



SABORES DE LA COCINA

# Japonesa moderna

PRODUCTOS JAPONESES  
AUTÉNTICOS PARA  
UN USO EUROPEO  
MODERNO

con 10 recetas  
sorprendentes

positive **TERRA SANA** eating



# Contenido

La **cocina**  
japonesa **PÁGINA 3**

Todo el mundo **PÁGINA 8**  
puede comer bien  
de verdad

Típicamente  
japonés **PÁGINA 11**

## Recetas

Grupos de  
productos

SOPA DE MISO **PÁGINA 14**  
ENSALADA DE ALGAS MARINAS **PÁGINA 16**  
SUSHI **PÁGINA 18**  
ARROZ CON POLLO **PÁGINA 20**  
PANQUEQUE SALADO **PÁGINA 22**  
DUMPLINGS VEGETARIANOS **PÁGINA 24**  
FIDEOS FRITOS **PÁGINA 26**  
BROWNIES DE  
CHOCOLATE ADUKI **PÁGINA 28**  
CAJA BENTO **PÁGINA 30**  
HELADO DE MANGO  
Y AMAZAKE **PÁGINA 32**

INGREDIENTES DE COCINA **PÁGINA 34**  
CONDIMENTOS **PÁGINA 40**  
ZEN **PÁGINA 48**  
NON-FOOD **PÁGINA 52**

Leyenda  
**PÁGINA 55**

# La cocina japonesa

¿Quieres saber todo lo que puede ofrecerte la comida japonesa? ¿Quieres descubrir nuevos sabores o aprender a cocinar productos japoneses? ¡Descúbrelo todo en este libro de TerraSana!

TerraSana es, desde hace ya 35 años, el máximo especialista en la importación de productos biológicos, elaborados por productores japoneses. ¡Comida de la que saboreas y sientes su calidad!



## ¡DISFRUTAR JUNTOS!

La cocina japonesa es interesante y exclusiva. Sus sabores especiales y desconocidos y el uso de ingredientes frescos y fermentados la hacen incomparable. Aunque la comida japonesa suele parecer minimalista, se presta verdadera atención a los detalles.

A los japoneses les apasiona la comida y valoran disfrutar de ella en reunión. Les gustan los sabores puros y auténticos, cercanos a la naturaleza.

Fermentar los alimentos es su especialidad ancestral, y también son expertos en elaborar productos con sabores intensos. Ensalzar ese único quinto sabor (umami, p. 6) es, para los japoneses, una especie de arte.

## FRESCA Y NATURAL

Los japoneses aman la naturaleza. Siguen atentamente los cambios en las estaciones y los aplican en sus patrones alimenticios diarios. De este modo, consumen los alimentos en su estado más natural posible.

Los japoneses se mantienen cerca de la naturaleza consumiendo alimentos de su entorno directo y de temporada. Así, suelen comer pescado crudo y verduras de temporada ligeramente cocidas. Es decir, que los ingredientes deben ser más frescos para no comprometer su calidad.

También en Europa estamos adquiriendo conciencia y comemos de manera más natural. Queremos comer como lo hacíamos siglos atrás: con alimentos naturales, frescos y lo más crudo posible.

## CURIOSIDADES

¿Quieres descubrir los secretos de la cocina japonesa y preparar recetas deliciosas y sanas? ¿Quieres probar el exclusivo quinto sabor (umami)? En las páginas 14-33, encontrarás las recetas japonesas más ricas, todas según la filosofía gastronómica de los japoneses.

## CURIOSIDADES

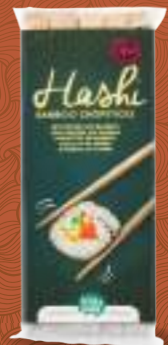
Comer con palillos (hashi, p. 53) es un aspecto importante de la cultura culinaria japonesa. En ese sentido, las porciones pequeñas se hacen obligatorias: ¡es imposible pinzar grandes bocados con palillos!

## PORCIONES PEQUEÑAS Y CON POCAS GRASA

¿Por qué viven los japoneses tantos años? ¿Será por las algas marinas, el pescado fresco o la escasa grasa saturada en su dieta? Aunque probablemente no podamos dar una sola respuesta, sí podemos aprender mucho del modo en que comen los japoneses. No solo son sus porciones más pequeñas que las europeas, sino que la cantidad de grasa en un plato normal es, en general, mucho menor. Por ejemplo, en Japón apenas se fríen los alimentos, sino que suelen cocinarse a la parrilla, al vapor, al horno o hervidos.

## COMIDA JAPONESA: ¡MUCHO MÁS QUE SUSHI!

Cuando pensamos en «comida japonesa», la mayoría de europeos pensamos inmediatamente en sushi. Si bien con el sushi podemos hacernos una idea de cómo comen los japoneses, este tipo de comida es considerado en Japón como un banquete. El ama de casa tradicional no prepara sushi en casa, sino sopa (de miso) y platos de arroz y fideos con carne y verduras.





## FERMENTACIÓN:

### ¡UNA MARAVILLA DE LA NATURALEZA!

El proceso de fermentación modifica, enriquece e intensifica el sabor natural de la comida. En realidad, es una descomposición funcional de la comida. Aunque este proceso no suena demasiado apetitoso, ¡es una maravilla de la naturaleza!

El prominente lugar que ocupa la fermentación en la cocina japonesa se debe a las propiedades del clima en la isla: la alta temperatura y humedad relativa del aire estimulan el crecimiento de bacterias y microorganismos.

## ¿QUIERES FERMENTAR?

¡Tú también puedes hacerlo! Para preparar chucrut solo necesitas un repollo, una cucharada de sal y varios días de espera. Mira en la p. 54 cómo puedes fermentar en casa fácil e higiénicamente con nuestra laminadora japonesa.



También la salsa tamari (de soja) debe su sabor a la fermentación. Durante los 18 meses que dura el proceso de fermentación, nuestro productor dispersa todos los días una mezcla de tamari sobre las piedras del río (p. 41).

## LA MAGIA DEL UMAMI

### El quinto sabor

Conocemos el umami como el quinto sabor. El umami fue descubierto por un japonés, naturalmente. Mientras comía algas marinas, descubrió un sabor que no pudo clasificar de dulce, ácido, salado o amargo. Lo llamó «umami», que en japonés significa, literalmente, «sabor delicioso». El umami es descrito como un sabor fuerte, sazonado, con un toque salado o de caldo. Aunque el umami también está presente en productos alimenticios europeos (queso parmesano y diversas clases de carne y pescado, por ejemplo), no suele reconocerse su sabor. En realidad, el sabor umami aúna sabores, los equilibra e, incluso, los mejora. Extraordinario, ¿verdad?



**CURIOSIDADES**  
*¿Quieres vivir la experiencia del sabor umami? ¡Prueba uno de nuestros deliciosos misos!*

El umami es un sabor inherente en muchísimos productos japoneses, como el shiitake, ciertas clases de carne y pescado, kombu, nori, wakame y el té japonés. Además, este sabor aparece con la fermentación del hongo koji, con el que se elabora el miso, las salsas de soja, el amazake y el sake, entre otros.

En Europa, se imita el umami en muchos productos añadiendo glutamato (un potenciador de sabor). No obstante, nadie lo hace mejor que los japoneses. Para ellos, potenciar el sabor de umami de un modo natural se ha convertido en un arte. El modo más fabuloso de crear umami es mediante la fermentación del hongo koji.

Para elaborar tamari de la mejor calidad, se prensa la mezcla a conciencia y con intensidad (p. 41).



## EL ARTE DEL KOJI

### Un exclusivo hongo japonés

El koji es un hongo que, curiosamente, únicamente se da en Japón, y es, desde hace siglos, de extremada importancia en su cocina. Hoy en día, los isleños pueden hacer maravillas con él. Sin koji o miso, ¡no hay amazake, shoyu, tamari ni sake!

¿Qué hace el koji? Activa los procesos de fermentación y, al mismo tiempo, se encarga de que los procesos de fermentación prolongados se realicen de forma controlada. El koji crea un sabor umami único. Enriquece, potencia el sabor y hace que el producto final sea más digerible.

### ¿CÓMO SE REALIZA LA FERMENTACIÓN DEL KOJI?

El mejor clima para el hongo koji es una temperatura cálida y una alta humedad relativa. Durante la fermentación activa, el koji necesita entre dos y tres días para desarrollar su explosividad en las materias primas que entran en contacto con el hongo (soja, arroz o trigo, por ejemplo). Un gramo de koji contiene nada menos que diez mil millones de esporas. Este rápido crecimiento es necesario para evitar que actúen otros hongos y bacterias.

### ¡QUÉ BUENO SABERLO!

La calidad de un centro japonés de elaboración de miso o soja se determina según la cantidad de cobertura del espacio de fermentación con hongos koji (paredes, techo, cubas de madera de cedro, tejadas del tejado). Cuanta más cantidad de estos extraordinarios hongos haya, ¡mayor es la calidad!

El entorno de la fermentación del koji es limpio, a diferencia de los entornos tradicionales de fermentación. Tras la fermentación activa, esta continúa tranquilamente en espacios de fermentación tradicionales. Además del sabor especial que crea, el koji protege el producto de hongos y bacterias exteriores. Esta es la razón por la que, a menudo, los buenos entornos de fermentación están sembrados de hongos koji, ¡hasta el tejado!

En Japón no se consideran a los clínicos centros de producción como las fábricas de mayor calidad, ¡sino a los edificios cubiertos completamente por una capa marrón de hongos koji!

Hatcho miso se fermenta en grandes barricas de madera de cedro de 100 años. La pirámide con 600 piedras de río apiladas manualmente (p. 43).



# Todo el mundo puede comer bien de verdad

Cada vez más buscamos productos auténticos. Alimentos sanos y que te hacen sentir bien. TerraSana sabe, desde hace 35 años, lo que es comer bien. En Europa somos expertos en productos japoneses. Nuestro surtido biológico no solo es único por su variedad, sino que es como tiene que ser la comida japonesa. Productos biológicos con sabor y autenticidad inigualables.



Desde hace años, TerraSana es experta en escoger meticulosamente productos japoneses auténticos. Con sus conocimientos de macrobiótica, su vasta experiencia en la importación de productos japoneses y un seguimiento detallado de las últimas tendencias, hemos creado una fantástica línea de productos japoneses auténticos y biológicos. Una línea que resalta lo más bello de la cocina japonesa moderna. Productos tradicionales con un giro actual. Los europeos están ya acostumbrados a muchas gastronomías distintas, ¿por qué íbamos a dejar esta exclusiva cocina en la sombra?

### COMER BIEN DE VERDAD

Nos apasiona la comida japonesa por sus intensos sabores y extraordinarios ingredientes. Queremos sorprendernos con cada bocado, descubrir nuevos sabores. Amamos la cultura culinaria japonesa y la ancestral historia que tan ligada está al desarrollo de su cocina. La filosofía culinaria japonesa va con nosotros: disfrutar juntos y comer lo mejor que nos ofrece la naturaleza. De la manera más pura y justa posible. Por eso solo elaboramos alimentos que nos hacen sentir de pies a cabeza que son buenos de verdad. De los que estamos seguros que son adecuados y pueden contribuir a mejorar el mundo que nos rodea. Alimentos que hacen sonreír a la gente. Nos gusta compartir la buena comida. ¡Lo llamamos comer positivamente!

