

# Cocina Oriental

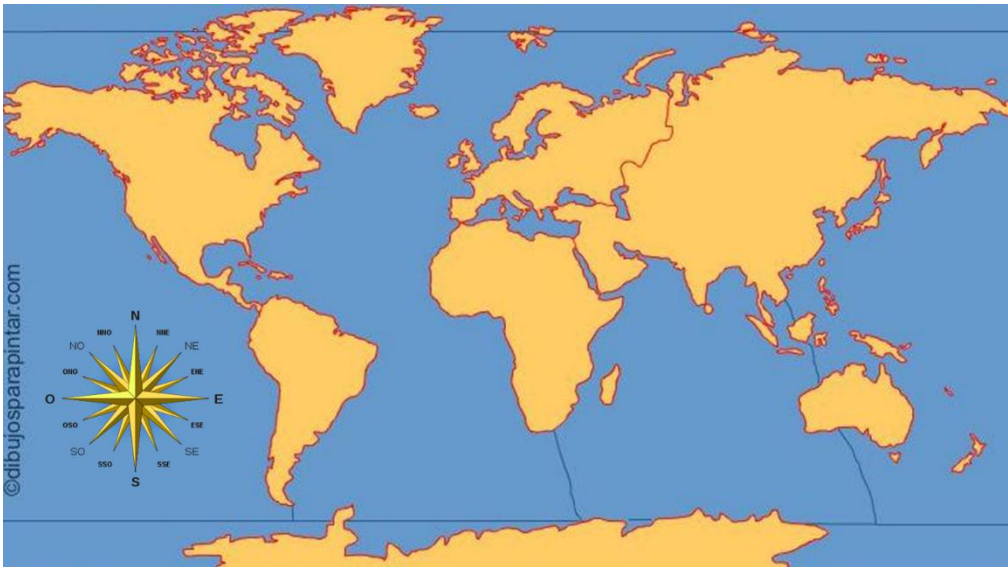
Hablar de la cocina oriental nos transporta a pensar en platillos como sushi, arroz frito, rollos primavera, etc., pero son solo platillos que familiarizamos con esta región del mundo debido a que hemos crecido con esa imagen durante nuestra vida, más sin embargo hay que reconocer muchas cosas, empezando con la ubicación de dicho lugar.

¿Que entendemos por oriente?

Podemos decir que es la dirección donde se levanta el sol, mas sin embargo pensar en esta definición como única nos daría una amplia gama de lugares conocidos como oriente, ya que la ubicación del oriente dependería del lugar en donde estés, en pocas palabras en Japón el oriente sería México, y así en otro lugar, mas sin embargo en occidente definimos a Asia como oriente, de esta manera podemos comprender de una forma más clara a que nos referimos por cocina oriental.

Asia = Oriente

Cocina Asiática = Cocina Oriental



De este modo podemos entender que hablaremos de cocina asiática, pero hablar de cocina asiática como tal nos llevaría una vida entera, ya que dicho continente comprende 48 países y conocer cada uno de ellos es muy completo.



Hablando de una manera más general se divide el oriente en oriente occidental o próximo, medio oriente, y oriente extremo, de esta manera podemos generalizar un poco más el tema gastronómico.

Una vez entendido esto, podemos saber que la materia tratará solo de países ubicados en el oriente extremo, y que probablemente siempre hemos generalizado a la gastronomía oriental en eso.

***¿Es correcto identificar a la gastronomía Oriental como solo de china, Japón y Tailandia?***

***¿Por qué?***

***Elabora un mapa mental del término oriente***

## **CHINA**

Es uno de los países con mayor influencia dentro del continente asiático, ya que tiene una gran extensión territorial por ende una diversidad en climas, ambientes, fauna, flora, costumbres, etc. Una amplia historia debido a que es considerada una de las culturas más antiguas de la tierra y por ende con un gran conocimiento adquirido a través de los años.

Para comprender la definición de algunas gastronomías chinas, es importante conocer el cómo se divide el territorio chino, el cual se divide en 23 provincias, 5 regiones autónomas, 4 municipalidades, 2 regiones administrativas especiales.

