

LA COCINA JAPONESA EN EL POLO TURISTICO VARADERO.

Ing. Lázara García Sardiñas¹, MSc. Ing. Luis Manuel Toyos Jiménez²

1. Hotel Oasis Brisas del Caribe. Cubanacán Hoteles. Carretera a las Morlas Km 12½, Varadero, Cuba.

2. Hotel Oasis Brisas del Caribe. Cubanacán Hoteles. Carretera a las Morlas Km 12½, Varadero, Cuba.

Resumen.

El presente trabajo tiene como objetivo conocer más acerca de la cultura culinaria japonesa para divulgarla en las instalaciones del polo turístico de Varadero haciendo énfasis en sus costumbres, sus principales platos como el suchi, la tempura, el sashimi, las sopas y salsas como la soja; es por ello que se plantea como problema el poco conocimiento de la cultura culinaria japonesa siendo este un mercado en el que se prevee un futuro prometedor para el país. Esta investigación se realiza apoyada en materiales de Internet y de la observación y entrevistas producto de visitas a algunos lugares donde existen restaurantes de comida japonesa.

Palabras claves: Cultura culinaria; Costumbres; Principales platos.

Introducción.

Dai Nihon o Nippon, “ el imperio del sol naciente”, monarquía constitucional en el este de Asia, que comprende cuatro grandes islas, así como el archipiélago *Ryukyu* y más de 1.000 islas menores adyacentes. Limita al norte con el mar de *Ojotsk*, al este con el océano Pacífico, al sur con el océano Pacífico y el mar de la China, y al oeste con el estrecho de Corea y el mar de Japón. Las islas japonesas se extienden en un arco irregular desde la isla de Sajalín (perteneciente a Rusia) a la isla de Formosa (Taiwan). El propio Japón consta de las grandes islas de *Hokkaido*, la más septentrional, *Honshu*, la isla principal, *Shikoku*, y *Kyushu*, la más meridional. En conjunto, estas islas tienen una superficie total de unos 362.000 km², añadiendo las numerosas pequeñas islas cercanas, la extensión de Japón es de 377.750 km². Tokio es la capital y mayor ciudad del país.

Los entendidos dicen que la dieta japonesa se asienta en cinco sabores, cinco colores y cinco métodos básicos de preparación. Los cinco sabores son dulce, amargo, picante, ácido y salado. Los cinco colores son el blanco, amarillo, rojo, verde y negro. Los cinco métodos de preparación son crudos, cocida, a la parrilla, frita y al vapor.

La comida japonesa es de elegante sencillez. Se caracteriza por sus sabores naturales y por su empeño en utilizar productos frescos, que es lo que se denomina “*kisetsukan*”. Las amas de casa buscan en los mercados frutas y verduras, pescado y aves cuando es la época adecuada, ya que creen firmemente que es entonces cuando los productos son mejores, hay platos de fideos de verano, deliciosamente refrescantes.

Los métodos de cocción y la bonita presentación que ofrecen en cuencos o en fuentes rectangulares, realzan las cualidades naturales de los ingredientes. Los japoneses demuestran igualmente su gusto artístico en la cocina.

El siguiente trabajo presenta como problema el poco conocimiento de la cultura culinaria japonesa y su objetivo general está dirigido a conocer y divulgar la cultura culinaria japonesa en el polo turístico Varadero.

Se habla en sí de la comida japonesa y su indiscutible tradición. Un punto de vista sencillo, pero enraizado en un profundo estudio podrá ser medio de conocimiento y referencia en un futuro. Sin afán de grandeza un camino para comprender y agradecer a este pueblo el arte de su cocina.

Desarrollo.

En los siglos que siguieron a la introducción del budismo en Japón en el siglo VI, leyes y edictos imperiales hicieron desaparecer gradualmente el consumo de carnes de animales y aves. El estilo culinario vegetariano conocido como *shojin ryori* fue popularizado posteriormente por la secta Zen, y ya por el siglo XV hicieron su aparición muchos de los alimentos e ingredientes de cocina utilizados hoy día por los japoneses, por ejemplo la salsa de soja (*shoyu*), el miso, el *tofu* y otros productos a base de soja. Por esa misma época se desarrolló un tipo de cocina para banquetes muy formal y elaborada, que tenía su origen en la cocina de la aristocracia cortesana. Con el nombre de *honzen ryori*, es uno de los tres estilos básicos de cocina japonesa, junto con *chakaiseki ryori* (la cocina que se sirve en la ceremonia del té y *kaiseki ryori*.