### DESDE LOS INGREDIENTES HASTA LA MESA: TODO TIENE QUE ESTAR BIEN.

No solo garantizamos que nuestros productos son verdaderamente biológicos, sino que los escogemos con el máximo cuidado. Nos preocupamos por la calidad, la naturaleza, el medio ambiente, el sabor y el proceso de elaboración. No cesamos de buscar los ingredientes más sensacionales y sostenibles. Y, si podemos, elaboramos nuestros propios productos. Así, componemos y empaquetamos algunos de nuestros productos japoneses, aunque la mayoría la encargamos a nuestro experto japonés: MUSO. Este productor goza de generaciones de experiencia elaborando los productos más atractivos y puros de Japón.

*¡Que bueno saberlo!*

*Nunca claves los palillos verticalmente en el arroz: algunos japoneses lo asocian al incienso en las cenizas de una cremación.*

## Miso: ¡pequeños productores con una gran experiencia!

MUSO es, originariamente, una empresa dedicada a la macrobiótica que recopila, desde hace ya más de 50 años, productos e ingredientes japoneses de pequeños proveedores de toda Japón. ¿Por qué son los productos de MUSO tan especiales? Gracias a su bagaje macrobiótico, nunca harán concesiones que comprometan la calidad. Respetan tanto la naturaleza que siempre escucharán las fuerzas naturales. MUSO ve la macrobiótica como una manera de vivir. Por eso, solo se conforman con los productos e ingredientes más puros, más auténticos y mejores.

### AMOR, PASIÓN Y EXPERIENCIA

La experiencia de MUSO es enorme. Los modos de producción tradicionales se transmiten de generación en generación desde tiempos inmemoriales. Cuando ves a los productores de MUSO, solo sientes su pasión y amor por su profesión. Admiran los procesos naturales y se enorgullecen de la maravilla de un producto terminado. ¡También esto se nota en nuestros productos!

### MÉTODOS DE PRODUCCIÓN AUTÉNTICOS

Muchos de nuestros productos son sometidos a un largo y meticuloso proceso de elaboración. MUSO se encarga de mantener esos procesos tradicionales y auténticos al 100 %. La empresa lucha contra la tendencia de refinar cada vez más los alimentos y acelerar los procesos de producción a costa de la calidad de nuestra alimentación. Por ello, MUSO nunca acelerará los periodos de fermentación que siguen muchos productos japoneses. La naturaleza debe seguir su curso, aunque dure un mínimo de 18 meses, como es el caso de las salsas de soja y miso.

Tenemos el honor de poder trabajar exclusivamente con MUSO, y presentarte los mejores y más auténticos productos japoneses.

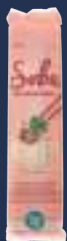
# ¡Que bueno saberlo!

Usa siempre un par de palillos.



# Tipico de Japon productos

Para distinguir bien nuestro amplio surtido con más de 90 productos japoneses, hemos clasificado la línea japonesa en cuatro grupos:



## 1. INGREDIENTES DE COCINA (P. 34 - 39)

Con nuestros ingredientes japoneses, sentarás la base para elaborar una receta. En esta lista, encontrarás los elementos más fundamentales de la cocina japonesa, como arroz, fideos, algas marinas y bayas de excelente calidad biológica.



## 2. CONDIMENTOS (P. 40 - 47)

Los japoneses son maestros en elaborar condimentos extraordinarios. Con el fermento de koji (p. 7), y gracias a los procesos especiales de fermentación y producción, nuestros productores crean los sabores más atractivos y potentes. En muchos de nuestros condimentos se utiliza el sabor especial umami (p. 6).



## 3. ZEN (P. 48 - 51)

A veces solo quieres tumbarte y relajarte. Con nuestros productos zen, podrás disfrutar de un momento para ti, o compartirlo. En Japón, como complemento de la alimentación diaria, se aprecia tanto el té y el sake como unas galletas saladas.



## 4. NON-FOOD (P. 52 - 54)

Naturalmente, no se puede comer japonés sin palillos, así como no se puede enrollar sushi sin una hoja de bambú. Hemos recogido el material indispensable para hacerte la comida japonesa más fácil, como cuchillos japoneses superafilados y una práctica picadora laminadora.

# Platos de Japon *tipicos*

## DESAYUNO TÍPICO DE JAPÓN

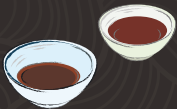
Los japoneses están convencidos de que su sopa diaria de miso (junto con un umeboshi, p. 45) les ayuda a mantener una vida sana. La sopa de miso es muy fácil de elaborar con miso, agua hirviendo y verduras al gusto. El miso es un condimento versátil y muy utilizado en Japón (p. 40). Como hay tantas clases distintas, ¡cada desayuno es único! Junto con la muy valorada sopa de miso, se suele servir arroz caliente, tsukemono (verduras encurtidas, p. 54) y pescado tostado salado o una tortilla.



## ALMUERZO TÍPICO DE JAPÓN

Desde hace siglos, en Japón se consumen fideos de soba y udon (p. 34) para el almuerzo. Como muchos japoneses almuerzan fuera de casa, en cada esquina de las calles se venden sobas. En verano, los fideos de soba se sirven, casi siempre, fríos, con una salsa que potencia el sabor del fideo soba. En invierno, la soba se come con un caldo muy caliente, enriquecido con algas marinas, verduras estofadas, huevo escalfado o tempura.

Para almorzar, los japoneses suelen llevarse una caja bento. Esta fiambra japonesa contiene pequeñas porciones de arroz, verdura, huevo o carne. Las salsas siempre se llevan aparte. ¿Quieres preparar una caja bento? Mira en la p. 30 cómo se prepara un delicioso almuerzo que refleja todos los aspectos de la cocina japonesa



*¡Que bueno saberlo!*

*Las salsas para acompañar o condimentar se sirven en cuencos individuales. No solo queda bonito, sino que todo el mundo puede así personalizar su almuerzo.*

*¡Que bueno saberlo!*

*En Japón, muchos restaurantes (ambulantes) están especializados en un solo plato: okonomiyaki (panqueque salado japonés), fideos de soba, yakitori (saté de pollo), tempura (verdura frita), sushi, o kare (curry).*

## CENAS TÍPICAS DE JAPÓN

En Japón, la cena es informal: un cuenco de arroz o de sopa de miso y un plato de carne y pescado. Las guarniciones suelen consistir en verdura estofada, pescado marinado y conservas en vinagre. Junto con las salsas para remojar, se colocan en la mesa para todos.

En este librito, encontrarás infinidad de delicias que te acercarán a la cultura y filosofía gastronómica japonesa. Nuestros productos son preparados auténticamente por pequeños productores de Japón. Vamos, ¡entremos en la cocina tradicional japonesa con un toque moderno!

# Misoshiru

## SOPA DE MISO PARA 2 PERSONAS

La sopa de miso se prepara en un abrir y cerrar de ojos. ¡Un almuerzo rápido y rico lleno de ingredientes frescos! ¿O te atreves a empezar el día con esta sana sopa, como hacen muchos japoneses?

### Ingredientes

- 10 g alga marina arame (p. 37)
- 2 porciones (180 gramos) de fideos de arroz marrones con wakame (sin gluten)
- 4 huevos
- 1 cucharada aceite de coco
- 100 g de gambas
- 1 cebolla roja, en aros muy finos
- 3 cm de jengibre, rallado fino
- 2 dientes de ajo laminado
- 1 guindilla, troceada
- 750 ml de agua
- 5 cebollines, en aros (y otro para decorar)
- 3 cucharadas de miso mugi (sin pasteurizar) (p. 42)
- Shoyu al gusto (p. 40)

### Preparación

1. Lava el arame y déjalo en remojo 5 minutos.
2. Pon a hervir un cazo con agua. Añade los fideos de arroz y hiérve al dente unos 3-4 minutos. Enjuaga con agua fría, para que los fideos mantengan su estructura.
3. Cuece los huevos a tu gusto.
4. Añade una cucharada de aceite de coco en una sartén. Añade las gambas y fríelas durante 3 minutos. Retíralas de la sartén.
5. Fríe la cebolla. Si es necesario, añade un poco de aceite de coco. Agrega el jengibre rallado, el ajo y la guindilla troceados y fríe todo 2 minutos, hasta que la mezcla empiece a aromatizar.
6. Escalfa con unos 750 ml de agua hirviendo.
7. Añade el arame remojado, los cebollines cortados y el miso, y mezcla hasta que el miso se deshaga.
8. Distribuye los fideos en los cuencos. Vierte la sopa sobre los fideos.
9. Agrega tamari al gusto. Corta los huevos pochados por la mitad y termina tu plato de sopa de miso con los huevos, las gambas y, si quieres, los cebollines de decoración.

**CURIOSIDADES**  
Para una variante vegana,  
puedes sustituir las gambas por  
tofú o seitán (p. 39).

¡LISTO EN  
15 MINUTOS!

MIRA TODAS  
LAS VARIANTES DEL  
MISO EN LA  
PÁGINA 42.

## CURIOSIDADES

En su lugar, de las más leves shoyu También puede elegir la variante de alto rendimiento libre de gluten: Tamari?

¡LISTO EN  
25 MINUTOS!

ENSALADA DE ALGAS MARINAS PARA 2

# Arame no nimonono

El alga marina recibe cada vez más el calificativo de «superalimento». ¡Con ella puedes preparar deliciosas ensaladas! La ensalada de arame te sorprenderá.

¿QUERES SABER  
EN QUE LUGAR  
EXCEPCIONAL SE  
RECOGEN NUESTRAS  
ALGAS MARINAS?  
LEELO EN LA P. 36.





MIRA TODAS LAS CLASES DE ALGAS MARINAS EN LA PÁGINA 36.

## Ingredientes

- 10 g de alga marina arame (p. 37)
- 10 g de alga marina hiziki (p. 37)
- 20 g de sengiri daikon (p. 39)
- 100 g de zanahoria rallada
- 100 g de habas o legumbres al gusto
- 2 cucharadas de shoyu (p. 40)
- 2 cm de jengibre fresco rallado
- 1 cebolleta
- ½ limón

## Preparación

1. Enjuaga bien el arame y el hiziki. Deja el hiziki en remojo unos 15 minutos y el arame unos minutos.
2. Deja el sengiri daikon 5-10 minutos remojándose en agua fría.
3. Pon a hervir un cazo con agua. Hierve el hiziki unos 15 minutos y el arame de 5 a 10 minutos. Tras la cocción, escurre las algas, enjuágalas con agua fría y déjalas enfriar.
4. Ralla la zanahoria en láminas gruesas.
5. Ralla el jengibre (con el rallador de jengibre, (p. 53). Mezcla la shoyu y el limón y aparta.
6. Mezcla las algas con la zanahoria rallada, las legumbres y el daikon remojado.
7. Trocea finamente la cebolleta y decora la ensalada con ella.
8. Termina con el aliño de jengibre.



### CURIOSIDADES

Sus raíces pueden limpiar bien con un cepillo para verduras.



