

### Apreciando o Antigo e Acolhendo o Novo



*Campo de arroz japonês  
(Foto: Cortesia de AFLO)*

A cultura alimentar japonesa, que está centrada no arroz, desenvolveu-se a partir da introdução do cultivo do arroz úmido vindo da Ásia há mais de dois mil anos. A tradição do arroz servido com vegetais da estação, peixes e outros frutos do mar alcançou uma forma altamente sofisticada no período Edo (1603-1868) e permanece um centro vigoroso da culinária nativa japonesa. Contudo, no século e meio desde a reabertura do Japão ao ocidente, o país desenvolveu uma cultura alimentar incrivelmente rica e variada, que inclui não só a culinária nativa japonesa, mas também muitos pratos estrangeiros, alguns dos quais foram adaptados ao paladar japonês e outros que foram importados praticamente inalterados.

### Origens

---

Nos séculos seguintes à introdução do budismo no Japão durante o século VI, as leis e decretos imperiais eliminaram gradualmente o uso de diversos tipos de carne animal e aves na alimentação. O estilo culinário vegetariano conhecido como *shojin ryori* foi posteriormente popularizado pelo segmento zen e, por volta do século XV, muitas das comidas e ingredientes da alimentação japonesa atual já haviam sido introduzidos, como, por exemplo, o molho de soja (*shoyu*), o miso, o tofu e outros produtos feitos de soja.

Por volta do mesmo período, um estilo formal e elaborado de banquetes se desenvolveu a partir da culinária da corte aristocrática. Conhecido como *honzen ryori*, ele é um dos três estilos básicos de culinária japonesa juntamente com o *chakaiseki ryori* (culinária das refeições de cerimônias de chá) e o *kaiseki ryori*.

Com uma ênfase na apresentação artística de ingredientes sazonais frescos, a refeição do chá casava as formalidades do *honzen ryori* com o espírito e a simplicidade do zen. O *Kaiseki ryori* se desenvolveu para a forma atual no início do século XIX e continua sendo servido nos melhores restaurantes

japoneses, conhecidos como *ryotei*, e nas hospedarias tradicionais japonesas. Mantendo os ingredientes frescos sazonais e a apresentação artística dos estilos anteriores, as refeições *kaiseki* têm menos regras de etiqueta e uma atmosfera mais relaxada. O saquê é tomado durante a refeição e, uma vez que os japoneses normalmente não comem arroz enquanto bebem saquê, o arroz é servido ao final da refeição. Aperitivos, *sashimi* (peixe cru fatiado), *suimono* (sopa clara), *yakimono* (alimentos grelhados), *mushimono* (comidas cozidas no vapor), *nimono* (alimentos cozidos em fogo brando), e *aemono* (alimentos similares à salada temperada) são servidos primeiro, seguidos da sopa miso, *tsukemono* (picles), arroz, doces japoneses e frutas. O chá finaliza a refeição. Embora a maioria dos japoneses tenha poucas oportunidades de experimentar jantares *kaiseki* com toda sua diversidade de pratos, os tipos e a ordem dos alimentos servidos no *kaiseki ryori* são a base da refeição japonesa da contemporaneidade.

O sushi que muitas pessoas conhecem atualmente - arroz temperado com vinagre combinado ou recheado com itens como peixe cru e mariscos - se desenvolveu em Edo (atual Tóquio) no início do século XIX. O sushi daquela época era vendido em tendas como petiscos, e essas tendas foram os precursores dos restaurantes de sushi atuais.



#### **Refeição de uma hospedaria japonesa**

*Hospedarias japonesas de alto nível (ryokan) geralmente servem refeições extravagantes de vários pratos no estilo kaiseki, como este demonstrado aqui (Foto: Cortesia de AFLO)*

#### **Importados Naturalizados**

---

A primeira exposição direta e substancial do Japão ao Ocidente ocorreu com a chegada de missionários europeus na segunda metade do século XVI. Naquela época, a combinação de técnicas espanholas e portuguesas de fritura de carnes e aves com um método chinês de cozimento de vegetais em óleo levou ao desenvolvimento do tempura, o popular prato japonês em que frutos do mar e muitos tipos diferentes de vegetais são cobertos em polme e mergulhados em fritura.