Poniendo énfasis en la presentación artística de ingredientes frescos de temporada, la comida que se sirve en la ceremonia del té une las formalidades del *honzen ryori* al espíritu de frugalidad del zen. *Kaiseki ryori* alcanzó su forma actual a principios del siglo XIX y continúa sirviéndose en los restaurantes japoneses de primera categoría conocidos como *ryotei*, y en las posadas tradicionales japonesas. Al mismo tiempo que mantienen los ingredientes frescos de temporada y su original presentación al estilo antiguo, las comidas de *kaiseki* tienen menos reglas de etiqueta y un ambiente más relajado. Durante la comida se bebe *sake*, y, como generalmente el japonés no come arroz mientras bebe *sake* el arroz se sirve al final. Se sirven primero aperitivos, *sashimi* (lonchas de pescado crudo), *suimono* (sopa ligera), *yakimono* (comidas asadas), *mushimono* (comidas al vapor), *nimono* (comidas hervidas) y *aemono* (comidas aliñadas como ensalada), seguidos de una sopa de miso, *tsukemono* (encurtidos), arroz, dulces japoneses y fruta. El té pone fin a la comida. Aunque la mayoría de los japoneses tienen pocas oportunidades de disfrutar de una cena completa de *kaiseki*, los tipos de platos y su orden son la base de la comida actual japonesa en su totalidad.

La gastronomía japonesa posee un largo pasado culinario y se ha desarrollado en una gastronomía sofisticada, refinada y especializada para cada estación. Es similar a la gastronomía china con respecto a los alimentos básicos o *shushoku*, que están basados en cinco alimentos ricos de carbohidratos; arroz, trigo y avena, plantas del género *Setaria*, frijol, mijo común o plantas del género *Echinochloa*; y los platos (conocidos como *okazu*.) cuya función es dar sabor a la comida principal, que por lo general son salados.

Una comida japonesa estándar siempre consiste de una taza de arroz japonés (*gohan*) como *shushoku*, y de acompañamiento *tsukemono* (encurtido), una taza de sopa y una variedad de platos *okazu* como pescado, carne, vegetales, etc. También se tiene como

costumbre nombrar las comidas dependiendo de la cantidad de *okazu* que acompañan al arroz y a la sopa, la más sencilla es la *ichijū-issai* "una sopa, un plato"; pero la comida tradicional es la *ichijū-sansai* "una sopa, tres platos", donde cada plato se realiza con una técnica de cocinado diferente. También cabe anotar que como Japón es una isla/nación, se consume mucho marisco.

Entre los *shushaku* más usados están el arroz japonés (*gohanmono*), el *congee* que es gacha de arroz japonés, el *donburi* que es arroz con carne o vegetales juntos en una misma taza, el popular *sushi* que es arroz cocido acompañado con pescado, carne o vegetales. Otros alimentos principales son los fideos japoneses tales como el *soba*, el *udon* y el *ramen*, entre otros. Un último componente que es *shushaku* es el pan japonés, sobre todo con el pan de curry (*karē pan*) y el *anpan*, que es un pan dulce relleno con pasta de frijol rojo.

En cambio, los *okazu* más conocidos son el *agemono* (alimentos fritos: *korokke*, *tempura*, *tonkatsu*, etc.); el *yakimono* (alimentos con pan frito o en parrilla: *okonomiyaki*, *teriyaki*, *takoyaki*, *yakitori*, etc.), el *nabemono* (alimentos servidos "al vapor": *sukiyaki*, *oden*, etc.), el *nimono* (estofados: *nikujaga*, *sōki*, etc.) y el *itamemono* (comidas revueltas: *chanpurū*, etc.).

El *sashimi*, que es marisco cortado en rodajas, también es considerado un *okazu*. Otros platos *okazu* son los *suimono* y *shirumono* (sopas: sopa de miso *misoshiru*, *zōni*, etc.), las picadas y comidas saladas (*tsukemono*, encurtidos), *ikura*, hueva de salmón, etc.), el *natto* (soya fermentada) y el *chinmi* (comidas regionales).

Por lo general no se considera posible cocinar auténtica comida japonesa sin *shōyu* (salsa de soja), la que aporta numerosos beneficios al organismo.

