

EL AZÚCAR EN LA COCINA JAPONESA Y ESPAÑOLA

Ponencia impartida por Shigemi Hikino, Directora General de EupharJapan, en el congreso gastronómico "Gusto in Scena", celebrado en Venecia (17-19 marzo 2013)

<http://www.gustoinscena.it/?PG=Elenco%20News&id=150>

Algunas características de la cocina japonesa son:

1. Cuidar la presentación.
2. Respetar los productos de temporada.
3. La importancia del manejo del cuchillo.
4. Protocolo (Cultura).
5. El azúcar en la cocina (el uso de Mirin).

Nos importa mucho la presentación. Para hacer un plato estéticamente bonito, cuidamos los recipientes y la manera de cortar y cocinar. Aprovechando y respetando los productos de temporada, que son más sabrosos, nutritivos y económicos (además, hoy en día se entiende que son más naturales), sentimos cada estación y disfrutamos de ella a través de la cocina.

Para los profesionales de la cocina japonesa es muy importante el manejo del cuchillo. Hay muchas variedades según la materia que tienen que cortar.

"Enséñame tu cuchillo". Es lo único que dice el dueño del restaurante cuando un cocinero acude a la entrevista buscando un puesto. Porque el cuchillo para el cocinero es su alma. Tiene que cuidarlo y afilarlo muy bien, y también saber cortar técnicamente, porque si no el cuchillo reflejará en la hoja todas las cualidades y defectos de su dueño. Cortar bien es muy importante, el jamón bien cortado sabe de otra manera.

En Japón existe un estilo con mucha historia de la alta cocina.

四条流包丁道: Shijō ryū (Estilo Shijō) hôchō (cuchillo) dô (camino)

Shijō ryū es el estilo de la cocina japonesa que se remonta a la época de Heian (794-1185/1192).

Es para designar la norma de la cocina. Se llama Hôchō dô porque el cuchillo (hôchō) es el instrumento que se utiliza más para cocinar y la norma abarca no sólo la manera de cocinar sino también los modales y el protocolo.

En la cocina japonesa el dulce es un factor muy importante. Muchos platos contienen el azúcar, el mirin o las dos cosas.

El azúcar hace que el sabor quede más redondo y profundo. Una pizca de azúcar en el vinagre hace que el sabor ácido sea más suave. Un poco de azúcar en un guiso saca el sabor más sabroso. Y se puede dar un brillo apetitoso a los alimentos con el azúcar caramelizado. Además el azúcar ayuda a conservar los alimentos mucho tiempo.

La sal juega un papel importante con azúcar. Por ejemplo, existe un dulce japonés que se llama Shiruko. Es una especie de gachas o puré de judías azuki hervidas y machacadas, servida con Mochi que es un pastel de arroz. Los ingredientes de puré son: Azuki 250g, Azúcar de 250g, una pizca de sal.



¿Por qué se echa la sal en el dulce? Es para aprovechar el contraste de sabores. En Japón mucha gente echa un poco de sal a la sandía para que resulte más dulce. Cuando se echa 0.5% de sal a una cantidad determinada de azúcar, se siente más dulzura.

Y Teriyaki ya es muy conocido en todo el mundo. Yaki significa el modo de cocción, que es asar los alimentos a la parrilla o a la plancha. Teri es el brillo que da la salsa, que consiste en salsa de soja, azúcar, Mirin y sake.

El brillo que da el azúcar caramelizado y su aroma son muy apetitosos y la combinación de sabor dulce y salado es muy buena. La prueba es que ha resultado sabroso para el paladar de los occidentales y Teriyaki se ha convertido en un plato favorito para todo el mundo.



Muchos de los platos para el Año Nuevo los hacemos con bastante azúcar. No es sólo por su sabor dulce sino también para conservar los platos, de tal manera que las mujeres no tengan que cocinar mucho estos días.



Ya he mencionado el nombre Mirin. Es un condimento japonés, no bebible, de sake dulce. Contiene alrededor de 14% de alcohol, de 40% a 50% de azúcar, algunos aminoácidos y ácidos orgánicos. Es indispensable para la cocina japonesa este condimento.



En España también hay algunos platos que llevan azúcar, sobre todo los platos con carne de caza. El puré de castaña o manzana, salsa de frambuesa, naranja, chocolate o miel acompañan a la carne de ciervo, pato, liebre, perdiz, jabalí. Cosa que hacen también en la cocina italiana o francesa.

Otro ejemplo universal es el ketchup, el cual contiene 19gr de azúcar por 100 gr. Es decir, un condimento dulce con azúcar para los platos occidentales.

Con estos dos ejemplos diferentes, vemos que el azúcar se utiliza en muchos tipos de cocina, aunque no tanto como en la cocina japonesa.

Pero, ¿qué es azúcar? El azúcar o sacarosa es un disacárido formado por una molécula de glucosa y una de fructosa, por tanto, la absorción es rápida y se obtiene principalmente de la caña de azúcar o de la remolacha.

Hay varios tipos de azúcar (y sus propiedades son diferentes) como azúcar integral, azúcar moreno, azúcar blanco, otros tantos y sus alternativas.

Tampoco hay que olvidar que los hidratos de carbono y las frutas también aportan azúcar; aunque el metabolismo es diferente, igualmente es fuente de energía. Por eso cuando hablamos de energía, tenemos que considerarlos bien.

