

和食

WASHOKU

Español



## Sumário

**Washoku fue registrada por la UNESCO como patrimonio cultural intangible, pero ¿Qué es?**

**Las cuatro características de la cultura Washoku**

**¿Qué es la cocina Washoku?**

**Ingredientes Washoku**

- Arroz, Verduras, Alimentos marinos, Wagyu

**Condimentos Washoku**

**Dashi**

**Condimentos fermentados**

- Salsa de soja, Miso, Sake, Vinagre, Mirin, Salsa de pescado

**Yakumi**

- Wasabi (rábano picante japonés), Shoga (jengibre), Negi (cebollita), Shiso (perilla), Yuzu (citrón japonés)

**Estilo Washoku**

**Ichiju sansai**

**Cha-kaiseki y Kaiseki**

**Nihonshu (sake japonés)**

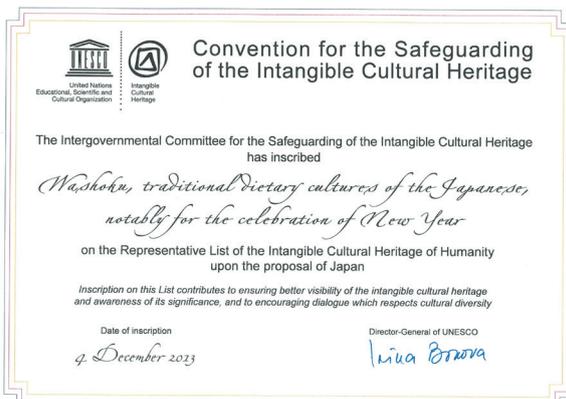
**Wagashi (pasteles japoneses) y Nihoncha (té japonés)**

**Palillos y modales de comer con ellos**

- Ohashi
- Modales para comer

## Definición

"Washoku", registrada por la UNESCO, va más allá de los propios alimentos, refiriéndose a la cultura culinaria centrada en el arroz de Japón. Abarca las costumbres relacionadas con los alimentos que están arraigadas en el espíritu del pueblo japonés de "la reverencia por la naturaleza".



Washoku fue registrada por la UNESCO como patrimonio cultural intangible, pero ¿Qué es?

## Las cuatro características de la cultura Washoku



### Diversidad, ingredientes frescos y respeto por sus sabores individuales

El territorio de Japón se extiende un largo camino de norte a sur, y está cubierto por una extensión expresiva de naturaleza a través de mares, montañas y aldeas. Diversos ingredientes con raíces locales se utilizan en cada parte del país, y se han desarrollado técnicas de preparación e implementos para realzar sus sabores.



### Equilibrio nutricional para apoyar una dieta saludable

La dieta basada en ichiju sansai (una sopa y tres platos) hace que sea fácil obtener un buen equilibrio nutricional, que logra el máximo del umami de dashi (sabor del caldo) e ingredientes fermentados, reduciendo el consumo de grasas de origen animal. Esto ayuda a que el pueblo japonés tenga una larga vida y que haya poca obesidad.



### Expresión de la belleza de la naturaleza y las cambiantes estaciones

Los platos están decorados con elementos tales como hojas y flores de temporada, y los muebles y utensilios utilizados coinciden con la temporada. Estas técnicas expresan la belleza de la naturaleza y el cambio de las estaciones en una manera que es otra característica de la cultura washoku.



### Íntima vinculación con el nuevo año y otros festivales anuales

La cultura dietética del Japón ha crecido en estrecha vinculación con sus festivales anuales. Compartir el alimento que es la bendición de la naturaleza, y compartir el tiempo para la comida, profundiza los lazos familiares y comunitarios.

## ¿Qué es la cocina Washoku?

### Ingredientes Washoku

#### Arroz

El arroz es esencial para washoku. La forma básica de washoku es "ichiju sansai" (un menú que sirve una sopa (ichiju) y tres platos secundarios (sansai) junto con arroz y encurtidos). La sopa y platos secundarios son el acompañamiento para el arroz que constituye el centro de la comida.