Acompañando al *okazu* existen otros elementos dentro de la gastronomía japonesa. Los dulces y aperitivos más conocidos son los *wagashi*, que son aperitivos tradicionales, entre ellos están el *anmitsu*, el postre más conocido del país; el *kakigori*, hielo saborizado bien picado; el *kompeitō*, un confite japonés; el pan de melón, entre otros. Otros dulces son los *dagashi*, que son alimentos de antaño y los *yōgashi*, dulces de origen occidental, tales como el *Castella*, que es un dulce esponjoso traído por los portugueses.

Mientras muchas familias siguen comiendo comida hecha en casa cada noche, el cambio principal que se ha producido en los hábitos alimenticios en las últimas décadas ha sido la sustitución de los platos caseros por la comida preparada fuera de casa. *Sushi*, platos de tallarines chinos o japoneses y comidas servidas en fiambreras al estilo japonés (*bento*) están disponibles desde hace tiempo a través de la entrega a domicilio (*demae*) en pueblos y ciudades, y ahora se pueden pedir también pizzas y muchos otros platos. Además, los supermercados tienen muchos platos preparados, tales como *sushi*, *tempura* y pollo frito, para llevar y consumirlos en casa, y las tiendas de conveniencia pueden encontrarse en cualquier lugar de Japón, salvo en las zonas más remotas, lo que hace que

haya disponible para casi todo el mundo una gran variedad de platos precocinados al estilo de la comida de *bento*.

La más famosa contribución japonesa a la gastronomía mundial, el *sushi*, se consume generalmente en los restaurantes de *sushi*, donde los clientes se sientan en la barra y hacen sus pedidos, uno a uno, al chef de *sushi*. También hay cadenas muy populares de restaurantes de *sushi* con cintas transportadoras, donde se pueden recoger pequeños platos con dos piezas de *sushi* transportados por una cinta que pasa por el mostrador delante de los clientes, o pedir un encargo especial si no se ve nada que guste en la cinta. A diferencia de los restaurantes japoneses en el extranjero, que suelen tener una carta con distintos tipos de comidas japonesas, los restaurantes en Japón normalmente están especializados en un solo tipo de comida, tal como *sushi*, *tempura*, *shabushabu* (finas lonchas de vacuno cocinadas en la mesa sumergiéndolas dentro de un caldo caliente), *sukiyaki*, *unagi* (anguila asada), tallarines de *soba* y *udon*, etc. La principal excepción a la regla de la especialización son las cadenas de restaurantes familiares, que normalmente sirven una serie de platos japoneses, occidentales y chinos. Dos tipos de restaurantes que se encuentran por todo Japón en abundancia, pero que no son considerados oriundos de Japón, son los restaurantes de *ramen* y *yakiniku*. Los restaurantes de *ramen* sirven generosas raciones de tallarines de *ramen* al estilo chino en grandes cuencos con caldo (sazonados con salsa de soja, miso, sal, etc.) y lonchas de cerdo asado y varias verduras (brotes de soja, cebolleta, etc.), y mucha gente pide también *gyoza* (empanadilla china) para acompañar su *ramen*. En los restaurantes de *yakiniku*, que se basan en la barbacoa de estilo coreano, los clientes cocinan en sus mesas pequeños trozos de vacuno, de otras carnes y de verduras, sobre parrillas de carbón o gas. Las principales ciudades también tienen un considerable número de restaurantes de otras cocinas extranjeras, que ofrecen comida francesa, italiana, hindú, china, coreana y de otros lugares, y en Tokio se encuentra una casi ilimitada variedad de comidas de todo el mundo.

En el polo opuesto en cuanto a precios, de los elegantes restaurantes de *kaiseki ryotei* y de cocina francesa están los puestos de comida, que son todavía una imagen familiar en algunos distritos urbanos y en festivales y otras celebraciones al aire libre donde se reúne mucha gente. Algunos de los más populares de estos puestos son los que sirven *yakisoba* (tallarines de *soba* fritos), *yakitori* (brochetas con trozos de pollo a la parrilla), *okonomiyaki* (tortas de verduras y una variedad de otros ingredientes), salchichas y patatas horneadas con mantequilla.

Como la mayoría de países, Japón incorpora los platos favoritos de todo el mundo (mayoritariamente Asia, Europa, y también, pero no tanto, del continente americano. Las cocinas china, francesa, italiana y española son de particular interés para los japoneses. Muchos platos importados se adaptan al gusto japonés reduciendo la cantidad de especias o cambiando parte de la receta (el [*kimchi*]) coreano, en origen fermentado, pasó a ser gambas menos fermentadas en vinagre). Otros cambios incluyen sustituir el ingrediente principal o añadir algún ingrediente que podría ser considerado tabú en su país de origen

(como láminas de huevo cocido, maíz dulce, gambas, *nori*, o incluso *mahonesa* en vez de salsa de tomate en la pizza).