# Sushi

## BOCADOS DE ARROZ EN 4 ROLLITOS

¡LISTO EN  
45 MINUTOS!

Preparar sushi en casa no es nada complicado. Solo necesitas una esterilla para sushi y un poco de práctica para enrollar. ¿Quieres una cena rápida? Hierve el arroz la noche anterior, para que al día siguiente puedas empezar ya a enrollarlo. ¡Sencillo pero festivo!

### Preparación

1. Vierte el arroz y una lámina de kombu en una cazuela con agua hirviendo. Hierve entre 20 y 30 minutos a fuego medio hasta que el arroz esté blando pero no pasado.
2. Retira el kombu, escurre el arroz y vierte sobre él, con una cuchara de madera, el vinagre de sushi y el mirin. Remueve con cuidado para que el arroz pierda hervor. Cuando el arroz haya dejado de escaldar, guárdalo en la nevera.
3. Lava las hojas de la col china y escálfalas en una cazuela con agua hirviendo.
4. Machaca o tritura los aguacates y reservalos.
5. Prepara el aliño de ume. Trocea el pimiento morrón y machácalo en el mortero. Pon todos los ingredientes en un cuenco y mezcla bien.
6. Coloca la hoja de nori sobre tu esterilla para sushi con la parte brillante hacia abajo. Cubre con una capa fina de arroz. Deja una franja libre de 5 cm libres por la línea superior de la hoja. Esta línea te servirá para pegar el rollito de sushi. Asegúrate de cubrir bien los laterales.
7. Espolvorea el arroz con 1 cucharadita de cúrcuma. Asegúrate de distribuir bien el polvo, para que el arroz se tiña de amarillo. Unta una franja horizontal en el centro con el puré de aguacate. Coloca las hojas de col escalfadas sobre el arroz.
8. Enrolla el paquete con la esterilla hasta conseguir un rollito de sushi bien prieto. Enrolla hacia arriba, hacia la franja libre de la hoja nori en el extremo superior. Humedece un dedo con agua y pásalo por la franja para que se enganche bien al rollito. Corta rebanadas de sushi con un cuchillo bien afilado. Si te resulta difícil, puedes dejar primero el sushi media hora en la nevera.
9. Espolvorea las rebanadas con el sésamo y el aliño de ume.
10. Sirve con un cuenco pequeño de salsa shoyu o tamari.

## Ingredientes

Para la base:

- 4 hojas de nori tostadas
- 300 g de arroz sushi (p. 39)
- 1 lámina de kombu (p. 38)
- 30 ml de vinagre de sushi (no azucarado (p. 46)
- 30 ml de mirin (p. 46)

Para el relleno:

- 2 avocado's, geprakt of gepureerd
- 4 cucharaditas de
- 4 hojas grandes de col china (hakusai)

Para la salsa:

- 2 cucharadas de pasta ume
- 1 cm de jengibre
- 2 cucharadas de vinagre de sushi (no azucarado)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de miel
- 5 cm de pimienta morrón

Para la guarnición:

- 4 cucharadas de semilla de sésamo tostada (p. 46)
- Shoyu al gusto (p. 40)

### CURIOSIDADES

¿Puedes enrollar tu propio sushi con nuestra esterilla de bambú (p. 53)?



### CURIOSIDADES

¿Conoces ya kombu (p. 38), la 'hoja de laurel' japonesa? ¡Deliciosa con el arroz!



¿QUIERES SABER  
CÓMO SE ELABORA  
NUESTRA SALSA DE  
SOJA?  
MÍRALO EN LA  
PÁGINA 40.

¡LISTO EN  
30 MINUTOS!

# Donburi

ARROZ CON POLLO PARA 2 PERSONAS

Todas las culturas comen arroz con pollo. En Japón, el arroz siempre ha sido importante, y se consume de muchas maneras distintas. Los tipos de arroz japoneses tienen el grano corto y son más redondos que el arroz indio basmati, por ejemplo. El arroz sushi que aquí mencionamos se come mucho en Japón con carne y verdura. ¡Japonés sencillo!

## Ingredientes

- 150 g de pollo
- 150 g de arroz sushi (p. 39)
- 300 g de brocoli
- 2 cucharaditas de shiro miso (p. 43)
- 3 cucharaditas de mirin (p. 46)
- 2 cucharaditas de vinagre de sushi (p. 46)
- 2 cucharaditas de shoyu (p. 40)
- 2 cm de jengibre rallado\*
- 10 g de shiitake seco (koshin) (p. 38)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de semilla de sésamo tostada
- Si quieres, extra shoyu al gusto

\*Usa un rallador de  
jengibre (p. 53)



## Preparación

1. Pon el shiitake a remojar unos 10 minutos en agua fría.
2. Trocea el pollo.
3. En un cuenco, mezcla el jengibre rallado\*, miso, mirin, vinagre de sushi y shoyu. Pon el pollo en el cuenco y déjalo marinar.
4. Vierte el arroz en una cazuela con agua hirviendo. Hierva entre 20 y 30 minutos a fuego medio.
5. Trocea el brócoli. Hierva o cuece al vapor durante 3 minutos.
6. Pon 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén y fríe el pollo marinado entre 5 y 10 minutos hasta que esté hecho y dorado. Añade el shiitake remojado y sigue friendo 2 minutos más.
7. Reparte el arroz, el brócoli y el pollo en los platos y polvorea con las semillas de sésamo tostadas. Puedes dar más sabor al arroz con un chorrito de salsa shoyu.

### CURIOSIDADES

¿Te ha sobrado comida?  
Guarda los restos en una caja bento,  
para en tu próximo almuerzo (p. 30)

MIRA TODOS LOS  
CONDIMENTOS EN  
LA PÁGINA 40.

# Okonomiyaki

## PANQUEQUE SALADO PARA 2 PERSONAS

Literalmente, «okonomi» significa «como quieras», y «yaki» significa «a la parrilla» o «frito». ¡Un panqueque como quieras! El okonomiyaki existe de muchas clases, pero siempre contiene repollo y una especie de masa de panqueque.

### Ingredientes

#### Masa:

- 1 cucharada grande de mugi miso (p. 42)
- 25 ml de mirin (p. 46)
- 65 g de harina de espelta
- 75 ml de agua
- 200 g de repollo blanco cortado fino
- 4 huevos
- 1 cucharada de aceite de sésamo (p. 46)

#### Topping:

- 50 g de brotes de soja (tauge)
- 100 g de queso curado rallado  
o 100 g lonchas de tocino  
o 10 g de shiitake seco



## Preparación

1. Mezcla el mugi miso, el mirin y el agua. Añade la harina de espelta y mezcla hasta obtener una buena masa. Añade el repollo finamente cortado y los brotes de soja. Mezcla hasta que todo el repollo esté en vuelto por una capa de masa. Añade 4 huevos y remueve hasta que todo esté bien mezclado.
2. Calienta 1 cucharada de aceite de sésamo en una sartén. Añade una parte de la mezcla y fríe los panqueques de un máximo de 3 cm de grosor durante 8 minutos (4 minutos por cada lado). No presiones el repollo, para que te quede esponjoso.  
> ¿Lo quieres con carne? Añade lonchas de tocino a tu panqueque. Coloca las lonchas sobre el panqueque y dale la vuelta. Sigue friendo durante 5 minutos más.

>¿Lo quieres vegetariano? Espolvorea queso rallado por un lado, dale la vuelta y sigue friendo durante 3 minutos más.

>¿Lo prefieres vegano? Remoja shiitake seco durante 10 minutos y fríelo junto con el panqueque durante 3 minutos.

3. ¿Está el panqueque dorado? ¡Pues ya está listo para saborear esta delicia japonesa!

Para dar a tus panqueques un toque más potente, puedes hacer una mayonesa de wasabi. Para ello, mezcla los siguientes ingredientes:

- 2 cucharadas de wasabi
- 5 cucharadas de mayonesa sin azúcar (ácida y fresca)
- el zumo de medio limón
- sal y pimienta al gusto

### CURIOSIDADES

Los restaurantes (ambulantes) especializados en okonomiyaki son tremendamente populares en Japón.

¿QUIERES CONOCER  
MÁS CONDIMENTOS?  
MÍRALOS EN LA  
PÁGINA 40

¡LISTO EN  
30 MINUTOS!

¡LISTO EN  
45 MINUTOS!

# Gyoza

DUMPLINGS VEGETARIANOS,  
25-30 UNIDADES

Las gyozas son tapas fritas japonesas increíblemente sabrosas. Estas empanadillas de oblea rellenas son deliciosas como entrante, para almorzar o para picar. Naturalmente, puedes variarlas con tofú, gambas, verduras o carne. En Japón suelen rellenar las gyozas de carne de cerdo.

## Preparación

1. Prepara primero la masa. Para ello, mezcla la harina con el agua y la sal hasta obtener una pasta elástica y homogénea. Amasa unos minutos hasta que puedas estirarla sin que se agujeree. Estira la masa con las manos hasta obtener una barra. Envuélvela en papel plastificado y déjala reposar durante 30 minutos a temperatura ambiente. Desempaqueta la barra, córtala en trozos de unos 15 gramos y haz bolitas con ellos. Extiende un trozo de papel plastificado sobre la encimera y coloca encima las bolitas, dejando suficiente espacio entre sí. Aplasta las bolitas y cúbreelas con papel plastificado. Estíralas con un rodillo o con las manos hasta obtener láminas de unos 8 cm de diámetro.
2. Pon el shiitake a remojar unos 10 minutos en agua fría. Corta las hojas de repollo irregularmente y mézclalas con una cucharadita de sal. Ponlas en una cazuela grande y déjalas reposar 10 minutos. A continuación, escurre el agua que hayan soltado (tira este agua) y trocea el repollo con un cuchillo grande.
3. Pica la cebolla roja fina, ralla el jengibre y machaca el ajo. Mezcla con el resto de ingredientes para el relleno con la mezcla del repollo y remueve bien.
4. Prepara un cuenco con agua. Pon una hoja de gyoza sobre una mano y coloca una cucharada del relleno en el centro. Humedece el borde de la hoja con un poco de agua. Cierra la mano con cuidado, empezando por el dedo índice, hasta obtener una empanadilla gyoza.
5. Ves doblando el borde de la empanadilla de modo que te quede un patrón en zig zag. ¿Difícil? También puedes decorar el borde aplastándolo un poco con la punta de un tenedor.
6. Repite hasta terminar el relleno. Mezcla todos los ingredientes para la salsa y guárdala en la nevera.
7. Calienta el aceite de coco en una sartén grande. Fríe las gyozas a fuego medio hasta que ambos lados queden dorados. Vierte el agua sobre la gyozas, tapa la sartén y deja cocer de 5 a 10 minutos a fuego medio. Destapa la sartén y cuece vuelta y vuelta hasta que se haya evaporado toda el agua y las gyozas estén brillantes y crocantes.
8. ¡Sirve las gyozas con esta deliciosa salsa japonesa!