Los principales tipos de arroz cultivados ahora en todo el mundo incluyen Indica (arroz de India) y Japonica (arroz de Japón). La variedad de arroz Japónica de grano corto que se suele comer en Japón es muy pegajoso y tiene un sabor que los japoneses adoran. La adherencia de este arroz ha permitido el desarrollo de cocina de arroz prensado, tales como las bolas de arroz onigiri y sushi.

El arroz cocido que se come día a día es "uruchi-mai", mientras que el "mochi-gome" se utiliza para sekihan (arroz rojo festivo), okowa (arroz con frijoles) y mochi (pastel de arroz golpeado). En Japón, el arroz no sólo es consumido como alimento básico. Las diferentes características de las variedades de arroz se utilizan hábilmente, ya sea como granos, harina, u otras formas, para crear una amplia variedad de platos y dulces, o fermentado para producir sake y mirin.

Mochi (pastel de arroz golpeado), okaki (rebanadas de mochi frito), arare (pequeñas galletas de arroz), pasteles japoneses (kashiwa-mochi, Kusa-mochi) utilizando joshinko (harina de arroz no glutinoso), shiratamako (harina de arroz refinada para bolitas de masa hervida shiratama) domyojiko (polvo de arroz suelto) (Sakura-mochi), sake, vinagre, mirin (vino dulce de arroz para cocinar), miso (pasta de judías fermentada), etc.



#### Verduras

El entorno natural del Japón produce múltiples variedades de hortalizas a través de sus estaciones. Alrededor de 150 tipos de verduras se distribuyen actualmente en el mercado japonés. El rango es realmente impresionante, desde patatas y judías a las hortalizas de raíz, tallos de hortalizas, verduras de hoja, frutas y mucho más.

Los productos de los bosques silvestres, tales como verduras silvestres sansai y setas, también se procesan con técnicas especiales para convertirse en ingredientes culinarios.

El rango de verduras diversificadas se ha expandido a medida que han llegado a ser más ampliamente comercializados en los últimos años, con la adición de las importaciones extranjeras y variedades mejoradas. Sin embargo, hay una tendencia contrastante hacia intereses en "hortalizas tradicionales" que se han cultivado en Japón desde tiempos antiguos.



#### Alimentos marinos

El rango de alimentos marinos en Japón, que se encuentra rodeado de mares, es verdaderamente abundante. Sólo las variedades de peces que viven en aguas territoriales japonesas se cifra en torno a 4.200. Además de los peces marinos, los peces de agua dulce tales como koi (carpa), ayu (trucha japonesa), funa (carpa cruciana) y unagi (anguila) han sido utilizados como ingredientes culinarios disponibles de forma inmediata.

Las algas marinas, que son fuentes ricas de minerales y vitaminas con pocas calorías, son otro elemento indispensable de washoku. Alrededor de 50 variedades de algas marinas se comen actualmente en Japón, haciendo del pueblo Japonés algo inusual en términos mundiales, por la diversidad de su procesamiento y el consumo de algas marinas.

Las algas marinas están también profundamente conectadas con ofrendas a los dioses, lo que las convierte en un alimento esencial para festivales y ceremonias religiosas, no sólo para la vida cotidiana.



#### Wagyu

Wagyu es la carne de res de alta calidad que ha sido desarrollada por y para la cocina japonesa. Se ha establecido un sistema de seguimiento de la carne de res para ganarse la confianza de los consumidores y asegurar la seguridad de los alimentos. El sistema puede ser utilizado para obtener información sobre la historia de la producción y distribución de cada vacuno nacido en Japón, hasta el producto final.

Una característica detrás de la exquisitez de wagyu es que realmente se derrite en la boca. Esa sensación en la boca proviene de la manera en que la calidad de la carne conocido como "shimofuri" ha sido cultivada para tener grasa en forma de red, envolviendo cada fibra muscular.

Los vacunos son criados con orgullo por especialistas en engorde, en el rico medio ambiente natural de Japón. Wagyu es una obra de arte creada por la cultura japonesa.

### Washoku Condiments

#### Dashi

Dashi es el elemento más importante en el sabor de washoku. Es el caldo utilizado como base para todo tipo de sopas y platos cocinados. El secreto del sabor de dashi es que está pleno de ingredientes umami. El umami está basado en el ácido glutámico que es abundante en el kombu (algas marinas), ácido inosínico de katsuobushi (bonito curado) y niboshi (pescado pequeño seco) y ácido guanílico de hongos shiitake secos. Cuando estos ingredientes umami se reúnen, su sinergia realza el sabor umami todavía más.

