

## LA COCINA JAPONESA – Embajada del Japón 2010

Agradezco a mi distinguido amigo el Embajador Megata, por su amable invitación a comentar el Washoku, la cocina japonesa, no como profesional de la gastronomía sino como testimonio de nuestra experiencia en Japón, que incluyó innumerables oportunidades de apreciar la cultura alimenticia particular forjada por su pueblo a lo largo de muchos siglos.

Nosotros, en parte, somos lo que comemos y en el caso del Japón, se ha elaborado una sofisticada gastronomía de lo natural que combina admirablemente la simplicidad y el refinamiento en una búsqueda permanente de lo esencial del sabor de los productos individuales y su incorporación en innumerables combinaciones que integran con la mayor felicidad alta calidad nutritiva, hermosa presentación, fácil digestión y, último, pero no menos, exquisito sabor. Eso vale para el más simple Obento hasta la más sofisticada comida Kaiseki.

Desde la prehistoria, interponer algún procesamiento entre lo que se encuentra y lo que se ingiere, ha diferenciado al hombre del resto de la naturaleza. Ese fenómeno complejo obligaba a una reflexión que iba más allá de satisfacer la necesidad básica de comer y explica que sea el origen de ritos, creencias y hasta de la sacralización de la comida. También la búsqueda de otros productos comestibles está relacionada con las exploraciones y las migraciones. No sorprende que haya ahora un turismo gastronómico pues por más que apreciemos nuestras tradiciones culinarias, experimentar y apreciar lo que otros comen es también una manera de acercarse al conocimiento de su historia y su cultura. La procura de alimentos saludables y agradables ha sido, es y seguirá siendo un dinámico factor de la globalización.

En el Japón, país insular de complicada geografía montañosa con grandes diferencias entre las estaciones, su pueblo aprendió a utilizar todos los recursos alimenticios de sus extensos mares y combinarlos con los productos de una agricultura y ganadería que no se beneficiaron de enormes extensiones, pero sí de la diversidad geográfica y climática que llevaron a la formación de cocinas regionales diversificadas, aunque unidas en lo esencial.

La reverencia por la naturaleza y sus regalos, esencia del Shinto que es el culto más antiguo del Japón, apunta en el campo culinario a la preparación de una cocina ligera y ordenada, elegante en su sencillez y empeñada en mantener los sabores naturales de los productos más frescos de la estación. Por ello, si bien la preparación es exigente, los productos mismos se cocinan poco, lo que mantiene las propiedades alimenticias. Una dieta saludable, que evita las grasas pesadas explica en parte que su población sea crecientemente longeva y sin mayor problema de obesidad.

La cocina hace parte inseparable de la estética del Japón. Una sociedad que protege celosamente sus bellísimos paisajes naturales, genera por siglos extraordinarias edificaciones y donde hasta la preparación de un paquete en cualquier tienda puede ser una pequeña obra maestra, muestra también en la cocina su sentido artístico. Servir la comida en platos o cuencos brillantes de porcelana o madera laqueada o en pequeñas fuentes rectangulares o de formas más complejas, realza la presentación de los alimentos imponiendo armonía en los colores y estructura en los elementos, pues el deleite de la comida japonesa debe empezar por la vista que algunos consideran tan importante como la degustación misma.

De la original herencia china se mantienen el uso de palillos para comer, el “shoyu” o salsa de soya, los “gyoza” pequeños rollitos de pasta rellenos y algún plato. La llegada del Budismo Zen hacia el Siglo XIII impulsó la comida vegetariana. La mayor presencia de carnes de buey, cerdo o pollo deriva de la influencia portuguesa en siglos más recientes, como lo es también el curry de la inglesa. El “tempura” es otro legado portugués, extendido en el Japón del pescado a diversas verduras, fritas con una pasta y aceite muy finos.

Los alimentos se clasifican por el procedimiento de preparación o cocción. “Yakimono” son los preparados a la parrilla, “gohan” es el arroz cocinado, “mushimono” los alimentos hervidos, “nabemono” los preparados en hornillos en la mesa como el sukiyaki, “agemono” son los arrebozados y fritos como el tempura y “sashimi” es el pescado crudo en pequeños trozos.

La cocina habitual incluye verduras frescas y encurtidas, algas, raíces, frutos, semillas, pescado, algo de carne o pollo y el arroz que no puede faltar. Usualmente, la comida no es una secuencia de platos, salvo en las formales, sino que se sirven juntos, muchas veces en bandejas individuales bellamente presentadas.