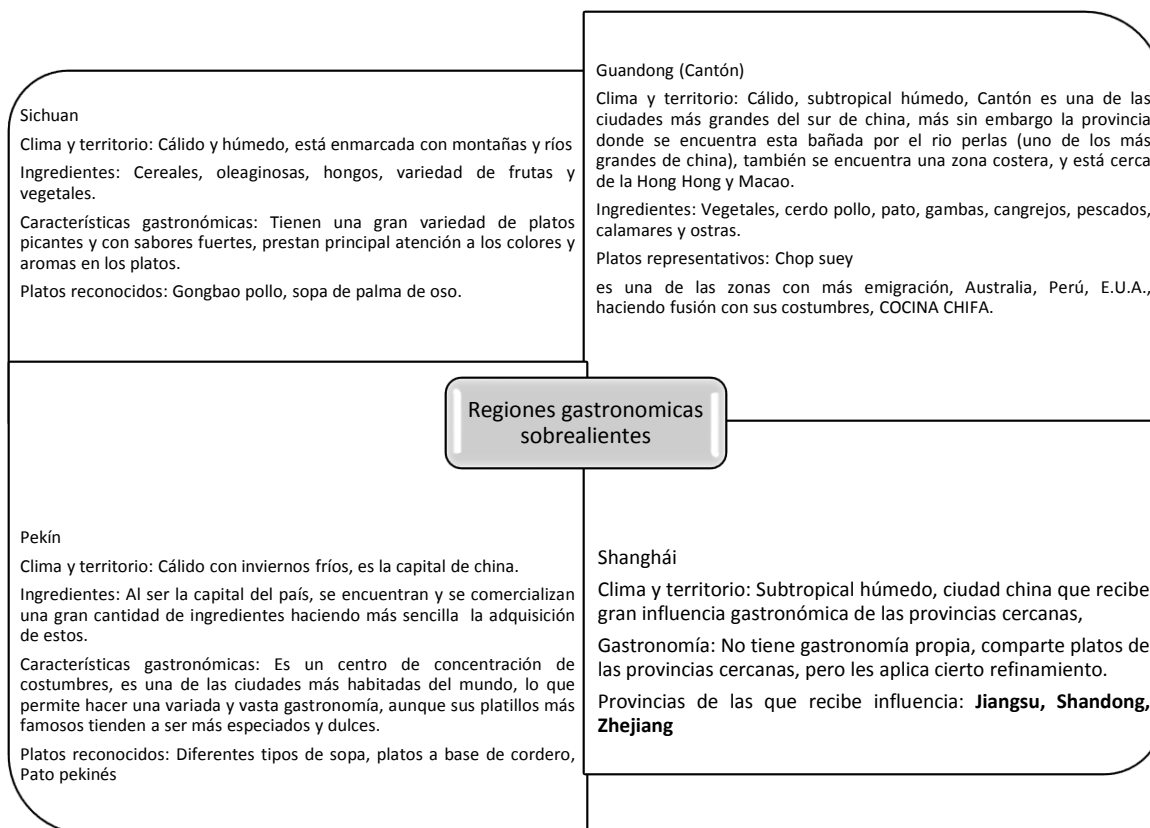
### En un mapa de china identifica esta división

- **Color amarillo: 5 regiones autónomas**
- **Color azul: 23 provincias**
- **Color verde: 4 municipalidades**
- **Color rojo: 2 regiones administrativas**

De esta manera podemos identificar la división territorial de china, es importante recalcar que muy aparte de esta división, dentro de cada provincia existen prefecturas.

### Regiones gastronómicas

Conocer la diferencia entre todas las regiones gastronómicas chinas es un trabajo arduo es por eso que solo identificaremos las regiones con estilos de cocina más reconocidos a nivel mundial y que dan características a la gastronomía de este país.



### Otras provincias con aportes gastronómicos

#### **Jiangsu**

Se ubicada en el curso inferior del río Yangtsé, Innumerables lagos salpican su tierra que junto con un clima benigno proporcionan gran variedad de verduras y peces principales ingredientes en la elaboración de sus platos.