¿Qué aporta el azúcar? Para empezar, como hemos dicho, es fuente de energía. Aporta 4 kilocalorías por gramo. Y nos proporciona un gran placer. Eso no lo negará nadie. Además de la felicidad que nos regala, el azúcar suaviza o da profundidad a otros sabores. Un poco de azúcar suaviza el sabor amargo del café, por ejemplo. Una pizca de azúcar a la salsa de tomate hace que su sabor sea más redondo y profundo. El brillo, aroma o textura que contribuye el azúcar caramelizado es indiscutible.

Se ha hecho una prueba en Japón. Se prepararon tres cazuelas. Una, sólo con agua. En otra, agua con 0.5% de sal, y en la última, agua con 0.5% de azúcar. Y cocieron las espinacas. Parece mentira, pero todos dijeron que las espinacas cocidas con azúcar estaban mejor. Se supone que el azúcar ha suavizado su sabor un poco amargo.

También ayuda a evitar grumos. Por ejemplo en Japón tomamos una especie de puré que se hace con azúcar y Pueraria lobata, una planta medicinal en polvo. Si no se echa el azúcar, se produce fácilmente el grumo. El azúcar, a la vez que da el sabor dulce, ayuda que el polvo sea más soluble. Eso se puede observar con la leche en polvo.



Y en la cocina japonesa guisamos los ingredientes con el azúcar primero, y luego añadimos la salsa de soja, sal u otros condimentos, porque de esta manera estos condimentos se absorben mejor. También el azúcar es necesario para la fermentación de levadura y se utiliza para la conservación de los alimentos como el caso de la mermelada. Es decir, el azúcar tiene varios comportamientos químicos que funcionan en los alimentos y por eso lo utilizamos en la cocina.

Entonces, utilizando tanto azúcar en la cocina, ¿los japoneses consumimos demasiado azúcar en comparación con los demás países?

Un sobre de azúcar que se sirve junto con un café, en Japón este sobre contiene 3gr ó 5gr. Y mucha gente no echa ni siquiera el azúcar en café o infusión. En España el sobre contiene 8 gr. En muchos sitios sirven dos sobres, y si no, mucha gente lo pide. No hay una cifra oficial dadas las dificultades para medirla, según se cuente sólo los azúcares ingeridos o alimentos que se transforman en azúcar al ingerirlo.

En España se estima que el consumo medio diario de azúcar es de 120 gr por persona. Esa cantidad dobla el máximo recomendado, que es 55 gr. Luis Serra, Presidente de la Academia Española de Nutrición, dice que los españoles consumen unos 80 gr diarios de azúcares de todo tipo.

En Japón se estima que el consumo medio diario son 65gr y la cantidad recomendada son 50gr. Hay datos de una empresa de Japón, MC International Ltd. sobre el consumo promedio de azúcar por año.

	2008-2009	2009-2010	2010-2011
Brasil	62,5	65,6	66,7
EEUU	31,3	32,7	33,2
España	31,2	29,9	30,4
Italia	31,1	29,9	30,2
Japón	17,9	18,5	18,0

(Kg)

El azúcar tiene defectos también. La ingesta elevada de azúcar está ligada a riesgos de algunas enfermedades como diabetes, algunos tipos de cáncer y obesidad. El efecto negativo de azúcar puede interferir el sistema inmunitario y absorción de calcio, envejecer el cuerpo, crear inflamación entre otros problemas.

Además puede originar deficiencia de algunos minerales como cobre o vitamina B1. La hiperglucemia la origina la ingesta de azúcar.

El azúcar tiene virtudes y defectos. ¿Cómo lo consumimos para el bien de nuestra salud?

Primero hay que conocer todas sus características y saber aprovecharlas. Y la clave está en la dosis. El exceso de consumo de azúcar es malo para nuestra salud, pero nos proporciona cosas buenas. Debemos consumir una cantidad adecuada. Cualquier cosa es buena o mala dependiendo de la dosis. Lo más importante es saber todo esto, es decir, tener la información necesaria.

Tener información es nuestro derecho, pero a la vez es nuestro deber. Debemos saber todo lo necesario para gozar de buena salud.

04/04/13

Artículos relacionados

Shokukeiken: la sabiduría de la cocina tradicional

<http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/Eupharjapan5shokukeiken.pdf>

Japón: comida nutritiva y ligera

<http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/Eupharjapan3dietasanadef.pdf>

Restaurantes Japoneses: Dieta Japonesa y Salud

<http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/Eupharjapan1restaurantes.pdf>

Una aproximación nutricional a la dieta japonesa. (Parte I)

http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_dietajaponesa_parte1.pdf

Una aproximación nutricional a la dieta japonesa. (Parte II)

http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_dietajaponesa_parte2.pdf

Comidas típicas en Japón (Parte I)

http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_comidastipicas_parte1.pdf

Comidas típicas en Japón (Parte II)

http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_comidastipicas_parte2.pdf

¿Se acuerdan de las Bayas de Goji?

http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_bayasdegoji.pdf

Shokuiki: Enseñar a comer es enseñar a crecer

http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_shokuiku.pdf

Aumento de peso en la menopausia

http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_Menopausia.pdf

Desnutrición, obesidad y mala salud

http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_Desnutricion.pdf

Los consejos de salud: si no se entienden no valen

http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_Consejosdesalud.pdf

La cocina extranjera fuera del país de origen: ¿Qué es lo que pasa?

http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_comidaextranjera.pdf

¿Qué es la cocina creativa?

http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_cocinacreativa.pdf

Shoku Bunka

http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_ShokuBunka.pdf

旬 Shun- Los productos de temporada

http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_Shun.pdf

Enséñame tu cuchillo

http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_Cuchillo.pdf