## Ingredientes

### Obleas de gyoza:

- 300 g de harina
- 1,8 dl de agua fría
- Una pizca de sal

### Relleno:

- 200 g de hojas de repollo chino
- 10 g de shiitake
- 1 cucharadita de sal marina
- 1 cebolla roja
- 3 cm de jengibre
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de shoyu (p. 40)
- 1 cucharada de sake (p. 50)
- 1 cucharada de mirin (p. 46)
- 1 cucharada de aceite de sésamo (p. 46)

### Frito:

- 1 cucharada aceite de coco
- 100 ml de agua

### Salsa:

- 60 ml de shoyu (p. 40)
- 60 ml de vinagre sushi (p. 46)
- 1 cucharadita de mirin (p. 46)
- 1 cucharadita de aceite de sésamo (p. 46)
- Pimiento rojo picado, hoja de cilantro, cebolleta y/o semilla de sésamo al gusto.

**CURIOSIDADES**  
En lugar de agua, puedes utilizar sake para ahogar las empanadillas.



1. Doblarse



2. Así cerca

MIRA TODOS LOS PRODUCTOS ZEN EN LA PÁGINA 48.



# Yakisoba

## FIDEOS FRITOS PARA 2 PERSONAS

Yaki Soba significa «soba frita» (fideos de alforfón, p. 34). Aunque el nombre de este plato sugiere otra cosa, en Japón se utilizan fideos ramen. Aun así, los fideos soba son también muy ricos de este modo. Además, ¡los fideos de alforfón no llevan gluten!

¡LISTO EN  
20 MINUTOS!

### Ingredientes

- 10 g de shiitake koshin (p.38)
- 1 cebolla roja
- 1 berenjena
- 1 cucharada de tahín
- 3 cucharadas de aceite de sésamo(p. 46)
- 3 cucharadas de vinagre de sushi (azucarado)(p. 46)
- 2 cucharadas de shoyu (p. 40)
- 150 g de fideos soba (100 % alforfón) (p. 34)
- 1 pimiento morrón (verde), picado
- 1 cm de jengibre rallado
- 175 g seitán en salsa tamari
- Hojitas de cilantro para la guarnición (p. 39)
- Puedes verter un chorrito de mirin para

### Preparación

1. Deja el shiitake 10 minutos remojándose en agua fría.
2. Pica la cebolla roja y corta la berenjena en dados de unos 2x2 cm.
3. Pon el tahín, el aceite de sésamo, el vinagre de sushi y la salsa shoyu en un cuenco, añade la berenjena y mezcla bien hasta que los dados estén envueltos por igual por la mezcla.
4. Pon a hervir un cazo con abundante agua. Añade los fideos soba y cuece de 5 a 6 minutos a fuego lento. Escurre y enjuaga con agua fría. De este modo se mantiene perfectamente la estructura de los fideos soba.
5. Entretanto, calienta aceite de oliva en una sartén y fríe la cebolla durante 2 minutos. Añade los dados de berenjena y fríe 5 minutos. Añade el shiitake, el seitán, medio pimiento morrón, el ajo prensado y el jengibre rallado y fríe todo junto 5 minutos más. Puedes rebajar con una cucharada de agua o mirin (para un sabor más dulce).
6. Añade los fideos a la mezcla de berenjena y saltea todo unos 3 a 5 minutos.
7. Decora con las hojas de cilantro y el resto de pimiento morrón verde.

**!CONSEJO!**

Si te gusta el sabor, pero no la estructura del seitán, ¡tríturalo!

VER TODOS  
FIDEOS  
EN LA  
PÁGINA 34.

**CURIOSIDADES**

En Japón, los fideos soba son muy populares para almorzar.

# Brownies de chocolate aduki

¡LISTO EN  
50 MINUTOS!

## DULCE DE CHOCOLATE CON FRIJOLE, 16 UNIDADES

En Japón se utilizan con frecuencia los frijoles o habichuelas de aduki para repostería, pues tienen un sabor dulce y acastañado. Con ellos puedes hacer deliciosos y cremosos brownies de chocolate. Esta variante es vegana, ya que lleva amazake, y no contiene azúcares refinados. Increíble, ¿verdad?

### Ingredientes

- 200 g de habichuelas aduki remojadas (p. 39)
- 1 cucharada (10 g) de semillas chía
- 100 g de chocolate, 75 % puro
- 50 g de aceite de coco
- 1 paquete (250 g) de amazake de arroz (p. 44)
- 250 g de harina de almendra
- ½ cucharadita de sal
- 3 cucharaditas de levadura en polvo
- 50 g de chocolate en polvo crudo
- 2 cucharaditas de vainilla en polvo
- 100 g de nueces de pecán
- 75 ml de jarabe de arce

**¡CONSEJO!**  
Sustituye los pecanes por otras nueces, otros frutos secos o coco.

### Preparación

1. Enjuaga, remoja y cuece las habichuelas o frijoles según las indicaciones en el paquete. Tras la cocción, vierte cuidadosamente las habichuelas en una escurridera y deja que escurran.
2. Remoja las semillas chía 10 minutos en 75 ml de agua. Calienta el horno a 180 °C.
3. Derrite el chocolate (al baño María), añade el aceite de coco y remueve bien.
4. Pon las habichuelas, la harina de almendra, la sal, la levadura, la vainilla y el cacao en un procesador de alimentos (o túrmix) y tritura hasta obtener una pasa totalmente homogénea. Añade el amazake, el jarabe de arce y la mezcla de chocolate y tritura la mezcla bien fina. Añade las nueces y deja reposar.
5. Unta un molde pequeño y cuadrado de unos 25 cm de diámetro con aceite de coco y cúbrelo con papel para horno. Extiende la masa en el molde y alísala. Coloca el molde en la bandeja del medio en el horno y deja que se hornee durante unos 40 minutos. El brownies estará listo cuando adquiera consistencia y al pincharlo con un palillo, este quede un poco húmedo.

**CURIOSIDADES**

Estos brownies acompañan muy bien con el helado de mango de la p. 32.

LEE TODO SOBRE  
LAS HABICHUELAS  
ADUKI EN  
LA PÁGINA 39.

# Caja bento

FIAMBRERA CON PEQUEÑAS PORCIONES  
PARA 2 PERSONAS

En Japón se preparan las cajas bento con mucho esmero. Naturalmente, también puedes utilizar los restos de la cena anterior. Pequeñas porciones variadas, ¡el almuerzo perfecto!

¡LISTO EN  
40 MINUTOS!

**CURIOSIDADES**  
A la caja bento también la llaman la fiambarrera de los currantes.

LEE TODO SOBRE  
LA MARANTA EN LA  
PÁGINA 36.

## Ingredientes

- 100 g de arroz sushi (p. 39)
- 1 cucharadita de nori AO
- 1 boniato
- 1 cucharada de mugí miso (p.42)
- 1 cucharada de mirin (p. 46)
- 6 rositas de brócoli
- 10 g de arame
- Media berenjena en rodajas finas
- 1 huevo
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 2-3 cucharadas de kuzu (p. 36)
- 1 cucharada aceite de coco
- 50 g de tocino en lonchas finas
- 4 tomates cherry

## Preparación

1. Hierva el arroz sushi entre 20 y 30 minutos en agua hirviendo hasta que el arroz esté blando pero no pasado. Deja enfriar.
2. Lava el arame y déjalo en remojo varios minutos. Hiérvelo de 5 a 10 minutos.
3. Hierva o cuece al vapor el brócoli durante 3 a 5 minutos. Deja enfriar.
4. Fríe el tocino en una sartén seca. Escurre en papel absorbente.
5. Corta la berenjena en rodajas finas y redondas y espolvoréalas con sal. Bate el huevo con la cúrcuma en un cuenco. Reparte la maranta en un plato. Seca la berenjena con papel absorbente y rebózala en la mezcla de huevo y la maranta de modo que ambos lados de las rodajas queden bien cubiertos. Vierte una cucharada de aceite de coco en una sartén y fríe la berenjena a fuego medio durante 10 minutos. Deja escurrir en papel absorbente.
6. Trocea el boniato en dados pequeños. Mezcla el mugí miso con el mirin y añade los trozos de boniato. Saltea en una sartén, rebaja con agua y deja estofar 10 minutos más. Deja enfriar.
7. Prepara ahora la caja bento. Reparte todos los ingredientes en los distintos compartimentos de la caja y culmina con las lonchas de tocino y los tomates cherry.

### CURIOSIDADES

Los japoneses ponen a menudo verduras saladas o fermentadas (tsukemono) en sus cajas bento. Mira en la p. 54 cómo puedes hacerlo en casa con nuestra laminadora japonesa.

¡LISTO EN  
30 MINUTOS!

### ¡CONSEJO!

Este helado de mango y amazake es delicioso junto arroz de coco tibio y gelatinoso. Para cocinarlo, hierve 100 gramos de arroz sushi hasta casi secarse y, en los últimos 5 minutos de cocción, añade 50 gramos de amazake y 50 gramos de coco molido. Decora con dos cucharadas de almendra laminada tostada.

LEE TODO SOBRE  
EL AMAZAKE EN LA  
PÁGINA 44.

### CURIOSIDADES

Puedes sustituir mantequilla, huevos, leche y azúcar por amazake.



# Helado de mango y amazake

POSTRE VERANIEGO  
PARA 4 PERSONAS

No hay nada más rico que una bola de helado después de una buena comida. Este helado está listo en 5 minutos, ¡sin necesidad de heladera! Lo mejor es utilizar fruta congelada y servir el helado al momento. Si quieres conservarlo en el congelador, remuévelo frecuentemente durante las primeras cuatro horas, para evitar la formación de cristales de hielo.

## Ingredientes

- 500 g de mango troceado (congelado)
- 100 g de amazake (arroz) (p. 44)
- 2 cucharadas de azúcar de flor de coco
- 1 cucharadita de zumo de limón
- 2 cucharadas de menta, con hojas para la decoración

## Preparación

1. Introduce los trozos congelados de mango y el amazake en la trituradora. Tritura hasta obtener una pasta helada.
2. Añade la menta, el limón y el azúcar de flor de coco y mezcla.
3. Decora con hojas de menta.

# Ingredientes de cocina

¿Qué ingredientes son imprescindibles en la cocina japonesa? ¿Qué productos son absolutamente fundamentales? Esta categoría engloba todos los productos que forman la base de una receta. El arroz es, desde el principio, esencial para los japoneses. Toda la gastronomía japonesa se ha desarrollado en torno al arroz. Si bien nosotros solo incluimos en nuestro surtido japonés el arroz sushi como producto básico, una gran parte de nuestros productos se basa en el arroz: fideos de arroz (p. 35), amazake (p. 44), shiro y genmai miso (p. 42-43), vinagre sushi (p. 46), sake (p. 50) y galletas saladas (p. 51).

## SOBA Y FIDEOS UDON

Soba es el término japonés para el alforfón, el ingrediente que da ese sabor tan característico a estos fideos. La soba es muy versátil, puedes comerla en caldo, sopa de miso (p. 14) o combinarla fácilmente con platos de carne, pescado o verdura. Incluso el okonomiyaki (panqueque salado japonés) suele servirse con soba. Su sabor afrutado, la textura perfecta de los fideos y el modo en que resbalan por los palillos son un placer para todo el mundo.

### Elaboración extraordinaria

Cuando sepas cómo prepara nuestro productor japonés su soba, ¡te gustará aún más comerlos! La mezcla del alforfón (o trigo sarraceno) con agua es ya un arte en sí, y debe llevarse a cabo con precisión. Una vez hecha la mezcla, se deja reposar la masa unos 30 minutos.

