

Cocina asiática

Caracterización cultural y gastronómica

La cocina oriental es la más antigua de todas las cocinas. Ya en la era antes de Cristo, los asiáticos desarrollaban una cocina compleja y con técnicas avanzadas.

La cocina se caracteriza por utilizar una rica variedad de productos autóctonos y por sus preparaciones simples y especiadas.

Muchos de los platos que ellos consumen son a base de arroz y pastas, como en occidente. Sobre todo son ricas en especias y hierbas. Al mismo tiempo esta cocina resulta muy saludable, ya que sus principios son muy balanceados y armónicos.

En reglas generales, lo que marca el ritmo de todos los menús orientales son los métodos de cocción y no los productos. Así, lo crudo irá antes de lo cocido y lo hervido antes de lo grillado.

Otro principio general asiático, es la búsqueda de la armonía a través del contraste: lo crocante es seguido de una preparación cremosa, lo especiado va acompañado de una guarnición dulce.

La cocina asiática es rica en variedad, desde los platos cotidianos en el hogar hasta los platos especiales para ocasiones ceremoniales.

Se dice que la cocina asiática es la cocina de los 5 sabores, 5 colores y 5 métodos de cocción. Los 5 sabores son dulces, ácidos, picantes, amargos y salados. Los 5 colores son blanco, amarillo, rojo, azul (verde) y negro. Y los 5 métodos de cocción son crudo, hervir, saltear, freír y al vapor.

Son preparadas para retener el mayor porcentaje posible de sus sabores, colores y aromas naturales. Son característicos los menús de estación, para disfrutar de la mayor variedad de productos.

El servicio y la vajilla también tienen un rol importante. Sus colores, formas y materia se ajustan con las comidas y las estaciones.

La cocina Japonesa es una de las más refinadas del continente asiático, su geografía la hace una tierra de productos diferentes. Su historia forma parte del desarrollo gastronómico, tanto cultural como económico. Por muchos años el dominio de los monjes Zen impuso una dieta basada en arroz, vegetales y legumbres, el respeto por los nutrientes y la ceremonia llevada a cabo a la hora de comer.

El sushi se ha convertido hoy un plato mundialmente conocido, adaptado a cada región y fusionado perfectamente con otras cocinas como la peruana, debido a las grandes migraciones de nipones hacia América, dando origen a la cocina nisei; y a la francesa, dando origen a la cocina frapanesa.

Productos básicos

Arroz: El arroz, un alimento primordial en la cultura y la dieta japonesa. La palabra *gohan* significa tanto “arroz” como “comida”. Para los japoneses, una comida sin arroz es algo impensable. El básico de la combinación de la cocina japonesa es *ichijyu sansai* que significa “una sopa y tres platos” y por supuesto acompañado con el arroz. La sopa normalmente es la sopa de miso y los tres platos son el plato principal, un plato más chico y una ensalada. El plato principal es de mayores proteínas incluyendo carne de vaca, cerdo y pollo, pescados, huevos o *tofu* (queso de soja). El otro plato es de verduras, legumbres, hongos u algas. Esta combinación es ideal para comer con el balance nutricional adecuado.

El consumo de carne es muy inferior al del resto de países desarrollados. Su dieta se basa en el arroz, el pescado y las verduras, mientras que la fruta, el queso y la leche quedan reducidos a un segundo plano.

Soja: En Japón se consume una gran cantidad de soja en varias formas. Se llama “la carne de la huerta” por su alto valor nutritivo. El vegetarianismo de la religión budista, que llegó a Japón a través de China, impulsó el uso y consumo de productos vegetales como la soja y los japoneses han elaborado varios productos derivados de ella: la famosa salsa de soja, elaborada con brotes, trigo y sal, el *tofu* (queso de soja) cortado en bloques, muy nutritivo y sabroso que se sirve de muchas formas, el *miso*, con un sabor algo similar a la salsa de soja, es una pasta fermentada con semillas de soja, utilizada para preparar sopas y enriquecer salsas y el *natto* que son brotes de soja fermentados, con un fuerte olor y sabor, y de textura pegajosa y fibrosa. Se suelen servir sobre arroz caliente.

Vinagre: Comenzó a utilizarse para reemplazar la acidez propia de la fermentación láctica que se producía al conservar el pescado en arroz. Es un ingrediente fundamental en la elaboración del sushi, lo usamos para preparar el Amasu (adherezo para el arroz) que le dará la acidez característica a esta preparación. Originalmente se utiliza el vinagre de arroz, pero podemos reemplazarlo por vinagre de alcohol sin ningún problema.