El dashi producido de ingredientes naturales es fragante y rico en umami y nutrientes, pero casi no tiene sal. Los platos elaborados con dashi saben bien incluso cuando otros condimento se aplican con más moderación, lo que es saludable porque el contenido de sal y azúcar puede ser reducido.

Los ingredientes más usados del dashi son el kombu y katsuobushi, pero otros ingredientes incluyen niboshi, verduras, setas shiitake secas, órganos y ara de pescado (cabezas y huesos de pescado).



## Cómo hacer delicioso dashi De kombu y katsuobushi

### Ingredientes

1 L de agua, 15 g de kombu, 20 g de katsuobushi

### Preparation

- 1 Mida el agua en una olla, coloque el kombu en el agua y déjelo en remojo durante unas dos horas en verano, o tres horas en invierno.
- 2 Ponga la olla en el fuego y saque el kombu fuera del agua justo antes que hierva.
- 3 Baje el fuego, agregue el katsuobushi a la olla, luego apague el fuego inmediatamente.
- 4 Una vez que el katsuobushi se ha hundido hasta el fondo, extráigalo colándolo cuidadosamente.



## Receta usando dashi Sopa clara

### Ingredientes

(Servicio para dos)



1/4 de bloque de tofu (tipo kinugoshi), 4 ramitas de mitsuba (hoja de cilantro japonés), 400 ml de dashi hecho de kombu y katsuobushi, 1/4 de cucharadita de sal, 1/3 de cucharadita de salsa de soja ligera.

### Preparación

- 1 Corte el tofu en dados de 1,5 cm, y ate las ramitas de mitsuba en anillos.
- 2 Caliente el dashi en una olla, agregue la sal y la salsa de soja ligera, y agregue el tofu.
- 3 Apague el fuego una vez que la sopa hierva.
- 4 Ponga el tofu en tazones, adorne con mitsuba, y vierta el caldo por encima.

## Condimentos fermentados

Aparte del dashi, los condimentos fermentados tales como miso, salsa de soja, vinagre, sake y mirin son esenciales para lograr el sabor de washoku. Japón tiene un clima caluroso y húmedo en verano, de modo que dispone de una tradición bien desarrollada de alimentos fermentados, en común con otros países asiáticos.

El proceso de salado y fermentación de frijol de soja y granos rompe las proteínas de los ingredientes crudos en aminoácidos, para crear condimentos que destacan los ingredientes umami.



Salsa de soja

La salsa de soja se prepara agregando agua salada al koji hecho de frijol de soja y trigo para producir moromi, que es fermentado y madurado. Es ampliamente utilizado para platos como sashimi, pescado asado a la parrilla, platos cocinados, y salteados. Los cinco tipos son koikuchi (fuerte), usukuchi (suave), tamari, saishikomi (refermentado) y blanco.



Miso

Éste es uno de los condimentos más representativos de Japón, hecho por hervido o vaporizado de frijol de soja y mezclándolo con cultivo de koji y sal para fermentar y madurar. Se utiliza en la sopa de miso y platos cocinados. Una característica del miso es su diversidad regional, con diferentes zonas usando diferentes tipos.



Sake

El Sake es otro condimento esencial para saborizar el washoku. Los principales efectos del sake como condimento son que elimina los olores de los ingredientes mientras realiza su umami, mejora el sabor y la fragancia, y agrega dulzor.



Vinagre

El vinagre se utiliza como condimento para agregar fuerte acidez a los platos como el sushi y namasu (pescado crudo y verduras en vinagre). Se prepara mediante la adición de bacteria de ácido acético al sake elaborado a partir de arroz y su fermentación. Hacer encurtidos en vinagre ayuda a conservar los ingredientes.



Mirin

Los principales ingredientes de mirin son arroz mochi y arroz koji vaporizados, que se maduran juntos por entre 40 y 60 días para lograr este condimento fermentado. En comparación con el azúcar, tiene un dulzor más suave, y además tiene el efecto de eliminar los olores de los ingredientes. También sirve para dar un brillo a los platos como el pescado asado a la parrilla.