Sus platos tienen cierto sabor dulce y presta atención a guardar el sabor original de la comida y hacer la sopa a fuego lento

### ***Shandong***

Es una de las cocinas más antiguas de China, por su ubicación existe una gran variedad de mariscos y pescados, de este estilo de cocina se desprenden dos estilos más de cocina: Jinan y Jiaodong

**Jinan** (métodos más aplicados saltear y freír, platillos con texturas muy crocantes)

**Jiaodongn** (cocina caracterizada por la cantidad basta de pescados y mariscos en su composición)

Fuerte sabor, preferencia a sabor de cebolla y ajo, expertos en cocinar los mariscos, órganos interiores de los animales y platos con sopa

Platos representativos: Camarones guisados en aceite, caracol cocido a fuego lento en salsa de soya, arpa dulce

### ***Zhejiang***

Gastronomía nada grasosa se gana su buena reputación por su frescura, su ternura y suavidad en sus platos de dulce fragancia

**Características generales: Fresco, blando, aromático, menos grasa**

Platos representativos: Camarones a sabor de té, pollo de mendigo, pescado a vinagre

### ***Hunan***

Es habitual la preparación de comidas estofadas hechas a fuego muy lento durante horas, platos picantes y la carne salada ahumada, preferencia a los sabores agrio y picante

Platos representativos: Perro entero guisado en salsa, aleta de tiburón a fuego lento en salsa de soya



### **Ingredientes**

Identificar y conocer la amplia gama de ingredientes chinos es un trabajo complejo, tenemos que entender que muchos de los ingredientes que se consumen en este país son conocidos también en

los países occidentales, como lo es el caso de las cebollas, pimientos, pastas, algunas frutas como el limón, naranja, piña, etc., por lo que se considera hacer mayor hincapié a reconocer los ingredientes distintivos y representativos de este país.

**Elabora un mapa mental de las características gastronómicas de las regiones Jiangsu, Shandong, Zhejiang, Hunan.**

**Tarea: complementa la tabla de ingredientes chinos, con una descripción e imagen.**

| Nombre del ingrediente  | Descripción | Imagen |
|-------------------------|-------------|--------|
| COLZA y derivados       |             |        |
| Col china               |             |        |
| Lechuga china           |             |        |
| Brotos de bambú         |             |        |
| Raíz y semillas de loto |             |        |
| Anguila                 |             |        |
| Huevos de mil años      |             |        |
| Hongos cabeza de mono   |             |        |
| Hongos Agáricos         |             |        |
| Hongos de Zhangiakou    |             |        |
| Nidos de golondrina     |             |        |
| Pata de oso             |             |        |
| Aletas de tiburón       |             |        |
| Jengibre                |             |        |
| Aceite de cacahuete     |             |        |
| Aceite de ajonjolí      |             |        |
| Salsa de soya           |             |        |
| Vinagre de arroz        |             |        |
| Vino amarillo de arroz  |             |        |
| Pasta de ajonjolí       |             |        |
| Pasta de soya           |             |        |

Elabora mapa mental de utensilios chinos.

## Menú chino

Es común pensar que la forma de alimentación es global pero la realidad es otra, las costumbres, alimentos y tiempos cambian dependiendo del lugar en donde se encuentren.

China tiene un modo peculiar de alimentarse, ya hemos visto que los sabores e ingredientes son muy variados y que las técnicas aplicadas son específicas, aunado a esto la forma de consumir los alimentos juega un papel muy importante a la hora de presentación de los platillos y de la conformación de un menú.

Para empezar hay que conocer la forma del servicio en la mesa, lo cual consta de 6 elementos los cuales son: 3 tazones, 1 plato extendido, 1 par de palillos con base y en algunas ocasiones 1 cuchara de porcelana.



Conociendo esto, el menú chino es montado al centro de la mesa y cada comensal tendrá la tarea de servirse y mezclar lo que sea de su preferencia, por lo general un menú chino se conforma por

Arroz al vapor (arroz hervido en agua sin sal y ningún condimento)

2 Platos a base de carne (res, cerdo, pollo)

1 Plato a base de vegetales o pescados y mariscos

1 Sopa



## JAPÓN

País ubicado al noreste de Asia está formada por 8 regiones (Hokkaidō, Tōhoku, Kantō, Chūbu, Kinki, Chūgoku, Shikoku y Kyūshū y Okinawa) agrupan 47 prefecturas: un distrito metropolitano (都; To), Tokio; una provincia (道; Dō), Hokkaidō; dos prefecturas urbanas (府; Fu), Osaka y Kioto; y 43 prefecturas rurales (県; Ken). En japonés, esta división territorial se llama de forma habitual Todōfuken (都道府県).