Algunos ejemplos de cocina adaptada son:

- Pizza con corazones de maíz, *mahonesa*, curry o salsa *teriyaki*.
- Spaghetti con salsas cremosas de gambas, langosta, cangrejo o erizo de mar, o salsas ligeras no cremosas con algas, o hechas con salsa de *ketchup* de tomate, cebolla laminada y pimiento verde (llamándose 'napolitana').
- Salchichas de pescado en vez de cerdo (por otro lado las salchichas de otro tipo de carne, como pollo, no son disponibles).
- La cocina china solo existente en Japón como el *Eby chili* (gambas en salsa picante con especias).
- Comida coreana a la barbacoa sin sabor que debe ser mojada en salsa antes de comerse para darle sabor.
- *Naengmyun* coreano con tallarines más gruesos y diferente caldo.

En Japón también se pueden encontrar cadenas de hamburgueserías de tipo *McDonald's*.

Cierto número de platos extranjeros han sido adaptados hasta tal grado que son considerados prácticamente japoneses, siendo parte integral de cualquier menú familiar en Japón. Aun así, estos aun son considerados *yōshoku* como si fuesen importados. Quizá el mejor ejemplo de esto sea el arroz al curry, importado en el siglo XIX a través del Reino Unido, y que aun guarda un ligero parecido con el plato hindú original. Los restaurantes que sirven este tipo de comida se llaman *yōshokuya*, literalmente "tienda de cocina occidental". De todas formas *Yōshoku* se refiere básicamente a cocina extranjera de estilo japonés de origen incierto.

En el Hotel Oasis Brisas del Caribe, instalación a la pertenecen los autores de este trabajo, no existen ni Restaurantes Japoneses ni noches temáticas japonesas donde pueda reflejarse esta cultura culinaria, pero en otras instalaciones, por ejemplo el Hotel *Iberostar* Taíno, la que ha sido visitada, en ella si se ve reflejada la cultura culinaria japonesa donde existe un Restaurante de comida japonesa llamado "SAKURA" en honor a la flor nacional del Japón, en la carta se pueden encontrar platos famosos como el *Suchi* como entrante y la *tempura* como entremés frito.

El *suchi* se prepara como si fuesen pequeños canapés enrollados a mano en una tira de algas, que pueden ser de diferentes colores rellenas con arroz, vegetales y salmón, y se sirve acompañado de una salsa soja con jengibre y vino blanco.

La técnica para la elaboración del *sushi* es cocer el arroz en agua con sal refrescar en el chorro de agua fría una vez cocido y escurrido. A continuación se aliña el arroz con el ingrediente escogido, siempre teniendo en cuenta que debe ser diferente al que se va a usar en la guarnición, después se colocan las láminas de algas *nori* sobre una esterilla de bambú o papel encerado o papel film en una superficie plana. Se distribuye el arroz dejando una franja de 2 centímetros alrededor, se extiende una pequeña cantidad del aliño que se decidió usar en el centro del arroz, se coloca el salmón, las verduras cortadas en tiras junto al arroz. Se enrolla el *nori* finalmente y se corta el rollo con un cuchillo afilado y mojado en agua en rodajas de 2 centímetros de grosor.

Otro de los platos es la *tempura* de vegetales que es un plato frito. La técnica para la elaboración de la *tempura* de vegetales es la siguiente: se cortan los vegetales en tiras los que se rebozan en una mezcla preparada de harina especial, sin embargo no se trata de un rebozado corriente: ha de ser muy ligero, un poco dorado, casi transparente y, algo muy importante, sin que deje ni rastro de grasa, mezclando la harina de trigo, que ha de ser muy fina, con sal, yema de huevo, una pizca de azúcar, levadura y agua muy fría y que por último se fríen en abundante aceite. Como acompañante resulta perfecta la salsa de soja con jengibre y vino blanco, lo que se denomina salsa de *tempura*.

Además en la carta se ofertan otros platos como la *Misoshiru* que es la sopa tradicional japonesa de soja y verduras, en el *Teppanyaki* donde se elaboran mariscos y carnes a su vista sobre la plancha, el *Yakimeshi Yasay* que es arroz frito con trocitos de verdura que se elabora mediante un *show cooking* y como postre el pastel de arroz que es arroz sobre pasta con aroma de jengibre.