Salsa de pescado

Este condimento se prepara por fermentación y salado de pescado. Ofrece una fragancia única y umami denso. Ejemplos incluyen el shottsuru preparado en Akita a partir de hatahata (pez de arena) e ishiru preparado en la península de Noto a partir de calamares y sardinas.

### Receta de Washoku utilizando condimentos fermentados: Sopa de miso con cebollas y papas

#### Ingredientes (Servicio para dos)

1/2 cebolla (100 g), 1/2 patata (70 g), 300 ml de niboshi dashi, 30 g de miso



#### Preparación

- 1 Pele las papas y córtelas en rebanadas de 1 cm de espesor. Si la papa es grande, córtela por la mitad primero.
- 2 Corte la cebolla en rodajas de 7 mm de espesor.
- 3 Ponga las papas y el dashi en una olla al fuego y, a continuación, agregue la cebolla una vez que el contenido se haya calentado.
- 4 Una vez que las verduras están hirviendo, disuelva el miso en el caldo, llevándolo nuevamente al hervor, y luego apague el fuego.

### Cómo preparar dashi a partir De niboshi

#### Ingredientes

1 L de agua, 30 g de pescado seco niboshi (sin cabeza ni interiores)

#### Preparación

- 1 Ponga el agua y niboshi en la olla y déjela entre 30 minutos y medio día.
- 2 Ponga la olla al fuego e hiérvala durante cinco minutos aproximadamente, extrayendo toda la espuma que se forma en la superficie.
- 3 Apague el fuego, coloque un colador sobre un recipiente y cole el dashi.



## Yakumi

En Japón, las especias se denominan yakumi. Se utilizan en la cocina para expresar la sensación de la temporada, y enfatizar los sabores de los ingredientes. Yakumi tienen diversos efectos, tales como la eliminación de insectos y bacterias, eliminación de olores, añadiendo sabores y estimulando el apetito, y la mayoría de ellas se utilizan frescas. El yakumi aplicado como aderezo sobre platos cocinados y marinado se denomina "tenmori", mientras que el que se agrega a las sopas se denomina "suikuchi". Son esenciales para la cocina japonesa.



#### Wasabi (rábano picante japonés)

El Wasabi agregado al sashimi y al sushi no está allí sólo para cubrir el olor del pescado crudo y abrir el apetito. También tiene efectos antibacterianos y desinfectantes. Japón tiene abundancia de deliciosos pescados y mariscos frescos, la mayoría de los cuales se puede comer crudo, pero comiéndolos con wasabi, que proporciona poderosos beneficios desinfectantes y antibacterianos, es una nueva medida contra la intoxicación alimentaria.



#### Shoga (jengibre)

Shoga, que se utiliza rallado o picado finamente, es un ingrediente esencial de la cocina japonesa. Su picante y fragancia característicos estimulan el apetito. Sus especias constituyentes estimulan el apetito y mejoran el metabolismo, además que tienen un poderoso efecto desinfectante. Los antiguos textos de kampo (medicina china) dicen que "el jengibre protege contra todos los males", y es realmente un excelente ingrediente para la salud.



#### Negi (cebollita)

Negi tiene piezas de blanco y verde. El sulfuro de alilo incluido en la negi tiene el efecto medicinal de estimular la secreción de jugos digestivos, aumentando el apetito y calentando el cuerpo. La parte verde de la negi se ha beneficiado de la exposición al sol, lo que la deja rica en calcio y vitaminas



#### Shiso (perilla)

Shiso fue traído por primera vez a Japón hace más de 5.000 años y ha sido cultivado desde tiempos antiguos como una planta de especias. Sus colores, forma y fragancia llevan a su uso en una amplia variedad de platos. Es nutricionalmente rica en vitaminas y minerales. Los pueblos antiguos sabían usarla como guarnición para el sashimi, por sus propiedades desinfectantes. Se puede clasificar por color en shiso verde (aojiso) y shiso rojo (akajiso). Aojiso, que también se conoce como "ohba" (literalmente "hoja grande"), se utiliza generalmente como yakumi.