Siendo Honshū, Hokkaidō, Okinawa, Kyūshū y Shikoku, las más importantes ya que comprenden 97 % del territorio japonés.










Como dato histórico Japón cerro sus fronteras durante 251 años siendo muy selectivos con los países con quien tenía tratados comerciales, hasta que en 1854 el comodoro estadounidense Matthew Perry forzó la apertura del Japón a Occidente bajo el Tratado de Kanagawa, lo que permitió la fusión de las culturas y obviamente el crecimiento gastronómico de este país, ya que los japoneses son muy buenos adoptando productos extranjeros y adaptándolos a los gustos y costumbres de su país, tanto productos como platillos.






Podemos considerar que la gastronomía japonesa es variada en productos, ya que encontramos climas óptimos para el desarrollo de los mismos, frutas, carnes, vegetales, especias y una gran y extensa lista de productos del mar, esto debido a su ubicación geográfica que es rodeada por mares, lo que nos hace concluir que un buen porcentaje de sus platillos tradicionales son elaborados con productos procedentes de las aguas.


Para conocer todos los productos que se obtienen del mar tardaríamos una vida y no conoceríamos ni la mitad, mas sin embargo podemos destacar al Pulpo, Salmon, Bonito, Algas, Cangrejo, Camarones, Erizo de mar, Caracoles, Atún, como productos de consumo popular entre los japoneses, también es importante reconocer que al igual que otros países encontramos productos exóticos en su dieta, siendo un poco extremos en dicha práctica ya que identificamos al pez piedra y pez globo dentro de sus preferidos siendo estos extremadamente peligrosos, ya que si estos no son bien manipulados podrían causar la muerte.

Existen productos que al igual que en el occidente también se encuentran en Japón, mas sin embargo existen otros de mucha popularidad que son representativos de este país entre los que encontramos:

| Nombre                                   | Descripción   | Imagen  |
|--|---|---|
| Arroz Uruchi-mai                         | El arroz de grano redondo, suave y refinados suele usar que comúnmente en el día a día  |    |
| Arroz el genmai                          | Un arroz integral de grano redondo y textura algo más gomosa, que tiene el salvado y el germen de arroz todavía intactos  |    |
| Arroz mochi-gome                         | También llamado arroz glutinoso por ser una variedad muy pegajosa de arroz que sirve para hacer pasta de arroz mochi y mirin o sake dulce para cocinar  |    |
| Alga nori                                | La yaki-nori (alga nori tostada), la ajitsuke-nori (alga nori tostada y sazonada) y tsukudani-nori (alga nori sazonada)   |  |
| Alga wakame                              | Se suele utilizar en sopas (como en la sopa de miso) y en ensaladas. Se vende deshidratada, por lo que hay que rehidratarla en agua para usarla   |  |
| Alga konbu                               | El alga konbu es una alga con textura dura, su utilización y consumo se centra en la elaboración de sopas y fondos  |  |
| La raíz de jengibre fresco, shoga o Gari | Se utiliza para dar sabor a muchos platos y salsas, además de ser popular por sus propiedades digestivas. La raíz de jengibre se suele cortar en finas láminas, se encurte y se sirve con sushi, sashimi y otros platos de marisco, |  |