Com a reabertura do Japão ao Ocidente em meados do século XIX, muitos novos hábitos de preparo e alimentação foram introduzidos, sendo o exemplo mais importante o uso da carne. Embora seja atualmente considerado um prato japonês, o sukiyaki - carne, vegetais, tofu e outros ingredientes cozidos na mesa em um caldo de molho shoyu, mirin (saquê doce) e açúcar - foi servido pela primeira vez em restaurantes do "estilo ocidental". Outro popular prato nativo que se desenvolveu nesse período foi o tonkatsu, costeletas de porco empanadas e mergulhadas em fritura. Criado no início do século XX usando tempero curry indiano importado por intermédio da Inglaterra, o arroz curry japonês (*kare-raisu*) se tornou um prato muito popular; ele contém vegetais e carne ou frutos do mar e um molho grosso de curry que é servido sobre o arroz.

## A Mesa de Jantar Contemporânea

---

Os possíveis ingredientes disponíveis nos supermercados e outras lojas de artigos alimentícios de todo o Japão, exceto nos distritos rurais mais isolados, são tão diversos dependendo do dia que um jantar caseiro pode ter uma variedade incrível de pratos de diversas origens nacionais. Ainda assim, a comida nativa japonesa continua sendo a regra geral, e uma "refeição japonesa" comida em casa geralmente inclui arroz branco, sopa miso e pickles *tsukemono*. Os diversos pratos que acompanham esses três variam bastante dependendo da região, da estação e das preferências familiares, mas algumas possibilidades incluem vegetais cozidos, tofu, peixe grelhado, sashimi, e carne, frango ou porco preparados de diversas maneiras.

Alternativas populares à dieta nativa japonesa incluem pratos de carne e vegetais refogados no estilo chinês e carne de porco grelhada no estilo coreano. Muitos cozinheiros mais aventureiros também fazem suas tentativas com pratos americanos, franceses, italianos e outras receitas étnicas. Algumas escolhas particularmente populares entre as crianças incluem espaguete, hambúrgueres, e o arroz curry já mencionado.

Enquanto muitas famílias continuam comendo refeições feitas em casa todas as noites, a maior mudança das décadas recentes nos hábitos alimentares tem sido a substituição de pratos feitos em casa por alimentos preparados fora. O sushi, macarrões chineses e japoneses, e os almoços de caixinha japoneses (*bentô*) há um bom tempo disponibilizam serviços de entrega em domicílio (*demae*) nas cidades e regiões urbanas, e atualmente pizza e outros pratos também possuem esses serviços de entrega. Além disso, os supermercados possuem muitos pratos prontos para levar como sushi, tempura e frango frito, e a expansão das lojas de conveniência por todo o Japão, exceto nas regiões mais remotas, fizeram com que uma grande variedade de refeições do tipo bento estivessem disponíveis para quase todos.



### *Sushi*

*Alguns dos vários tipos de nigirizushi, no qual porções de arroz temperado com vinagre moldadas a mão são cobertas com fatias de peixe cru, mariscos e outros ingredientes. Uma pequena pitada de wasabi (raiz-forte japonesa) normalmente é colocada entre o arroz e a cobertura.*

*(Foto: Cortesia de AFLO)*

## Restaurantes

---

A mais famosa contribuição do Japão à cultura alimentar mundial - o sushi - geralmente é servido em restaurantes de sushi onde os fregueses se sentam no balcão e fazem seus pedidos ao chef de sushi item por item. Também existem cadeias bastante populares de restaurantes de "esteiras" de sushi, onde o freguês pega pequenos pratos com dois sushis da esteira a sua frente dele ou faz um pedido

especial se não encontrar o que deseja na esteira. Diferentemente dos restaurantes japoneses no exterior, que normalmente servem uma grande variedade de tipos de comida japonesa, os restaurantes do Japão geralmente se especializam em um único tipo, como sushi, tempura, shabushabu (fatias finas de carne preparadas à mesa mergulhadas em um caldo quente), sukiyaki, unagi (enguia grelhada), macarrão soba e udon, e etc. As principais exceções à regra de especialização são as cadeias de restaurantes familiares, que normalmente servem diversos pratos japoneses, chineses e ocidentais.

Dois tipos de restaurante que são amplamente encontrados por todo o Japão mas não são considerados culinária japonesa nativa são os restaurantes ramen e yakiniku. Os restaurantes ramen servem porções generosas de ramen, ou macarrão instantâneo chinês, em travessas grandes com molho (temperados com shoyu, miso, sal, etc.), fatias de carne de porco assada, e vários vegetais (broto de feijão, cebolinha, etc.); muitas pessoas também pedem gyoza (massa chinesa) para acompanharem seus ramen. Nos restaurantes yakiniku, que são baseados no churrasco coreano, os fregueses preparam pequenos pedaços de carne, bovina ou de outros tipos, e de vegetais em uma grelha a gás ou carvão colocada na mesa. Muitas grandes cidades também têm um número considerável de restaurantes de comida estrangeira, servindo pratos franceses, italianos, indianos, chineses, coreanos entre outros. Tóquio oferece uma seleção quase ilimitada de opções da culinária mundial.