#### Yuzu (citrón japonés)

Yuzu es un ingrediente profundamente conectado con las costumbres japonesas, no sólo como yakumi para dar sabor a los alimentos. En Japón se dice que bañarse con yuzu en la bañera en el solsticio de invierno protege contra las enfermedades y los desastres. Es la sabiduría de los ancestros japoneses, quienes sabían que un baño con yuzu calienta el cuerpo y deja la piel suave. Yuzu también contiene abundantes nutrientes, incluyendo vitamina C, calcio, potasio, hierro y otros minerales. Cuando se utiliza como yakumi, la parte amarilla de la cáscara es rallada, o pelada y picada o cortada en tiras finas. La fruta también puede ser cortada por la mitad y exprimida.

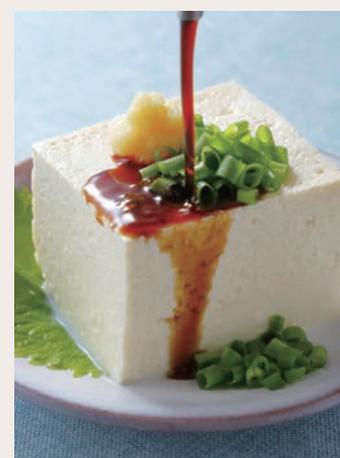
## Receta usando yakumi

#### Ingredientes

Tofu, yakumi al gusto

#### Preparation

- 1 Corte el tofu en trozos del tamaño de un bocado.
- 2 Agregue yakumi (shoga, negi, y shiso son recomendados)
- 3 Agregue salsa de soja y coma (un puñado de katsubushi como último ingrediente es una deliciosa adición).



## Estilo Washoku

### Ichiju sansai

Una comida washoku se prepara teniendo al arroz como su corazón, con la adición de platos basados en el principio de "ichiju sansai".

Ichiju sansai significa una sopa y tres platos "okazu" de acompañamiento (un plato principal y dos secundarios), que se combinan para completar la comida. El suave sabor del arroz se combina bien con cualquier tipo de okazu, y al adoptar el modo de "ichiju sansai" se proporciona un excelente balance nutricional mediante el uso de múltiples ingredientes.

El plato secundario principal utiliza ingredientes con alto contenido proteico, tal como pescado, carne, huevos, o tofu. Los platos de acompañamiento secundarios utilizan ingredientes ricos en vitaminas, minerales y fibras dietéticas, tales como verduras, variedades de papas, frijoles, hongos y algas.



### Cha-kaiseki y Kaiseki

Kaiseki es una de las formas de la cultura culinaria tradicional de Japón. Atesora la sensación de la estación, que se ve favorecida por el uso de ingredientes estacionales, las formas de estos ingredientes cortados, e incluso cómo los platos y utensilios son utilizados.

El término "kaiseki ryori" realmente se refiere a cha-kaiseki, que es el conjunto de platos servidos a los invitados a asistir a la ceremonia del té, y que se come antes de servir el té. Kaiseki, por otro lado, es una comida de platos múltiples que los huéspedes pueden comer mientras disfrutan del sake.

Ambos tipos de "kaiseki" implican la selección de deliciosos ingredientes estacionales y el uso de técnicas para lograr sus sabores innatos, y están imbuidos de "kokoro no omotenashi" (corazón o espíritu de la hospitalidad) que empatiza con la persona que ingiere los alimentos.

### Nihonshu (sake japonés)

La cultura japonesa ha crecido alrededor del cultivo de arroz, y el arroz ha sido un valioso alimento. Se pensaba que cada grano individual era el un refugio para un dios, y de igual manera, la capacidad para hacer sake era considerada como un don divino. Sake ha sido utilizado desde tiempos antiguos como una ofrenda a los dioses, y como una forma de acercarse a lo divino.

También tiene un papel importante en la consolidación de los lazos con la familia, los familiares y la comunidad local.

Por ejemplo, el sake ofrecidos a los dioses siempre es compartido y bebido por todos los presentes después de la ceremonia. Beber el mismo sake que los dioses, y compartirlo entre la gente, fortalece los lazos y la cohesión de la comunidad.

El sake tiene la importante función de traer los sabores de washoku y unir los corazones de la gente.



### Wagashi (pasteles japoneses) y Nihoncha (té japonés)

Los pasteles Wagashi, que agradecen las bendiciones de la naturaleza y dan un reflejo sensible a los cambios de las estaciones, y nihoncha, que calma el corazón así como la sed, son elementos indispensables para washoku.