Tradicionalmente se come sobre cojines en el suelo frente a una mesa baja, pero en obsequio a los visitantes, la modernización o ambos, hay muchos lugares con espacio para las piernas o inclusive mesas y sillas “occidentales”.

Como todo se come con palillos, la preparación exige el corte de los alimentos en pequeños trozos. Sin sus cortes, la cocina japonesa no sería lo que es. Los hay en diagonal, en rodajas, en palitos, en cuñas irregulares, picado fino, en rectángulos, en medios, en cuartos, longitudinales y luego transversales, en forma de hoja de pino, de flor de crisantemo, de otras flores, etc. De hecho, dominar los cortes es uno de los principales desafíos del Chef japonés, dispuesto hasta a arriesgar la vida en el trabajo del “pez globo”.

No hay gastronomía sin variedad. Pueblo radicalmente omnívoro como el francés o el peruano, los ingredientes de la cocina japonesa son innumerables. Se comen todos los pescados y mariscos, verduras, vegetales, menestras, granos, raíces, semillas, frutas, carnes de varias especies, algas, etc. Particularmente cabe apuntar al Gozan o arroz, cultivado desde hace millares de años y valorado producto de exportación, la soya, el rábano daikon, la raíz de loto, los brotes de bambú, hongos y algas de varias clases, harinas y tallarines de distintos granos, sus preparados, derivados y muchas cosas más.

A partir de ellos se elaboran el muy picante Wasabi, pasta del rábano daikon, el versátil tofu o pasta blanca de semillas de soya, el shoyu más suave que sillao original chino, el miso o pasta de soya fermentada de varios tipos infaltable en sopas y salsas, el jengibre encurtido que intercala la serie de sushis o sashimis, el dashi o caldo básico de bonito y algas negras y muchas cosas más.

Con esos variados elementos se elaboran los principales tipos de cocina.

Por sus incuestionables variedad y calidad, la gastronomía japonesa está ganando mayores espacios en todo el mundo y su reconocimiento como alimentación saludable y muy agradable será cada día mayor. El Japón produce alimentos de extraordinaria calidad y una parte es exportada pues sin algunos insumos insustituibles no se podría hablar propiamente de cocina japonesa. En la medida que el interés de la sociedad peruana en esta gastronomía viene creciendo, crecerá la importación de sus productos.

Es verdad también que con nuestra vieja vinculación social y humana, derivada de ser el primer país latinoamericano que estableció relaciones diplomáticas con Japón en 1873 y en recibir migración desde 1899, ya teníamos atisbos de la cocina japonesa. Es más, la falta de insumos importados llevó a los migrantes japoneses y sus descendientes a experimentar creativas sazones que hoy conocemos como cocina nikkei que, más allá de su propio y deleitable valor, es distinta de la cocina japonesa.

Por otra parte, 60% de los alimentos que se consumen en Japón es importado. Para el Perú, existe un enorme potencial de exportación de diversos productos del mar y la tierra, en todo tiempo del año, que serían apreciados en ese exigente mercado.

Por siglos Japón asimiló elementos de distintas culturas alimenticias y lo sigue haciendo. La oferta de cocinas es ecuménica y va desde las más refinadas presentaciones europeas o de cualquier lugar hasta las cadenas de cocina rápida. La Guía Michelin asigna tres estrellas a más restaurantes en Tokio que en París.

El Perú inicia una presencia culinaria en Japón, impulsada por las decenas de millares de compatriotas que esforzadamente contribuyen a la economía japonesa, a sus familias en el Perú y a su propio desarrollo personal y profesional y que es ya reconocida por los muchos millares de visitantes que recibimos de ese país. Hay establecimientos peruanos que muestran las cualidades de una cocina que mercedamente se abre espacio en el vasto mundo de la gastronomía y tengo certeza que paulatinamente mejorarán sus propuestas y ampliarán sus clientelas.

Para ello, es feliz circunstancia que Nobu, Chef de renombre mundial, haya adquirido en nuestro país parte de su sapiencia y ponga en su admirada carta acentos incuestionablemente peruanos.

Consideré en Tokio un deber madrugar con nuestros visitantes para visitar Tsukiji, un mercado de productos marinos inmenso y fascinante y presenciar la dinámica subasta del atún. El comensal japonés disfruta de la enorme variedad de productos animales y vegetales del mar y ello es un espacio que debemos aprovechar mejor. Tras las visitas, hubiera sido pecado no desayunar en el mercado con el sushi más fresco del mundo.