Na extremidade oposta da média de preços dos elegantes *kaiseki ryotei* e dos restaurantes franceses, estão as tendas de alimentação que continuam sendo algo comum em alguns distritos urbanos, festivais e outros eventos ao ar livre onde as pessoas se reúnem. Algumas das tendas mais populares são as que servem yakisoba (macarrão soba frito), yakitori (pedaços de frango grelhado em um palito), okonomiyaki (panquecas com vegetais e vários outros ingredientes), cachorros-quentes e batatas assadas com manteiga.

### Intercâmbio Cultural Culinário

---

Conforme mencionado, o Japão tem importado ativamente pratos estrangeiros por mais de 100 anos, mas por muito tempo houve pouca dinâmica na direção oposta. Nas duas últimas décadas, porém, o crescente reconhecimento da importância de uma dieta saudável para manter a boa saúde em geral contribuiu para uma expansão sem precedentes da culinária japonesa no exterior, com o crescimento explosivo do número de restaurantes japoneses nas principais cidades do mundo. A maioria dos restaurantes japoneses no exterior serve sushi, e muitos também oferecem diversas outras opções como o tempura. O número de restaurantes especializados em pratos de baixo custo à base de macarrão como o ramen e o soba também tem crescido. Estatísticas de um documento do ano de 2012 realizadas pelo Ministério da Agricultura, Silvicultura e Pesca do Japão - MAFF (Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries) estimam que o número de restaurantes japoneses no mundo ultrapassa 30 mil, sendo 14 mil deles localizados na América do Norte, por volta de 10.000 na Ásia e 2.500 na Europa. Uma imagem de a cozinha japonesa ser "saudável" e "balanceada nutricionalmente", bem como que faz bom uso de ingredientes sazonais, foi cultivada. Estima-se que o número total de restaurantes japoneses nos Estados Unidos tenha aumentado em 250% nos últimos 10 anos, e 300% no Reino Unido nos últimos 5 anos. De acordo com as estatísticas do MAFF, menos de 10% de todos os donos de restaurantes japoneses são de descendência japonesa. Muitos dos restaurantes encontrados em shoppings dos Estados Unidos servem sushi, mas as outras opções normalmente se aproximam mais dos refogados chineses que da comida genuinamente japonesa.

Contendo pouco óleo e gordura, os pratos japoneses estão se tornando populares no mundo, com o advento da conscientização sobre a saúde. Comida japonesa não mais significa apenas o tradicional sushi ou os elegantes cursos de refeições do kaiseki. Chefs estrangeiros, por exemplo, usam temperos japoneses, como o molho de soja, pasta de grãos de soja e o yuzu (citrus junos) na cozinha local para dar a ela um sabor das comidas japonesas.

Para que jovens chefs japoneses e franceses tenham a oportunidade de aprender uns com os outros, e para ajudar os chefs franceses a aprenderem e dominarem as características da culinária japonesa conforme preparada no Japão, desde 2005 a Academia de Culinária do Japão tem promovido Bolsas de

Estudo em Culinária Japonesa em Kyoto e Osaka. Enquanto estudam nas cozinhas dos melhores restaurantes de Kyoto, os chefs visitantes da França também podem experimentar muitos aspectos relacionados à alimentação da cultura japonesa tradicional.



### **Soba**

Conhecido como *zaru soba*, o prato de soba frio mostrado aqui é apreciado mergulhando os longos fios de macarrão em um molho onde, normalmente, acrescenta-se wasabi (raiz-forte japonesa) e cebolinha.

(Foto: Cortesia de AFLO)



### **Comida japonesa**

A culinária tradicional japonesa está centrada no arroz, que é servido com itens como sopa miso, peixe, hijiki (vegetais do mar), hiyayakko (tofu frio), tamagoyaki (omelete japonesa) e tsukemono (pickles).

### **A Culinária na TV e no Mangá**

---

Além de exportar sua culinária para o mundo, o Japão também exportou um programa de culinária bastante popular chamado *Iron Chef*. Nesse programa, que foi exibido no Japão como uma série de 1993 a 1999, chefs do Japão e do mundo desafiavam os *Iron Chefs* residentes do programa para disputas culinárias. *Ryori no tetsujin*, como o *Iron Chef* é conhecido no Japão, foi apenas um exemplo de uma longa linhagem de programas da TV japonesa com temas alimentares e culinários. Também houve uma grande quantidade de mangás (quadrinhos japoneses) que tinham os alimentos e a culinária como tema, e alguns desses mangás foram adaptados para séries de animê para a televisão.