### CURIOSIDADES

Podrás cocinar nuestros fideos de arroz o alforfón en 3 o 5 minutos, según la clase de fideos. Enjuaga con agua fría del grifo tras la cocción, para que los fideos mantengan mejor su estructura.



A continuación, se extiende la masa de soba en cuatro fases hasta obtener tiras enormes. Estas tiras se cortan con cuchillos especiales en tiras más pequeñas, que se dejarán secar al aire, durante 24 horas, en un desván seco, sin acondicionamiento artificial. Nuestro productor, el señor Tanaka, dedica muchísimo tiempo a la maduración y el secado de los fideos. ¡El resultado es una exquisita textura y un sabor incomparable!

Tenemos fideos soba en tres ricas variantes: 100 % alforfón (sin gluten), 40 % alforfón (60 % trigo) y yomogi (con trigo, alforfón y artemisa).

### **Udon: espagueti de trigo plano**

El proceso de producción de los fideos udon es el mismo que el de los fideos soba, y son elaborados con el mismo esmero por los Tanaka. Los udon se elaboran con trigo 100 % integral y son algo más plano que los soba.

## ARROZ Y FIDEOS DE ALFORFÓN

Nuestros cinco tipos de fideos de arroz sin gluten son de arroz blanco, marrón y negro. Todos únicos en sabor, grosor y textura. Son muy populares, gracias a que no contienen gluten, tienen un precio asequible y son fáciles de cocinar.

### **Pasta japonesa sin gluten**

El alforfón, o trigo sarraceno, está ganando cada vez más terreno en nuestra cocina, mientras que en Japón se utiliza este producto sin gluten desde hace siglos. No obstante, procesar alforfón es algo más complicado que el trigo, por ejemplo, pues no goza de tanta elasticidad. Nuestros fideos de alforfón contienen un 95 % de alforfón y un 5 % de boniato, ¡por lo que son un plato delicioso y sin gluten!



### **¡CONSEJO!**

¿Quieres hacer tus propios fideos soba?  
Mira en la p. 26 una deliciosa receta.

### MARANTA Y KUZU

El kuzu y la maranta son aglutinantes naturales muy utilizados en la cocina japonesa. Ambos provienen de las plantas que llevan su mismo nombre. Las raíces del kuzu, de 20 años de edad, son cosechadas manualmente: ¡un trabajo especialmente arduo!

Al contrario que la tan utilizada maicena en occidente, estas plantas son aglutinantes de sopas y salsas sin variar sus sabores. ¡Una gran ventaja respecto a los aglutinantes artificiales! El kuzu y la maranta son alimentos veganos y sin gluten.

#### Aglutinantes naturales

En potencia aglutinadora, ambos compiten por igual. Por media, se necesitan 10 gramos de kuzu o maranta para espesar 500 ml de líquido (acuoso). En concreto, el kuzu proporciona una agradable consistencia a las salsas, sopas y postres. Si utilizas maranta como aglutinante, procura incorporarla a la receta en el último momento.

#### CURIOSIDADES

En Japón se atribuyen muchas ventajas saludables a la planta del kuzu.

### ALGAS MARINAS

Los japoneses saben cómo sacar provecho de los tesoros del mar. Aunque las algas marinas están conquistando Europa, siguen siendo los japoneses quienes las consiguen de la mejor calidad. Y naturalmente, ¡nosotros queremos traer esta calidad a Europa! La mayoría de nuestras algas marinas proceden de la meca de la producción de algas: la bahía japonesa Ise-Shima.

#### ¡Las mejores algas marinas proceden de la bahía Ise-Shima!

Gracias a su exclusiva ubicación, su adecuada temperatura, la poca contaminación, la rica presencia de nutrientes y la experiencia ancestral de los recolectores y productores de algas, las mejores algas marinas provienen de la bahía Ise-Shima.

#### ¡CONSEJO!

La maranta también es muy adecuada para la cocina vegana, como alternativa al huevo. En la mayoría de los casos, basta mezclar 2 cucharadas de maranta con 2 cucharadas de agua para sustituir al huevo.



## INGREDIENTES DE COCINA

La bahía está rodeada de un gran parque nacional, y constituye un lugar sagrado para los japoneses, pues es aquí donde, según la religión Shinto, se encuentran las adoraciones más importantes de la zona. Varios ríos procedentes de este parque nacional desembocan en la bahía, proporcionando a las algas importantes nutrientes de los bosques y montes de la región.

El cultivo de las algas marinas es mínimo o incluso silvestre. Un método es injertar cultivos de nori y wakame en las redes en el mar para favorecer su crecimiento. Por lo demás, no reciben ningún tipo de tratamiento, excepto la cuidadosa cosecha, el lavado con agua limpia, el secado al sol y un proceso posterior que depende del tipo de alga. Su sabor puro y aromático hace de estas algas marinas incomparables con las algas marinas europeas.

### ¡CONSEJO!

Arame es muy sabroso, así como una ensalada con tiras de zanahorias, habas frescas o soja, shoyu (p. 40) y jarabe de jengibre. (P. 47)

### ARAME, WAKAME Y HIZIKI

El **Arame** también recibe el nombre de «alga marina para principiantes». Como consiste en tiras largas y delgadas, es fácil de integrar en todo tipo de platos y, además, es una buena base para las ensaladas. El arame tiene un sutil sabor y aroma de mar. ¿Sabías que tenemos una variedad de arame biológica con certificación? Algo excepcional, pues una buena alga marina biológica es muy difícil de conseguir.

El **Hiziki** tiene una forma parecida al arame, pero tiene un bocado algo más consistente. En Japón, se suele freír primero el hiziki en aceite y luego se estofa en una salsa shoyu o tamari (p. 40) o con verdura. No utilices demasiada agua. El hiziki combina bien con recetas de arroz y sushi.

El **Wakame** tiene una estructura totalmente distinta al arame y al hiziki: tiene un tacto gelatinoso y, al mismo tiempo, es crujiente como la verdura. Es de color verde. El wakame combina bien con ingredientes ácidos, como el limón o el pepino salado. Generalmente se utiliza en sopas. ¡También del wakame tenemos la variedad biológica!



### NORI

El nori es especialmente conocido por los rollitos de sushi, para los que se utilizan las hojas tostadas. Sin embargo, existen muchas maneras de elaborar nori, como los copos de nori AO deliciosos como guarnición de pescados, sopas y ensaladas, o las virutas de nori con los fideos soba y udon. El nori sin tostar se suele utilizar en sopas (de miso) y para elaborar galletas saladas, tortitas de arroz (onigori) y sushi. El nori debe su popularidad a su sabor suave y ahumado y su sutil aroma de mar.

### KOMBU

#### La «hoja de laurel» japonesa

El kombu es un condimento marino muy utilizado y versátil. Es imprescindible en la cocina japonesa. El ácido glutámico presente en el kombu es un potenciador natural del sabor. El kombu es como una hoja de laurel, pero japonesa. Hierve una hoja de kombu con ingredientes básicos como arroz o judías, y disfruta del extra y sutil sabor umami.

### SHIITAKE

El clima húmedo y la cantidad de montañas hacen de Japón un lugar ideal para las setas. Aquí se pueden encontrar muchísimas clases, aunque el shiitake es la más conocida y utilizada en Japón.

#### Se trata de una extraordinaria seta seca

El shiitake crece en troncos de roble de 15 años de edad, en bosques frondosos, frescos y limpios. Esta valiosa seta se obtiene perforando el tronco y llenando los agujeros con esporas de shiitake.

Los japoneses utilizan shiitake principalmente en platos de carne y estofados. Lo especial de esta seta es que no predomina sobre el resto de sabores, sino que los absorbe, lo que la convierte en un complemento de sabor y textura refinados y sutiles.

#### Dos clases: koshin y donko

La diferencia entre koshin shiitake y donko shiitake no es el tipo de seta, sino la forma de su sombrero. Mientras que el sombrero del shiitake koshin es delgado y abierto, el del donko es grueso y cerrado



### CURIOSIDADES

El shiitake deshidratado, gracias al proceso de secado, tiene un sabor más intenso y un bocado más consistente. ¡Más fácil de preparar y más sabor!

### ARROZ SUSHI

El arroz sushi es un arroz con un grano relativamente grande y redondo. ¿Sabías que los japoneses utilizan el arroz sushi para más platos que el sushi? En Japón, llaman a esta clase de arroz también *hakumai*.

Lo utilizan para preparar el tentempié *ochazuke*: arroz con hojas de té sencha (té japonés, p. 48), salmón a la parrilla, virutas de nori, shoyu (p. 40) y wasabi.

### JUDIÁS DE ADUKI

Las judías de aduki son rojas y tienen un sabor algo dulce y afrutado. Por eso, los japoneses las utilizan con frecuencia para la elaboración de platos dulces, como el anko, para acompañar al té). Las judías aduki combinan también perfectamente con fideos o en ensaladas.

### JUDIÁS MUNG

Las judías mung son pequeñas y verdes. Se utilizan en sopas, ensaladas o para elaborar humus de mung. Antes de cocinarlas, déjalas una noche en remojo.

### SEMILLA DE SÉSAMO

#### negro o blanco

Los japoneses dicen que con la semilla de sésamo se conserva la belleza y la salud. En la cocina japonesa, además de las semillas de sésamo normales, se utilizan mucho las semillas de sésamo negras. Estas semillas tienen un sabor más ahumado y a nuez.

### SEITÁN

En japonés, SEI significa «bueno» y TAN «fuente de proteínas». Con casi el 30 % de proteínas vegetales, el seitán es un excelente sustituto de la carne. El seitán tiene un sabor intenso y sazonado, un rico bocado y muchísimas aplicaciones.

### SENGIRI DAIKON

#### Rábano laminado

El daikon es una especie de rábano blanco con la forma de una berenjena fina. Para conservar el daikon durante más tiempo, y poder usarlo más veces, se corta el rábano en láminas y se secan al sol. Este secado solo se lleva a cabo cuando el viento es frío, para conservar su propio sabor dulce y suave.



# Condimentos

Los japoneses son maestros en crear sabores intensos y característicos. Gozan de siglos de experiencia en la fermentación de los alimentos (p. 54) y saben extraer los mejores sabores aplicando este proceso natural. La salsa de soja y el miso son los dos condimentos más importantes y antiguos de la cocina japonesa, y forman la base de muchas y deliciosas recetas.

## SALSAS DE SOJA

La salsa de soja es, indiscutiblemente, el ingrediente más importante en la cocina japonesa. Una vez has probado las salsas japonesas shoyu y tamari, no querrás imitaciones. Estas salsas japonesas no tienen comparación con las salsas de soja dulces que se comercializan en occidente. Su aroma es intenso pero fino. Su sabor es auténtico y un símbolo japonés. ¿Lo más especial? ¡Que en las salsas shoyu y tamari se concentran los cinco componentes del gusto: dulce, salado, ácido, amargo y umami! Antes de experimentar esta experiencia de sabores, las shoyu y tamari se someten a un largo y delicado proceso de elaboración y fermentación. Para ello, hemos escogido pequeños productores artesanales de Japón con siglos de experiencia.