Consejos útiles sobre la cultura culinaria japonesa.

Consejos para la salud

Para gozar de una larga vida, con excelente salud, no es sólo básico que la soja sea incluida todos los días en la alimentación (en cuantas versiones y presentaciones sea posible), sino que se signa las siguientes sugerencias:

ϕ Siempre mantenga un buen equilibrio entre los carbohidratos y las proteínas que consume en cada comida.

ϕ Prefiera los carbohidratos de baja densidad (frutas y verduras), por sobre los carbohidratos de alta densidad (féculas y azúcares).

ϕ Coma siempre porciones moderadas.

ϕ Adapte el consumo de la soja a sus preferencias culinarias. Investigue todas las presentaciones de la soja que estén a su alcance y láncese a la deliciosa aventura de islas incluyendo en las comidas familiares, usando su imaginación y su creatividad culinaria.

ϕ Nunca pase demasiado tiempo sin comer.

Beneficios de la soja.

ϕ Reduce el riesgo de contraer enfermedades del corazón

ϕ Protege contra el cáncer de mama

ϕ Reduce el riesgo de contraer cáncer de próstata

ϕ Disminuye los síntomas de la menopausia

ϕ Ayuda a prevenir la osteoporosis

ϕ Aumenta la energía

ϕ Ayuda a pensar mejor, con más claridad

ϕ Produce una gran sensación de bienestar

ϕ Reduce el deseo de consumir carbohidratos

ϕ Contribuye a mantener la insulina en un nivel saludable

Conclusiones.

Se ha podido investigar una cultura que ha hecho de su cocina un arte de dimensiones inigualables y de muchas influencias. Es una garantía para la salud por el uso de técnicas de comer más sana, conjugando con ingredientes de un alto valor nutritivo como el caso de la soja que aporta numerosos beneficios al organismo. Además se ha convertido en una cocina emergente, destinada a ser difundida por su alto consumo mundial, su misterio poco a poco sale a la luz y tiene una capacidad extraordinaria de racionalizar los productos, así como la buena distribución, combinación y servicio le otorga entre todas el mérito de ser ejemplo y paradigma de una nueva tendencia a seguir.

Bibliografía.

Aliaga Montoya; Edison., 2009. Gastrografía – Japón. Costumbres y tradiciones. [on-line], descargado: sep-2009, Universidad de Matanzas, Cuba, disponible en http://www.protocolo.org/gest_web/proto_Seccion.pl?arefid=1096&rfID=345

Arpide J.: Comidas Japonesas. Las Firmas. Las Carnes. [on-line], descargado: sep-2009, Universidad de Matanzas, Cuba, disponible en www.afuegolento.com/noticias

Cultura de Japón. *Wikimedia Commons*.
http://es.wikipedia.org/wiki/Cultura_de_Jap%C3%B3n

Dekura, Hideo. (2002). *Sushi, sashimi, teriyaki y tempura*. Editorial Libsa. [Alcobendas](#), España. [ISBN 978-84-662-0553-5](#).

Destinos, geografía e historia. Japón, situación Geográfica, localización geográfica. El archipiélago de Japón [on-line], descargado: oct-2009, Universidad de Matanzas, Cuba, disponible en www.amadeus.net/net/home/dest/es/asia/japon

Ficha informativa sobre Japón. Cultura culinaria japonesa. Página oficial del Ministerio de Relaciones Exteriores [on-line], descargado: oct-2009, Universidad de Matanzas, Cuba, disponible en <http://www.mofa.go.jp/> *Web Japan* <http://web-japan.org/>

Gastronomía de Japón. *Wikimedia Commons* [on-line], descargado: oct-2009, Universidad de Matanzas, Cuba, disponible en http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_de_Jap%C3%B3n

Categoría: Gastronomía de Japón

Junco Monserrat, Jorge., 2008. El *cooking show o show cooking*. EHT.

Kenny, Elena. 2008., Una carrera a la cima de la cocina japonesa. El nuevo *Herald*. [on-line], descargado: oct-2009, Universidad de Matanzas, Cuba, disponible en ekenny@elnuevoherald.com

Kumakura Isao, 1999., *Table Manners Then and Now*, [Japanecho](#), Vol. 27 No. 1.

Tsuji, Shizuo. 1980., *Japanese cooking: A simple Art*. Kodansha International/USA, New York.

Valencia Ishisaki, Liliana., 2009. La cocina *Nikkei*.