|   |  |   |
|---|--|---|
|   | una de sus utilizaciones es el enjuague del paladar  |   |
| Rábano picante japonés o wasabi         | Es una raíz, utilizada comúnmente para acompañar los sushis o sashimis de pescado, tiene un sabor fuerte y duradero en boca y con sensaciones muy picantes   |    |
| El katsuobushi                          | Son copos de bonito secos que se utilizan no sólo para hacer caldo dashi, sino también como condimento para muchos platos. Los copos de bonito seco se preparan con filetes de bonito ahumado que se secan y se curan en un molde en un proceso que dura meses hasta que se endurecen y se rallan  |    |
| Las siete especias o shichimi togarashi | Son siete especias (chile rojo, pimienta japonesa sansho, piel de naranja tostada, semillas de sésamo amarillo y negro, jengibre, semillas de cáñamo y alga nori   |   |
| La pasta de soja fermentada o miso      | Se disuelve en caldo dashi para preparar sopa de miso, pero también se utiliza en salsas, adobos y aliños para dar sabor. Hay distintas variedades de pasta de miso, pero <b>el miso rojo o akamiso</b> y el miso blanco o <b>shiro-miso</b> son las más populares. El miso rojo se fermenta durante tres años y tiene un fuerte sabor umami, mientras que el miso blanco fermenta menos tiempo y tiene un sabor más suave, casi dulce |  |
| El sake                                 | Es una bebida tradicional obtenida por la fermentación del arroz que se utiliza muchísimo en la gastronomía japonesa   |  |

|          |   |  |
|----------|---|--|
| El mirin | Es un sake dulce especialmente usado para cocinar. Con un 50% de contenido en azúcar, se utiliza para endulzar platos, reducir el olor del pescado y dar una apariencia glaseada a ciertas verduras y salsas. |  |
|----------|---|--|

## MENÚ JAPONÉS COMÚN





**ichijū-sansai** “una sopa + tres platos” y por lo tanto hace referencia a la presentación básica del menú, organizado alrededor de una sopa, un plato principal (shusai) y dos platos de acompañamiento (fukusai), además de un cuenco de arroz blanco japonés y un platito de verduras encurtidas o konomono




Justo al lado del comensal están el cuenco de arroz a la izquierda y el cuenco de sopa a la derecha. Tras estos hay tres platos planos conteniendo las tres guarniciones, uno al fondo a la izquierda (en el que podría servirse pescado hervido), otro al fondo a la derecha (en el que podría servirse pescado a la plancha), y otro en el centro de la bandeja (en el que podrían servirse verduras hervidas). También se ofrecen frecuentemente vegetales en vinagre, para ser comidos al final de la comida, pero no se cuentan como parte de los tres platos de acompañamiento



## ESTILOS DE BÁSICOS DE COCINA JAPONESA

Para poder abordar el tema de la gastronomía japonesa, en primer lugar tenemos que entender que el territorio japonés es considerablemente pequeño, debido a esto la gastronomía se comparte de manera igualitaria en todo el país, siendo esta una gastronomía única por la combinación de los 5 sabores en muchos de sus platos, generando combinaciones de estos y en algunos otros logrando el quinto sabor llamado umami, mas sin embargo podemos reconocer estilos de cocina japonesa que permiten hacer de esta una cocina tan variada, no solo en sabores sino en texturas, colores, aromas y demás.

| Estilo de cocina | Descripción   | Imagen  |
|------------------|---|---|
| Yakimono         | <p>Los yakimono son los asados a la plancha o a la parrilla. La carne y el pescado se cortan en pequeños trozos o en filetes para que se cocinen más rápido y se sitúan en una parrilla, plancha o grill.</p>   |    |
| Agemono          | <p>Los agemono son las frituras. Las frituras japonesas son menos pesadas y más crujientes que las occidentales, probablemente porque se utiliza fécula de patata, harina de trigo o pan rallado japonés panko, según el caso.</p>  |    |
| Mushimono        | <p>Los mushimono son ingredientes hechos al vapor. Los platos hechos al vapor pueden prepararse en cuencos individuales, en un cuenco más grande (y luego servirse en porciones individuales) o prepararse con una técnica tradicional que consiste en colocar una loza de barro cocido sobre sal caliente, que hace que los ingredientes saquen su propia humedad (eso sí, tarda lo suyo y hoy por hoy ya no es tan frecuente en las casas japonesas).</p>   |    |
| Tsukemono        | <p>Los tsukemono son encurtidos, mientras que los sunomono son avinagrados o aliñados con vinagre. Los encurtidos y avinagrados siempre tienen un lugar en la mesa, especialmente como pequeño acompañamiento junto con el cuenco de arroz o la sopa. Suelen cortarse en pequeños trozos o rodajas, para que puedan comerse de un bocado.</p> <p>Los encurtidos más típicos suelen ser de rábano, de repollo, de albaricoque amargo, de pepino, etc. aunque uno de los más populares son las umeboshi (梅干), las ciruelas encurtidas que suelen colocarse encima del arroz en los obento o como relleno de los onigiri. Los avinagrados más típicos suelen ser pepino o alga wakame marinados en vinagre de arroz.</p> |  |