## SHOYU

### Salsa de soja suave

Nuestra shoyu se elabora en la isla Shodo, donde se produce desde hace más de 400 años según el método más auténtico. Las judías de soja biológicas se remojan, se cuecen al vapor y se mezclan con trigo y fermentos de koji (p. 7). Aquí comienza la fermentación de koji, que durará tres días. Tras esta fermentación activa, se filtra el agua y se añade sal marina. Esta mezcla se reserva en cubas de madera de cedro de 100 años de edad, almacenadas en el kura (la cámara de fermentación). La mezcla comienza ahora una larga y tranquila fermentación de 18 meses de duración. En el kura, la temperatura ambiente y la humedad relativa son óptimas para obtener, tras 18 meses, el perfecto sabor de la salsa shoyu.





## CONDIMENTOS

En el kura se escucha música japonesa y los artesanos remueven la mezcla con enormes espátulas de madera. Aquí, el koji se respira en el ambiente. Cuanto más koji haya (en las paredes y el techo), mejor es la labor de los productores y más rápida será la fermentación.

Durante los 18 meses que dura la fermentación, se produce una mezcla que, extraordinariamente, contiene los cinco gustos: salado, ácido, dulce, amargo y umami. Ensalzar el sabor umami (p. 6) es, precisamente, el máximo objetivo de nuestros productores, y lo que determina la calidad de shoyu.

Esto no es todo. Una vez ha conseguido la salsa shoyu su calidad y sabor máximos, pasa a la fase del prensado, un proceso manual que hay que ver para creer. A través de un sistema de tubos, la mezcla de shoyu pasa a la prensa, donde se obtienen capas de 1 cm de grosor (!) que se envuelven, una a una, en paños y se apilan. De este modo se construye una torre de unas 100 capas de shoyu empaquetado.

Esta pila se prensa lentamente durante dos días. La humedad, la shoyu como la conocemos, se recoge en cubas. El proceso total dura toda una semana. La galleta que queda se vende como comida para animales. No se desperdicia nada. Increíble, ¿verdad?

### TAMARI

#### Salsa de soja fuerte

Nuestra tamari se prepara en el lugar de nacimiento de la producción de tamari: la península Chita. Durante nueve generaciones, la familia Deguchi suministra, gracias a su pura artesanía, la salsa tamari de una calidad increíble. El proceso de producción es totalmente comparable al de la salsa shoyu. También la tamari se somete, durante 18 meses, a un proceso de fermentación en cubas de madera de cedro. Con la tamari, estas cubas se cubren con mantas de yute y una capa de piedras de río. Varias veces a la semana, se vierte la mezcla de tamari sobre las piedras. Al contrario que con la shoyu, la tamari se elabora sin trigo. Por ello, no solo no contiene gluten, sino que tiene un sabor más intenso.



## MISO

**Pasta de judías de soja fermentadas (a veces con arroz o cebada)**

La mayoría de japoneses desayuna aún un cuenco con sopa de miso (p. 14). El miso es el condimento más importante y antiguo de la cocina japonesa. Tiene un sabor dulce característico y es, por su gran versatilidad, un complemento ideal de la alimentación diaria.

Lo mejor de nuestros misos son su largo tiempo de fermentación y el trabajo artesanal. Esta pureza denota artesanía, autenticidad y una inclinación por la creación de sabores perfectos.

El miso se elabora a partir de judías de soja, con o sin arroz (blanco o marrón) o cebada. El color es un indicio de la duración del proceso de fermentación y la intensidad del sabor. Cuanto más oscuro sea, más larga ha sido su fermentación y más fuerte será su sabor. Obtener los cinco sabores del miso durante la producción (dulce, ácido, salado, amargo y umami) es también un reto para los productores. Los japoneses se han convertido en los maestros de la creación del sabor perfecto umami.

## GENMAI MISO

**A partir de judías de soja y arroz marrón**  
**Tiempo de fermentación de, al menos, 18 meses**

Genmai miso se elabora a partir de judías de soja, arroz marrón sin pulir y koji. Tras la fermentación activa de tres días, la mezcla pasa a cubas de madera de cedro y se cubre con mantas de yute y piedras. El peso de estas piedras es enorme: aproximadamente un tercio del peso del miso en la cuba.

En estas cubas, el genmai miso fermenta durante un mínimo de 18 meses bajo la atención carismática de nuestros expertos y experimentados japoneses. El genmai miso tiene un sabor moderadamente intenso, lo que lo hace ideal como base de la sopa de miso, platos de carne y pescado, salsas y aliños.

## MUGI MISO

**A partir de judías de soja y cebada**  
**Tiempo de fermentación de, al menos, 18 meses**

El mugi miso se elabora a partir de judías de soja y cebada, y es sometido a un proceso similar al del genmai miso. En cuanto a sabor, el mugi miso se encuentra entre el genmai miso y el hacho miso. El mugi miso combina especialmente bien con verduras, tofu y algas marinas. Como es el sabor más reconocible para los europeos, se puede utilizar también en platos occidentales. El proceso de fermentación del mugi miso dura de 12 a 18 meses.



## HATCHO MISO

**A partir de judías de soja**

**Tiempo de fermentación de, al menos, dos años**

El hacho miso, que no contiene gluten, se elabora a partir de judías de soja. Los productores remojan y cuecen al vapor las judías de soja, las mezclan con koji y, con ayuda de la humedad y el calor, las dejan tres días fermentando. A continuación, se crean tres recetas de miso ligeramente distintas, según la cantidad de humedad y sal. Estas tres mezclas se colocan en distribuyen en tres capas gruesas, en una cuba de madera de cedro. Esta cuba reposa sobre bloques de piedra, a su vez sobre un lecho arenoso. Según el maestro productor Asai, el cemento deja irradiar la tierra, lo que ralentiza la fermentación. Se cubren las cubas con yute y una pila piramidal de piedras de río, cuyo peso es nada menos que la mitad del peso del miso que contiene la cuba. ¡Es decir, que estamos hablando de hasta 4000 kilos en piedras!

Por otro lado, apilar las piedras en forma piramidal es una labor que exige años de experiencia. ¡No lo hace cualquiera! El hacho miso fermenta durante un mínimo de dos años, ¡y se nota! Es el miso más fuerte y se presta extraordinariamente para las sopas de miso. Aporta un sabor delicioso y típicamente japonés a mariscos y verduras (a la parrilla).

## SHIRO MISO

**A partir de judías de soja y arroz blanco - Tiempo de fermentación de 2 a 6 semanas**

El shiro miso es un miso blanco y joven con una gran versatilidad. En comparación con el resto de misos, tiene un reducido tiempo de fermentación: de dos a seis semanas. El shiro miso tiene un sabor suave y algo dulce, y combina bien con tubérculos y jengibre, y es delicioso para elaborar tapas y tentempiés.

**¡CONSEJO!**  
Mezcla hacho miso con pasta de cacahuete: obtendrás una pasta para untar japonesa especial e irresistible.

**CURIOSIDADES**  
Muchos japoneses hacen una salsa dulce y muy sabrosa con 1/3 de shiro miso, 1/3 de mirin y 1/3 de amazake.



## SOPA DE MISO INSTANTÁNEA

La sopa de miso instantánea en polvo es fácil de hacer y, por tanto, muy práctica para dar sabor a tus recetas. No solo es deliciosa para tomar como caldo, sino para condimentar platos de verdura, panqueques o tapas con ese sabor tan característico del miso.

### ¡CONSEJO!

Sustituyendo la mantequilla, el azúcar y el huevo por amazake, se pueden hacer galletas alternativas veganas, sin lactosa y sin azúcar. Mezcla 80 gramos de amazake con 50 gramos de harina de almendra y 50 gramos de harina de espelta. Hornea durante 15

### ¡CONSEJO!

En Japón, toma amazake mezclado con jengibre y agua hirviendo como bebida de invierno. (1 parte de agua, 1 parte de amazake, jengibre al gusto). ¡Sorprendentemente rico! El sabor dulce se debe al arroz blanco natural fermentado. ¡Naturaleza pura!

## AMAZAKE

Edulcorante sin azúcar  
A partir de arroz o mijo

Ya nos queda claro que los japoneses son especialistas en crear sabores únicos. ¡Y el amazake es todo un ejemplo de ellos! La mejor descripción del amazake es que se trata de un edulcorante natural, aunque también es un buen sustituto de la leche o la mantequilla en una receta. Curioso, pues el amazake se compone únicamente de arroz o mijo fermentado, koji y agua. A través de un largo proceso de fermentación, se obtiene una crema dulce, espesa y cremosa. ¡Sin lactosa ni gluten!

Tenemos tres variedades de amazake, elaboradas a partir de arroz blanco, arroz marrón o mijo. Las variantes de arroz tiene un sabor algo más dulce que el amazake de mijo.

### CURIOSIDADES

Muchos japoneses consumen umeboshi a diario para estimular una vida sana.



### UME(BOSHI)

**Extraordinario fruto japonés  
No es una ciruela, ni un albaricoque;  
¡es ume!**

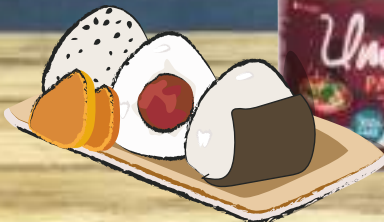
El ume es un fruto singular considerado uno de los más antiguos de Japón. En Europa, llamamos ciruela o albaricoque al ume, pero un japonés te dirá con contundencia: «no es una ciruela ni un albaricoque; es un ume». Esto demuestra cuán único en Europa es este fruto.

#### ¿Cómo se elabora el umeboshi y la pasta de ume?

El ume crudo no es comestible, por lo que en Japón se sala y se seca. ¿Cuál es el origen del umeboshi? A finales de junio, se cosechan los frutos ume y se lavan en grandes barreños, alternando capas de sal marina. La sal hace que el ume expulse su jugo y quede en los barreños la sal en la que el fruto macera durante unos dos meses.

#### CURIOSIDADES

El umeboshi se combina frecuentemente con arroz. Puedes incorporarlo a un bol de arroz, o a una caja bento (p. 30), o darle el toque final a una receta de arroz con un umeboshi.



A continuación, se colocan los ume, uno a uno, en parrillas para que se sequen al sol durante 3 a 5 días, según las condiciones climáticas. Durante esta fase nace el «umeboshi»; ume significa «seco». Los umeboshis se conservan en cubas, donde maduran durante un periodo de varios meses hasta un año. Su color rojo intenso aparece cuando el fruto maduro vuelve a ser salado, alternando, capa a capa, con las rojas hojas de shiso. Aquí permanecen de uno a dos meses, hasta que el color pasa de un tierra pajizo a rojo rosado.

La pasta de ume se elabora con frutos ume macerados, vinagre de ume (el líquido de los umes salados) y hoja de shiso salada. En Holanda es difícil encontrar pasta de ume cuyos ingredientes son biológicos, por lo que nos orgullece decir que nuestra pasta de ume es completamente biológica.

Si aún no has comido nunca ume, ¡vale la pena probarlo! Tiene un sabor fuerte, incomparable, mezcla de dos gustos intensos: salado y ácido. ¡Toda una experiencia culinaria!