El pescado: el salmón rosado es sin duda una de las proteínas más buscadas a la hora de hacer sushi, en nuestra región se consigue importado de Chile y llega fresco, siempre y cuando su transporte sea rápido y adecuado. Su carne posee, al igual que el atún rojo, un alto contenido de grasa, de alto valor nutritivo, que le dan una textura muy agradable a la hora de consumirlo crudo; esto quiere decir que ofrecen poca resistencia cuando nos llevamos la pieza a la boca. Debe conservarse bien frío en heladera, a una temperatura de entre 2 y 4 °C. Otra opción es utilizar salmón ahumado, que también puede conseguirse envasado al vacío y tiene mucha más duración.

Otro producto de mar que podemos utilizar es el lenguado, un pescado un poco más duro que el salmón rosado o el atún pero a la vez muy sabroso. Debemos conservarlo de igual manera y trabajarlo crudo o cocido.

Mariscos: Entre los más utilizados encontramos los langostinos, se consiguen congelados en nuestra provincia y se comercializan con cola y cabeza o ya limpios. Es recomendable comprarlos enteros y limpiarlos nosotros mismos porque de esta manera conservan mejor su estructura. Al cocinarlos, debemos hacerlo solo unos minutos, ya que estos vienen previamente blanqueados.

El queso: Comenzó a utilizarse mucho tiempo después de su origen, fue en Estados Unidos donde agregaron el famoso queso philadelphia a este plato asiático. Además de dar un sabor característico, nos ayuda a unir los ingredientes dentro del roll o maki. Para trabajarlo debemos asegurarnos de que esté bien frío y consistente; colocarlo en una manga de pastelería nos ayudaría mucho para trabajar.

Preparación del arroz:

Medir el arroz que vamos a utilizar, colocarlo en un bowl y lavarlo con agua fría, colocar la mano por encima para que el agua no golpee directamente al grano porque puede romperse; colar y repetir el procedimiento 5 veces. Dejar escurrir en un colador.

Colocar el arroz en una olla, agregar el agua en iguales cantidades (para 4 tazas de arroz, 5 de agua. A partir de las 5 tazas de arroz, iguales cantidades de agua) Para asegurarnos de que la cantidad de agua es suficiente, colocamos la mano abierta por encima, esta no debe pasar los nudillos. Tapamos con papel aluminio asegurándonos de que no puede escaparse mucho vapor. Una vez que rompe hervor, bajar el fuego entre mínimo y medio y cocinar 11 minutos, apagar el fuego y dejar sin destapar 10 minutos más.

Colocar el arroz en otro recipiente y agregar el amasu, mezclar cuidadosamente para evitar romper los granos, estos deben conservar su forma siempre. Dejar enfriar.

Un kilo de arroz nos rinde para realizar 15 roles o makis.

Preparación del Amasu: (adherezo para el arroz)

En una olla colocar por cada litro de vinagre, entre 500 a 800 grs de azúcar o de 100 a 150 grs de sucralosa. 1 cucharada soper de sal y un poco de alga kombu. Llevar a fuego hasta que se disuelva el azúcar, la preparación no debe hervir nunca. Retirar del fuego y agregar 2 cucharadas de mirín o sake. Dejar enfriar y conservar en un lugar fresco y seco. Utilizaremos 400 cc por cada kilo de arroz.

Salsas: las salsas son siempre un protagonista fundamental a la hora de comer. Cuando hablamos de sushi, la más popular es la salsa de soja, comercializada en cualquier supermercado o almacén de productos orientales. A partir de esta surgen otras preparaciones como la salsa teriyaki o la salsa ponzu; existen muchas recetas para ambas y otras preparaciones que tienen como base la salsa de soja.

Vocabulario del sushi

Arroz: Kome: arroz crudo.

Gohan-melli: arroz hidratado, cocido.

Shari: arroz aderezado para sushi.

Sake: vino de arroz, elaborado con el arroz japonés de grano corto. Bebida popular de Japón.

Shoyu: salsa de soja.

Mirin: vino dulce de arroz.

Nori: hojas de algas tostadas.

Kombu: alga seca.

Hondashi: caldo de pescado en polvo.

Wasabi: polvo o pasta de una raíz picante japonesa.

Gari: pickle de jengibre.

Goma: sésamo.

Harusame: fideos de arroz.

Panko: (pan rallado) laminas blancas y secas finas o gruesas de pan.

Su: vinagre.

Amasu: vinagreta o aderezo para el arroz.

Hakusay: col china, lechuga japonesa.

Shitake: hongos secos que se cultivan en los bosques japoneses.

Tamago: omelette dulce japonés.

Hashis: palitos para comer