Existen incontables variedades de wagashi, incluyendo los bocadillos de "mochimono" hechos de mochi, como el dango y daifuku, bocadillos amasados "nerimono" como gyuhi y ame, bocadillos moldeados "nagashimono", como yokan, y bocadillos fritos "agemono", tales como la age-senbei y karinto.

También hay pasteles vinculados a los festivales anuales. Por ejemplo, kusamochi es comido en hina-matsuri (festival de las muñecas) el tercer día del tercer mes del calendario antiguo. Kusamochi es el pastel de arroz mochi mezclado con yomogi, una planta que simboliza la fuerza vital y la fuerte repulsión al mal.

El té verde fue traído a Japón desde China en el siglo XII. El proceso de producción de té verde, en el que las hojas de té frescas se cuecen, se amasan y se secan, es exclusivo de Japón. La cafeína en el té verde tiene un efecto estimulante, mientras que la catequina es un antioxidante, y también contiene abundancia de vitamina C. El té verde es una bebida saludable.

# Palillos y modales de comer con ellos

## Ohashi

Los Ohashi (palitos) son esenciales para nosotros, los japoneses, a la hora de la comida. Podemos utilizarlos no sólo para comer, sino también durante la preparación y el servicio. Muchos países utilizan palillos, pero Japón es el único que utiliza sólo palillos para comer.

Los ohashi utilizados para las comidas son los que usa la gente para alimentarse (shokubashi) y se tiene también los que se usan para tomar porciones de cada plato (toribashi).

Algunos shokubashi también se denominan ryokuchibashi, debido a que son angostos en ambos extremos. Se les esta forma de esa manera que la persona que los toma utiliza uno de los extremos y los dioses usan el otro. La idea de que los dioses usan los mismos ohashi que las personas y que comparten sus comidas refleja la esperanza de atraer la prosperidad y evitar los desastres. Es por ello que estos ohashi se usan en días especiales, como festivales y celebraciones. La forma correcta de sostener los ohashi es tomar el ohashi de arriba con el pulgar, el dedo índice y el dedo medio, sosteniendo el de abajo entre el tercer dedo y la base del pulgar. El ohashi de abajo es el eje, y sólo el ohashi de arriba se mueve para tomar la comida.

Hay algunas cosas que no se deben hacer mientras se sostienen los ohashi. Las principales incluyen "neburibashi", lo que significa lamer o morder los ohashi, "yosebashi", que significa mover un plato con los ohashi en lugar de las manos, "sashibashi", que significa meter los ohashi en algo o utilizarlos para apuntar a alguien, y "mayoibashi", que significa mover los ohashi alrededor indecisa mente pensando qué comida tomar.



## Modales para comer

En Japón, la palabra "itadakimasu" se dice como saludo a la comida. Además de marcar el inicio de la comida, es una expresión de gratitud, dando gracias por recibir la vida de los ingredientes.

Al final de la comida, "gochisosama" se dice para expresar su gratitud a la persona que preparo los alimentos. "Itadakimasu" y "gochisosama" son los aspectos básicos de la etiqueta durante las comidas.

El arroz y sopa no se dejan sobre la mesa mientras se comen. Más bien, la etiqueta apropiada es levantar cada plato y mantenerlo en la mano mientras se comen sus contenidos.

### Asociación de Washoku de Japón (Washoku Japón)

Como un movimiento nacional para transmitir la cultura washoku a la siguiente generación, Washoku Japón acoge a grupos relacionados con las comidas regionales, a los gobiernos locales, a individuos como a empresas de servicios, fabricantes y distribuidores que apoyan la dieta japonesa. Estamos buscando miembros que se unan a nuestra campaña.

和食会議

Busque

<http://washokujapan.jp>

### Asociación de Washoku de Japón

Edificio Narita N° 2, 4º piso, 1-13-2 Higashi-Ueno, Taito-ku, Tokio 110-0015

Tel.: 03-5817-4915 Fax: 03-5817-4916

Correo electrónico: [info@washokujapan.jp](mailto:info@washokujapan.jp)



伝えよう、和食文化を。