### ACEITE DE SÉSAMO

El aceite de sésamo se prensa en frío de semillas blancas y tostadas. Nosotros solo utilizamos las mejores semillas de sésamo, por lo que nuestro aceite de sésamo es de una fantástica calidad, cuyo sabor y aroma se aprecian completamente al cocinarlo.

### MIRIN

#### Vino de arroz dulce para cocina

El mirin es un condimento muy utilizado en la cocina japonesa. Se extrae de arroz dulce marrón y del koji y se añade sake destilado. De este modo, se frena el proceso de fermentación, en el que se forman grandes cantidades de azúcares y aminoácidos. Así, no solo se alarga el proceso de maduración de 60 a 90 días, sino que se crea su sabor dulce y su llamativo color naranja. Cuando madura el mirin, el color se oscurece ligeramente y el sabor se suaviza. Tras los dos o tres primeros meses, la mezcla continúa madurando entre 6 y 12 meses más, el tiempo necesario hasta que el porcentaje de alcohol alcance un 14 % aproximadamente. ¡De esta manera se consigue el mejor resultado final! La estructura acaramelada del mirin da a tus platos un bonito brillo y un sabor dulce y ligeramente alcoholizado. Por algo lo llaman también sake dulce. Un buen mirin tiene un porcentaje aproximado de alcohol del 14 %.

### VINAGRE DE SUSHI

#### Vinagre de arroz marrón con o sin azúcar

El vinagre de sushi puede sonar más específico de lo que es. Ciertamente, contiene todos los ingredientes para elaborar el perfecto arroz de sushi, pero también tiene otros muchos usos. Con el vinagre de sushi puedes darle un toque de frescura y ligereza a tus aliños o a la mantequilla de especias, y rebajar un exceso de sal. Si quieres añadir vinagre de sushi a una receta picante, hazlo en el último momento, para que no desaparezca su sabor sutil y medianamente ácido. Nuestro vinagre de sushi se obtiene con ingredientes buenos y biológicos, tras un prolongado proceso de elaboración y fermentación.



### PONZU

Ponzu es un aliño y salsa de aderezo típica de Japón. Se elabora con zumo de limón, shoyu, dashi (copos de atún deshidratado y kombu, p. 38) y mirin. Tiene un sabor cítrico y salado: el sabor umami se aprecia exquisitamente. Originalmente, el ponzu se utilizaba mucho como salsa para acompañar platos de pescado, pero te sorprendería lo bien que combina con verdura al vapor, algas marinas, tofú y ensaladas.

### JARABE DE JENGIBRE

El jengibre es una de las especias más utilizadas del mundo. También se integra perfectamente en muchos platos japoneses. Nuestro jarabe de jengibre tiene un sabor suave. Combinado con mirin, este jarabe da un riquísimo toque oriental a los platos de verdura y pescado, principalmente.

### UME SU

El ume su es un exclusivo condimento avinagrado. Se elabora a partir del jugo del fruto fermentado de ume, y es estupendo como aliño de ensaladas o para acompañar verduras salteadas, arroz o fideos.

## Conserva de jengibre

¿Quieres hacer conserva de jengibre? ¡Es fácil y muy sabroso! Necesitas:

- 100 g jengibre fresco,
- 125 ml de vinagre sushi,
- cucharadita de sal,
- 2 cucharadas de azúcar de flor de coco,
- 60 ml de agua

Corta el jengibre en láminas muy finas y mézclalas bien con la sal. Deja reposar 24 horas en la nevera. A continuación, estruja el jengibre para extraer todo el líquido posible. Mezcla el resto de ingredientes, añade el jengibre escurrido y pasa toda la mezcla a un tarro esterilizado. Ciérralo y deja reposar 7 días en la nevera. Puedes conservar el jengibre en almibar varias semanas en la nevera.



# 禅 Zen

Zen: la misma palabra ya relaja, ¿verdad? Que la gente disfrute de la buena comida, ¡esa es nuestra misión! En este grupo de productos se encuentran únicamente productos relajantes. Tanto si tienes algo que celebrar con tus amigos o familiares, o quieres tener un momento para ti, en Japón saben cómo lograr el zen disfrutando de la comida. Con nuestro té biológico, sake y galletas saladas (de arroz) podrás lograrlo.

## TÉS JAPONESES

El té es excelente para empezar el día. Una taza bien caliente para calentar el cuerpo y la mente. Los japoneses beben té desde hace siglos, incluso lo consideraban medicinal. Actualmente, el té verde es muy popular en Japón como bebida diaria.

### Producción de té verde

Al contrario que el té (verde) inglés y chino, el té japonés se elabora en cuanto se recolecta. De este modo, se conserva el característico y exclusivo sabor umami de las hojas. Una vez recogidas, las hojas son transportadas a una planta de procesamiento de té, donde son aireadas, procesadas al vapor y secadas lentamente en tambores de secado.

A continuación sigue el proceso de enrollado y secado. Con maquinaria de alta tecnología, se reduce el índice de humedad en siete fases, y se enrollan las hojas meticulosamente, para conservar su aroma original. Luego se separan las hojas de los tallos, se procesan y se empaquetan.





## ¡Una buena taza de té merece atención!

Mientras que en Europa vertimos agua recién hervida sobre las hojas de té, en Japón siguen un ritual distinto: beber té es considerado una forma de arte. Algo que entiendes en cuanto presencias una ceremonia del té. Una ceremonia japonesa del té es la manera de mostrar respeto mutuo y un momento para crear armonía y calma.

### Tipos de té

Sencha, kukicha y hojicha son tres clases de té verde, procedentes de la misma región. La diferencia entre el resultado final radica en el momento de la cosecha, el procesamiento, la selección (hojas y tallos) y el tratamiento final (tostado o no). El aspecto común entre las tres clases es que el sabor umami está presente, en mayor o menor intensidad, tanto en el sencha, como en el kukicha y el hojicha.

## SENCHA

**Té verde de primera cosecha  
Algo amargo, fresco y con sabor umami**

En Japón no hay nada que se beba más que el té sencha. Se compone de hojas de té tiernas y verdes de la primera cosecha. Lo extraordinario del sencha es que se puede apreciar en él el quinto sabor (umami). ¿De visita a un japonés? Sin duda, te servirá un sencha, probablemente acompañado de wagashi (dulces vegetales japoneses).

## HOJICHA

**Hojas de té tostadas  
Sabor redondo, terroso y ahumado**

El hojicha es un té verde bastante tosco. Es especial porque sus hojas son tostadas en un horno cerrado sobre fuego suave. De ahí su sabor redondo, terroso y algo ahumado.

## KUKICHA

**Té verde de segunda o tercera cosecha  
Sabor umami intenso**

El kukicha es un rico té de diario, elaborado con las sabrosas hojas de la segunda o tercera cosecha. El sabor es intenso y deja un ligero umami en la boca.

### ¡CONSEJO!

Para darle al hojicha un toque más fresco, puedes introducir una rodaja de limón o naranja en el té ya menos caliente. ¿Prefieres un té dulce? Ponle un poco de jarabe de arce.



### ¡CONSEJO!

La mejor manera de hacer té sencha es verter agua a 60 grados y dejar reposar 2 minutos.

## SAKÉ (JUNMAI)

### Vino de arroz

Los japoneses disfrutaban del sake (vino de arroz con alcohol) desde la prehistoria. Actualmente, este vino de arroz no solo se consume con el aperitivo y la sobremesa, sino que también se utiliza para cocinar. Aunque el sake se sirve muy a menudo en casa, en Japón existen bares especiales (izakaya) donde se suele beber sake después de la jornada de trabajo. El sake tiene un sabor fresco y bastante dulce, con un regusto algo amargo

### Producción de sake

El sake se elabora a partir de arroz biológico pulido, fermentos de koji y agua de manantial. La medida en que el arroz esté pulido determina, en gran parte, el sabor. Por eso, nuestro productor pule él mismo el arroz. Dedicar más de dos días a esta labor, ¡pero el resultado es fantástico!

El arroz, pulido hasta un 50-60 %, se hierva, se enfría rápidamente y se introduce en pequeñas calderas con los fermentos adecuados.

Aquí comienza la primera fermentación. Sobre grandes mesas, se mezcla la pasta de arroz con koji y se inicia la fase de fermentación de dos días. La fermentación posterior se produce en grandes depósitos. El control y cata del sake es continuo, pues el resultado deseado determina la duración del proceso de fermentación y maduración. Cuando el sake tiene el sabor perfecto, se filtra la mezcla y se embotella.

El sake tiene un sabor fresco y bastante dulce, con un regusto algo amargo.

### ¡CONSEJO!

¿Te apetece una variante japonesa del Martini seco? Mezcla 1 parte de sake con 1 parte de agua (muy caliente) y 1 cucharadita de azúcar de flor de coco. Pon un pequeño umeboshi en tu copa y báñala con la mezcla de sake. ¡Deliciosamente refrescante!

### CURIOSIDADES

El sake se toma tanto frío como caliente o tibio, según la estación del año y el gusto personal. Además, el sake es un ingrediente muy utilizado en platos cotidianos, y muy a menudo en combinación con mirin, vinagre de sushi y shoyu o tamari.



## GALLETAS SALADAS JAPONESAS

¿Quieres disfrutar de tortitas de arroz sin gluten con sabores típicos de Japón? Puedes escoger entre seis tipos distintos, desde la tradicional shin mix, hasta las extraordinarias chips de judías de mung. Una delicia entre horas o, como hacen muchos japoneses, para acompañar el sake o un té verde.

### HIBIKI, KOBAN Y SHIN MIX

La hibiki tiene una ligera composición y contiene ingredientes como tamari, nori, mirin y vino de arroz.

La koban tiene un bocado algo más compacto y un sabor de alga marina un poco menos prominente. La shin mix es una conocida mezcla de caramelos salados típicos de Japón. ¡Buenísimos para picar por la noche!

### GALLETAS SALADAS DE ARROZ MARRÓN CON TAMARI Y SÉSAMO NEGRO

El sabor con un toque a nuez y algo ahumado del sésamo negro hace de estas galletas saladas de arroz oscuro un tentempié oriental delicioso. ¿Prefieres una versión más ligera? Las galletas saladas de tamari contienen muy poca grasa. ¡Y ambas variantes son sin gluten!

### CHIPS DE JUDÍA DE MUNG

Con estas crujientes crisps notarás el sabor puro de las judías de mung. Chips de legumbres que combinan de maravilla con una salsa (casera). ¡Este sano tentempié causará impresión entre tus invitados!

### CURIOSIDADES

Nuestros caramelos salados se elaboran sin añadir aceite, por lo que la mayoría de ellos tienen una capa de grasa natural. ¡Para que tú, tu familia o tus invitados disfrutéis de un rico tentempié de manera saludable!



# Non-food

Naturalmente, también queremos ofrecerte productos típicos de Japón que te faciliten el trabajo en la cocina. Con nuestra línea de productos no comestibles, completarán tu experiencia japonesa. ¿Crees que en Japón se come con cuchillo y tenedor?

