



L'arte del Washoku

Le mille sfumature della
cucina giapponese

MAFF

L'arte del Washoku

Le mille sfumature della
cucina giapponese

Introduzione

Benvenuti nel mondo del *washoku*. Quando si parla di *washoku*, cioè la cucina giapponese, normalmente si pensa al *sushi*, un piatto ormai consolidato anche all'estero. Tuttavia, nonostante il suo aspetto sia familiare, non tutti sanno che, in realtà, alcuni pesci non sono adatti per il *sushi* o che il tipo di taglio eseguito con il coltello sul pesce crudo ne influenza il gusto. Ne consegue che esistono tanti aspetti sconosciuti nel mondo gastronomico giapponese.

Questo libro permette di farsi un quadro generale della cucina giapponese attraverso l'analisi delle sue tipologie e delle sue svariate espressioni, dalle più tradizionali alle più moderne. Allo stesso tempo, questo volume permetterà di comprendere le ragioni per cui la cucina giapponese si possa definire sana e buona.

Per iniziare, occorre citare l'elemento che sta alla base della genuinità della cucina giapponese: l'acqua.

L'arcipelago del Giappone, infatti è ricoperto da una vegetazione rigogliosa grazie alle abbondanti precipitazioni. Proprio le falde acquifere sono responsabili della fertilità dell'intero territorio, che dà vita all'impagabile panorama delle risaie, consen-

te la coltivazione di ingredienti freschi e consolida una cultura culinaria caratterizzata dall'abbondanza di cibi squisiti, quali il *dashi*, il *sake* e gli alimenti fermentati.

Non ci si limita però solo alla bontà dell'acqua. Contemporaneamente alla riconoscenza dei giapponesi verso la natura nella sue svariate forme, si riscontra infatti da parte loro un notevole riguardo nella gestione scrupolosa dei doni della terra e nell'esaltazione del loro gusto naturale. Tutto ciò si unisce a un'attenzione volta a evitare lo spreco dei cibi con la consapevolezza che proprio loro sono fonte di vita.

Da questi presupposti nasce una tradizione culinaria che, rimarcando l'interdipendenza fra gli esseri umani e la natura, si approccia in modo rispettoso nei confronti di quest'ultima.

L'armonia che si crea fra i cibi e i recipienti di lacca, di ceramica, di legno e di bambù rende il *washoku* di una bellezza ineccepibile. La finalità di questo volume è di far apprezzare la cucina giapponese non solo con il palato, ma rievocando tutti i cinque sensi, tra cui il piacere tattile che deriva dal contatto con le bacchette e le stoviglie.

Il mondo ricco e sconfinato del *washoku* si spalanca proprio qui dinanzi agli occhi di chi legge.

Indice

Che cos'è il *washoku*?

Le verdure – La ricchezza e la varietà degli ingredienti giapponesi	2
Il riso – Il riso è l'elemento principale del pasto	4
Il pesce – Le tecniche per preservare la freschezza del pesce	6
<i>Wagyū</i> Il manzo giapponese – I capi di bestiame sono trattati con la massima cura	8
Verdure selvatiche e alghe – I frutti del mare e della terra	9
<i>Ichijū sansai</i> – Le fondamenta del <i>washoku</i>	10
Il cibo delle feste – Il cibo delle feste è il collante della famiglia	12

L'estetica del *Washoku*

<i>Chakaiseki</i> , la massima espressione dell'ospitalità	16
Gli utensili al servizio degli ingredienti	22
Le quattro stagioni in una ciotola	24
<i>Sushi</i> – L'equilibrio tra riso e pesce è la chiave per preparare un <i>sushi</i> prelibato	26
<i>Tenpura</i> – Come esaltare il profumo delle verdure e la bellezza dei colori	28
<i>Shabu shabu</i> e <i>sukiyaki</i> – La carne di manzo è l'assoluta protagonista	30
<i>Fugu</i> , il pesce palla – Solo chi possiede una speciale licenza può cucinare il velenoso pesce palla	31
Cucina <i>shōjīn</i> – Il pasto salutare dei monaci buddhisti	32
<i>Itamae kappō</i> – Il piacere di chiacchierare tra un piatto e l'altro	33

Il Giappone attraverso le strade del gusto

<i>Bentō</i> – Un universo in miniatura racchiuso in una scatola	34
La cucina locale – Una varietà sconfinata di gusti	36
<i>Dashi</i> – Il fondamento del gusto nella cucina giapponese	38
<i>Miso</i> – Un condimento dal sapore speciale	40
Salsa di soia – Se si prova diventa un'abitudine	41
<i>Sake</i> – Il filo conduttore della cultura culinaria giapponese	42
I condimenti – Strumenti complementari nella definizione del gusto	44
Le spezie – Enfatizzano il gusto degli ingredienti	45
<i>Wagashi</i> – I dolci giapponesi: uno specchio delle quattro stagioni	46
Il tè giapponese – Un conforto per il corpo e la mente	47

Compendio di cucina giapponese popolare

<i>Soba</i>	48
La mensa popolare	50
<i>Udon</i>	50
Anguilla	51
<i>Yakitori</i>	52
<i>Oden</i>	52
<i>Donburi</i>	53
<i>Tonkatsu</i>	53
<i>Rāmen</i>	54
<i>Izakaya</i>	56
<i>Okonomiyaki</i>	56