolizando um evento feliz.



◀ **Konbu**, é um tipo de alga. É associado com a palavra *yorokobu*, significando alegria.

Kuro-mame, soja preta. Mame também significa saúde, simbolizando o desejo de muita saúde ao ano que entra. ▶



Toshikoshi soba, é um prato feito com trigo sarraceno e significa vida longa. ▶



Pratos regionais

Yuba - É a nata do leite de soja e antigamente era considerado um alimento nobre. A região de Nikko é famosa pela tradição na produção. ▶



◀ **Fugu no ko Nukazuke** - É uma conserva feita com as ovas do Baiacu. As ovas são colocadas no sal durante um ano para retirar o veneno e depois no farelo do polimento do arroz durante 2 anos.

Hoba misso - É uma combinação de misso com vegetais, cogumelos e algumas vezes carnes e tudo isso cozido sobre uma folha de *magnolia soulangiana*. ▶



◀ **Dondon yaki** - É parecido com uma massa de panqueca, onde é colocado cebolinha, alga marinha em flocos e bonito em flocos (*katsuo bushi*). O nome vem do som que ecoava dos tambores para atrair clientes.



▶ **Takoyaki** - É um bolinho assado recheado de polvo e servido com molho e alga marinha (*aonori*).

Okonomiyaki - É descrito como uma panqueca japonesa. Contém cebola, carne (geralmente de porco ou bacon), polvo, lula, camarão e vegetais. ▶



◀ **Ichigo-ni** - Sopa de caldo claro com ovas de ouriço do mar e abalone.

Tempura - O tempura foi introduzido durante o séc. XVI por missionários e mercadores portugueses. Um apreciador deste prato foi o Shogun Tokugawa Iyasu. A palavra *tempura* poderia ser derivada tanto da palavra *temporo* (ou do verbo *temperar*), como de *têmporas*, nome que designa os períodos de jejum realizados no catolicismo, como a quaresma (quadragesima *têmpora*), onde tradicionalmente os fiéis se abstinham do consumo de carnes, preferindo comer vegetais e peixe. ▶



Receitas do chef

Chawan-mushi (pudim salgado de ovos no vapor)

Ingredientes (para 4 porções)

- 2 ovos
- 1 Cogumelo shitake pequeno
- 1 Cogumelo shimeji pequeno
- 20 gr de peito de frango
- 300 ml de dashi (caldo japonês) ou caldo feito com vegetais, frango ou frutos do mar
- 5 ml de molho de soja
- ¼ colher de chá de sal
- 4 camarões pequenos
- 40 g de espinafre japonês (Horenso)



Modo de preparo

Descasque e tire a veia das costas dos camarões. Ferva o espinafre, depois enxague, escorra e corte em pedaços de 3 a 4 centímetros. Corte o cogumelo em tiras finas. Separe o cogumelo shimeji em pequenas porções.

Adicione o sal e o molho de soja ao dashi. Bata bem os ovos, e junte o dashi temperado para fazer a mistura básica do chawan mushi.

Prepare 4 xícaras resistentes ao calor. Coloque a mistura de ovos. Acrescente um camarão, um pouco de espinafre, um pedaço de cogumelo shimeji, um pedaço do cogumelo shitake e uma tira do peito de frango em cada xícara.

Coloque cerca de 1 centímetro de água numa panela espaçosa e leve ao fogo para ferver. Coloque as xícaras na água. Deixe a panela semi tampada e cozinhe no vapor em fogo brando por 15 minutos.

Dashi (caldo japonês)

Ingredientes (para 4 porções)

- 6 g de raspas de bonito seco
- 3 cm de alga combo
- 400 ml de água



Modo de preparo

Ferva a água numa panela. Prepare uma tigela e uma peneira fina ou um pano de prato limpo, molhado e torcido. Coloque as raspas de bonito seco e a alga kombu na água fervente, abaixe o fogo e deixe ferver por cerca de 1 minuto. Passe o caldo na peneira ou pelo pano de prato esticado sobre a tigela.

Prof. Alex M. Sakatsume ▶

Professor de cozinha asiática da Universidade Estácio de Sá do Rio de Janeiro. Biólogo Marinho formado pela Universidade Santa Úrsula.

Autor dos textos apresentados neste edital.