|                                   |  |   |
|-----------------------------------|--|---|
| <p>Nabemono<br/>(shabu-shabu)</p> | <p>Los nabemono son los estofados, una subcategoría de los nimono, porque su gracia recae en que podemos prepararlo todo con anterioridad y cocinarlo en la mesa en un recipiente justamente llamado nabe o donabe, un cazo hecho de arcilla japonesa que aguanta altas temperaturas y aumenta la calidad del resultado final. Este cazo se coloca en un hornillo de mesa, típicamente japonés, y así todos podemos disfrutar cocinando nuestra propia comida. La gran mayoría de nabemono son estofados o sopas que se disfrutan especialmente en el invierno japonés. Para preparar nabemono, los ingredientes deben cortarse en trozos pequeños para asegurar su rápida cocción en la mesa y cada comensal se va sirviendo a medida que va comiendo. Para los japoneses, compartir un nabe, es decir, comer todos de una misma fuente mientras se habla y se disfruta de la velada, es estrechar la relación de amistad, de familia o de amor. Así pues, los nabemono no sólo son deliciosos, sino que son importantísimos en construir y cuidar buenas relaciones humanas.</p> |    |
| <p>Nimono</p>                     | <p>Los nimono son estofados o comidas hervidas a fuego lento. Se cocinan los ingredientes en caldos y salsas de gran sabor para que la carne y las verduras estén más tiernas pero no pierdan su valor nutricional. Los caldos con base de salsa de soja o de miso son muy populares.</p>  |  |
| <p>Itamemono</p>                  | <p>Los itamemono son salteados. A pesar de que no es una técnica tradicional japonesa, el salteado se popularizó después de la Segunda Guerra Mundial y consiguió hacerse un hueco en las cocinas y recetarios de los hogares japoneses, especialmente gracias al éxito de las verduras salteadas o yasai itame</p>  |  |

|                            |   |   |
|----------------------------|---|---|
| <p>Suimono y Shirumono</p> | <p>Las suimono y las shirumono son las sopas. La sopa es un ingrediente básico de la mesa japonesa y la más popular es la sopa de miso, que combina pasta de soja fermentada con caldo dashi (hecho a base de alga kombu y katsuobushi o copos de bonito secos)</p> <p>Las sopas más típicas son las suimono (caldos claros hechos con carne, pescado, huesos y piel que suelen aderezarse con sal, salsa de soja y dashi), y las misoshiru (caldos más pesados hechos con pasta de miso)</p> |    |
| <p>Namamono</p>            | <p>Los namamono son ingredientes crudos. Solemos pensar en pescado fileteado, pero lo cierto es que cualquier cosa puede ser sashimi: carnes (pollo y ternera, entre otras), pescados (atún, salmón, caballa, vieira, calamar, pulpo, pez globo... aquí el abanico es amplísimo), mariscos y verduras crudas que se sirven sin cocinar con una salsa para mojar, normalmente hecha a base de salsa de soja y wasabi.</p>  |    |
| <p>Gohanmono</p>           | <p>Los gohanmono son los arroces. Gohan (o meshi) es arroz blanco hervido. Es tan básico que hasta las palabras para referirnos a las comidas diarias utilizan ese nombre en japonés (por ejemplo, asagohan/asameshi (desayuno), hirugohan/hirumeshi (almuerzo), o bangohan/banmeshi (cena). El cuenco de arroz blanco japonés puede servirse solo, con una ciruela encurtida umeboshi, con alga nori o con furikake.</p>   |  |
| <p>Menrui</p>              | <p>Los menrui son los fideos. Los fideos son otro de los ingredientes básicos de la cocina japonesa. A pesar de que normalmente deberían servirse sin arroz, a los japoneses les gusta tanto el arroz blanco que muchas veces nos sirven un cuenco de arroz blanco también con nuestro plato de fideos. Los fideos pueden servirse calientes, en un caldo casi quemando, o fríos para mojar en una salsa especial, según la estación del año</p>  |  |