Almorzamos muchas veces a pocos pasos del puente Nihonbashi, en el centro histórico de Tokio, donde se ubicaba el mercado de pescados de la antigua Edo y se dice que nació el Sushi para aprovechar los pedazos que sobraban de las transacciones. En muchos lugares del Japón comimos en locales exclusivos y en puestos ambulantes. Siempre fue agradable y nunca nos hizo daño.

Será imposible olvidar la velada que disfrutamos en Warabi no Sato, cerca de Kioto, atendidos por su propietaria Harumi Nomura. Una cena Kaiseki frente a un precioso jardín japonés animado por una cascada, en que la larga sucesión de pequeñas maravillas imponía rivalidad entre el deleite de la vista y el del paladar. Mi esposa y yo decidimos no tomar ninguna foto, porque hay vivencias mágicas que sólo deben registrarse con el sentimiento.

Pero donde estuviéremos comiendo, en las más elevadas atenciones oficiales o en el más modesto mostrador de algún camino secundario en los miles de kilómetros que recorrimos en Japón, en todas partes la atención, la cortesía y la hospitalidad, nos recordaron que comer es también una actividad social y cultural que dice mucho de la sociedad que prepara la comida. Por todo ello, nuestro recuerdo de la mesa se une al del paisaje y especialmente al de la gente del Japón, que nos trató de modo que fue difícil encontrar palabras para agradecer debidamente la experiencia vivida, tan satisfactoria en lo profesional, placentera en lo personal y enriquecedora en lo humano.

Los luchadores de Sumo son un caso especial pues si bien probar un tazón de chanko-nabe, sopa casi sólida de carne de ternera, cerdo y pollo, algas, varios tipos de soya, pescados y verduras diversas puede ser una experiencia, comerla muchas veces al día exige un apetito por la gloria que no todos poseemos.

El Sushi es arroz al vinagre con acompañamientos y tiene dos variantes principales. El nigiri es una bola de arroz que lleva encima algo de wasabi y un pedazo de pescado, mariscos, tortilla japonesa y ahora otras cosas. En el norimaki o "rollos de sushi"; el arroz se envuelve en el alga negra nori y se rellena con pescados, mariscos, vegetales y se corta en rodajas. Solo es preparado por hombres que introducen la mano en agua con hielo antes de amasar cada porción de arroz.

En el “sukiyaki”, el plato más difundido, se colocan en la mesa los ingredientes: tallarines, carne de res en tajadas finas, huevo, verduras y otros y cada comensal los cocina en una olla pequeña con un caldo de pescado, soja, azúcar y sake.

Los platos fritos incluyen croquetas, Tempuras, Kakiage o revuelto variado, Tonkatsu o chuleta de cerdo empanada y frita y también de pollo. El Donburi es un cuenco de arroz servido con chuleta de cerdo empanada, pollo o pescado.

De la plancha o la sartén provienen el Kushiyaiki o brochetas de carne y verduras y el Yakitori de pollo. Esos y otros ingredientes pueden presentarse veces glaseados con Teriyaki salsa de soja dulce.

Las cazuelas son muy variadas. El Shabu-shabu, es onomatopeya de comer tallarines, verduras y camarones o rajas de carnes de res hervidos en caldo suave.

Hay diversas clases de Tallarines incluyendo el soba fideos largos y finos que se comen con caldo calientes o fríos, el udon tallarines blancos más gruesos hechos de trigo y papas y el shiritaki muy finos a base de féculas de tubérculos. Hay consomés muy claros y enorme variedad de sopas.

El Bento u Obento es una comida completa servida en una cajita que puede comprarse en muchísimos lugares.

El teppanyaki, de influencia americana y popularizado por la cadena Benihana, es una preparación moderna donde los comensales sentados frente a la plancha, admiran la destreza del chef preparando mariscos, carnes y verduras con aceite de sésamo.

Los dulces de estilo japonés, Wagashi, son de numerosas clases y regiones y muchas veces se comen con te. El postre como tal, no es parte significativa de la comida que puede concluir con algo de fruta de estación o un dulce pequeño.

Todas esas presentaciones se acompañan con el benéfico té verde o con sake vino de arroz, Awamori destilado de arroz, cerveza o Shōchū, alcohol más fuerte destilado de arroz, cebada y batata dulce.