## UTENSILIOS DE COCINA CUCHILLOS JAPONESES

### Funayuki, nakiri, santoku

Un cuchillo afilado y duradero es indispensable en la cocina. En una casa japonesa convencional se suelen emplear tres cuchillos:

1. uno con punta afilada para cortar pescado (funayuki);
2. uno de hoja cuadrada para cortar verdura y picar hierbas (nakiri);
3. y uno universal con punta redonda (santoku).

Los cuchillos tradicionales japoneses son de una calidad apenas igualable. El secreto está en combinar dos materiales: acero al carbono y acero inoxidable.

La parte cortante es de acero al carbono, un material fácil de afilar, pero también fácilmente oxidable después de cortar fruta o verdura con un alto índice de acidez. Por eso, es muy importante limpiar y secar el cuchillo en cuanto se deje de usar. No los laves en el lavavajillas.

Si los cuidas como es debido, tendrás cuchillos para toda la vida y bien afilados.

## CURIOSIDADES

Nuestros caramelos salados se elaboran sin añadir aceite, por lo que la mayoría de ellos tienen una capa de grasa natural. ¡Para que tú, tu familia o tus invitados disfrutéis de un rico tentempié de manera saludable!



## RALLADOR DE JENGIBRE

### Shoga oroshi

¿Utilizas a menudo jengibre o daikon fresco (rábano blanco) en tus platos? En Japón es lo más natural rallar jengibre. En cuanto lo hagas tú, entenderás por qué ¡y no querrás otra cosa! Nuestro rallador de jengibre (shoga oroshi) es de porcelana auténtica japonesa.

## MORTERO

### Suribachi

Nuestro mortero se compone de una maza tradicional japonesa de madera (surikogi) y un cuenco de cerámica con pequeños rebordes en el interior que proporcionan un resultado perfecto a la hora de machacar y frotar productos pequeños, principalmente. El suribachi se utiliza principalmente para la semilla de sésamo, especias y frutos secos.

## ESTERILLA DE BAMBÚ

### Makisu

La makisu es una esterilla especial para enrollar sushi, fabricada de palillos de bambú fuertes y planos e hilo de gran calidad. Con ella, harás perfectos rollitos de la manera más cómoda.

## CEPILLO PARA LIMPIAR VERDURA

### Tawashi

El tawashi es un cepillo de fibra de coco superresistente, especialmente pensado para limpiar verduras como champiñones, rábanos, zanahorias y daikon, de modo que puedas cocinarlas con la piel y conservar, así, el máximo de vitaminas.

## UTENSILIOS PARA COMER

### PALILLOS

### Hashi

En Japón, todo el mundo tiene en casa hashi (palillos para comer). Cada miembro de la familia tiene sus propios hashi. En cuanto domines la técnica, verás qué bien te sabe la comida con los palillos. Tendrás tiempo para disfrutar de la comida pues, con los palillos, los bocados son pequeños. Además, puedes escoger a conciencia qué sabores quieres combinar y con qué salsa quieres enriquecer tu comida. ¿Sabías que los hashi son también muy prácticos para cocinar? Es más fácil girar la comida en la sartén o batir un huevo con hashi que con un tenedor, ¡en serio!



## CURTOSIDADES

También puedes utilizar makisu para prensar la verdura y extraer su humedad. De este modo, es más fácil integrar verduras en una ensalada.

## FERMENTAR

### LAMINADORA PICADORA

#### Tsukemonoki

Casi todos los productos con un sabor particular han sido fermentados, como el vino, el queso o el yogur. La fermentación no es otra cosa que dejar que la comida se descomponga de manera funcional, con la intención de cambiar el sabor, olor, textura, digestión y caducidad. Para este proceso se necesitan microorganismos, como bacterias, hongos y fermentos. Los japoneses lo practican desde hace siglos.

Ahora que Europa quiere cada vez más una alimentación auténtica y artesanal, fermentar está ganando popularidad. Fermentar un producto te permite enriquecerlo y postergar su caducidad. La fermentación no solo te proporciona un sabor magnífico, sino que es más fácil de lo crees.

Sobre todo la verdura se presta para la fermentación, verduras duras como la remolacha, el repollo, la zanahoria, la cebolla o la calabaza. ¡Incluso tras meses de fermentación, estas verduras conservan su delicioso sabor! Las verduras blandas, como el pepino, tomates y espinacas, se reblandecen rápidamente, por lo que fermentan rápidamente.

También la fruta fermenta con facilidad, sobre todo melocotones, ciruelas, albaricoques y frutas exóticas como la piña y el mango.

Algunas normas que debes saber:

- En general, una fermentación más prolongada resulta en sabores más intensos y ácidos.
- El proceso de fermentación se acelera a la temperatura ambiente y con un alto porcentaje de humedad relativa del aire: ¡en verano, el proceso es más rápido!
- Asegúrate de que la laminadora está bien limpia y de lavarte las manos antes, durante y después del proceso.
- Si utilizas insuficiente sal, los productos quedarán menos crujientes y, en algunos casos, sería peligroso consumirlos, debido a un crecimiento inadecuado de bacterias.

Nuestra laminadora/picadora (tsukemonoki) te facilita aún más el trabajo. El aparato tiene los materiales y la construcción adecuados, lo que acelera el proceso de fermentación y te permite fermentar comida en casa higiénicamente. Así que, ¡en tres días puedes tener un delicioso chucrut sobre la mesa!



# Leyenda

aglutinantes	p. 36	-soba	p. 34	MUSO	p. 10	-esterilla	p. 53
alforfón	p. 35	-udon	p. 34	nakiri (cuchillo)	p. 52	-arroz	p. 39
-fideos	p. 34	funayuki (cuchillo)	p. 52	non-food	p. 52	tamari	p. 41
alga marina		jengibre		nori (alga marina)		-galletas saladas	p. 51
-arame	p. 37	-jarabe	p. 47	-copos	p. 38	tawashi (cepillo)	
-hibiki	p. 37	-receta de adobo	p. 47	-láminas	p. 38	para verdura)	p. 53
-kombu	p. 38	-rallar (shoga oroshi)	p. 53	-virutas	p. 38	té	
-nori	p. 38	judías		okonomiyaki (receta)	p. 22	-ceremonia	p. 49
-receta de ensalada	p. 16	-aduki	p. 39	palillos para comer		-hojicha	p. 49
-wakame	p. 37	-mung	p. 39	(makisu)	p. 53	-japonés	p. 48
almuerzo (japonés)	p. 13	-mung chips	p. 51	panqueque (salado)		-kukicha	p. 49
-caja rellena	p. 30	-receta de brownies	p. 28	receta	p. 25	-sencha	p. 49
amazake	p. 44	-soja	p. 20	panqueque salado		tsukemonoki	p. 54
-receta de helado (mango)	p. 33	galletas saladas		(receta)	p. 22	(laminadora)	
arame (alga marina)	p. 37	-arroz marrón	p. 51	picadora (laminadora)	p. 54	udon (fideos)	p. 34
-receta no nimono	p. 16	-hibiki	p. 51	pollo (receta con		umami (sabor)	p. 6
arroz (marrón)		-koban	p. 51	arroz)	p. 29	ume	
-amazake	p. 44	-shin mix	p. 51	ponzu	p. 46	-boshi	p. 45
-fideos	p. 35	-sésamo	p. 51	receta de helado		-pasta	p. 45
-galletas saladas	p. 51	-tamari	p. 51	(mango-amazake)	p. 35	-su	p. 47
-receta con pollo	p. 20	genmai (miso)	p. 42	receta yaki soba	p. 26	vinagre	
sushi-	p. 39	gyoza (receta dumplings)	p. 24	sake (junmai)	p. 50	-de arroz	p. 46
-tentempiés, receta	p. 18	hashi (palillos para comer)	p. 53	santoku (cuchillo)	p. 52	-de sushi	p. 46
-vinagre	p. 46	hatcho (miso)	p. 42	seitán	p. 39	vino para cocinar	p. 46
-vino	p. 50	hibiki (galletas)	p. 51	sencha (té)	p. 49	(mirin)	
bahía Ise-Shima	p. 37	hiziki (alga marina)	p. 37	sengiri (daikon)	p. 39	verduras	
caja bento	p. 13	hoja de laurel japonesa	p. 38	sésamo		-cepillo	p. 53
-receta	p. 30	hojicha (té)	p. 49	-galletas saladas	p. 51	-fermentadas	p. 54
cena japonesa	p. 13	hongo (kofi)	p. 7	-tostado	p. 39	-adobadas	p. 54
ceremonia (té japonés)	p. 49	instant (miso)	p. 44	-aceite	p. 46	wakame (alga	
chips (judías de mung)	p. 51	junmai (sake)	p. 50	-semilla (negro/		marina)	p. 37
condimentos	p. 40	koban (galletas saladas)	p. 51	blanco)	p. 39	zen	p. 48
cuchillo		koji (fermento)	p. 7	setas			
-funayuki	p. 52	kombu (alga marina)	p. 38	-shiitake donko	p. 38		
-japonés	p. 52	ingredientes de cocina	p. 34	-shiitake koshin			
-nakiri	p. 52	koshin (shiitake)	p. 38	shiitake (donko/	p. 38		
-santuko	p. 52	kukicha (té)	p. 49	koshin)	p. 38		
daikon (sengiri)	p. 39	kuzu (blanco / gris)	p. 36	shin mix (galletas			
desayuno (japonés)	p. 12	laminadora (picadora)	p. 54	saladas)	p. 51		
donburi (receta)	p. 29	mango (helado de amazake)	p. 33	shiro (miso)	p. 43		
donko (-shiitake)	p. 38	maranta	p. 36	shoga oroshi (jengibre			
dumplings (receta)	p. 24	Martini seco (receta)	p. 50	rallado)	p. 53		
esterilla de bambú	p. 53	mirin (vino para cocinar)	p. 46	shoyu	p. 40		
(makisu)		miso	p. 42	soba (fideos)	p. 34		
fermentar	p. 5	-genmai	p. 42	-receta pasteles	p. 26		
-miso	p. 43	-hatcho	p. 43	soja	p. 20		
-salsa de soja	p. 40	-instant	p. 44	-pasta de judías	p. 42		
-té	p. 49	-mugi	p. 42	-salsa	p. 40		
-verduras	p. 54	-shiro	p. 43	sopa (receta miso)	p. 14		
fideos	p. 34	-receta de shiru	p. 14	suribachi	p. 53		
-alforfón	p. 34	-receta de sopa	p. 14	surikogi	p. 53		
-arroz	p. 35	mortero	p. 53	sushi -receta	p. 18		
-recetas cocinados	p. 26	mugi (miso)	p. 42	-vinagre	p. 46		



## Descubre nuestros sorprendentes productos japoneses

¿Quieres descubrir los verdaderos sabores japoneses? ¿Te apasiona tanto como a nosotros la comida de calidad y biológica? Síguenos en las redes sociales y descubre muchas más curiosidades sobre la cocina japonesa moderna.



¡Eso es comer en positivo!

---

[WWW.TERRASANA.COM](http://WWW.TERRASANA.COM)

En TerraSana, llevamos 35 años elaborando productos biológicos verdaderamente nutritivos, para el cuerpo, la mente y el mundo que nos rodea. Alimentos que dan energía y hacen sonreír a la gente. Porque la buena comida, se comparte. Juntos. ¡Eso es comer en positivo!