

## 食文化 SHOKU BUNKA

*Shigemi Hikino, Directora de EupharJapan*

食 : Shoku - comer

文化 : bunka- cultura

Comer es una necesidad elemental y primaria para vivir. Y no sólo es una necesidad fisiológica sino también forma parte importante de la necesidad social. Celebramos algo, nos comunicamos, nos tratamos comiendo.

¿Qué es Cultura de comer? El Dr. Naomichi Ishige la define: "Es el lado cultural de todo aquello relacionado con comer, como producción de los alimentos, su distribución, concepto de la alimentación y nutrición, la parte fisiológica humana. Es decir, es el estilo de vida como resultado de lo que los seres humanos han meditado, inventado, formado y fomentado respecto al hecho de comer."

Dr. Shūshi Yoshida dice: "La cultura de comer es toda la trayectoria desde la producción de los alimentos hasta su consumo. Es decir, esta cultura abarca la producción, conservación, elaboración, selección, distribución, compra, venta, cocción, exposición, consumición, saborear y asimilar los alimentos."

Recientemente la Dra. Ayako Ehara opinó: "Es el estilo de vida respecto a consumir los alimentos compartidos entre la gente de cada provincia y en cada época de la manera acostumbrada, transmitida y arraigada a lo largo del tiempo. Y abarca desde la producción, distribución, cocción de los alimentos hasta su consumición según el protocolo o los modales".

Influyen muchos factores a la formación de la cultura de comer: las condiciones naturales como el clima o la geografía y las condiciones humanas como la técnica en conseguir los alimentos y su manera de cocinarlos y conservarlos. También influyen los factores sociales o incluso la moda. Así se ha venido formando la cultura de comer en cada sitio.

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

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). Se dice que lo originó Fujiwara Yamakage por orden del Emperador Koukou para designar la norma para 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.

Muchos cocineros de la alta cocina japonesa aprenden de este estilo la técnica tradicional y a la vez el espíritu importante para ser profesionales. Aquí tenemos las imágenes de la demostración actual de Sijō ryū.



Es decir para estos cocineros "cocinar" no es solamente elaborar los alimentos sino también respetarlos apreciando la tradición y la historia.

En general nos dedicamos a alimentarnos sencillamente, o ni siquiera es eso. Comemos para matar el hambre. Hay estudios y manuales para la manera de cocinar, la conservación, o algunas costumbres de la época y de la provincia. Pero no se aleja mucho de estas cosas.

Sin embargo, comer consta de muchos factores más. Además de las partes ligadas al hecho de consumir los alimentos, hay partes históricas, sociales, mentales, espirituales, ceremoniales, etc. Respetar el hecho de comer no sólo como algo necesario sino también verlo como un símbolo de algo de la vida. Apreciar cada alimento y su producción, reflexionar sobre las condiciones naturales, agradecer por el esfuerzo que conlleva cada proceso de los alimentos, todo esto es "comer".

Comer es una parte de la cultura muy amplia y profunda, con mucha historia. Por eso creo que es realmente enriquecedor pensar en esta Cultura de comer. Consumimos los alimentos cada día y varias veces al día. Recomiendo dedicar un ratito para pensar todo lo que ha ocurrido con un alimento hasta llegar a nuestra boca. Os aseguro que nos alimentará física y mentalmente.

14/02/13

#### **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](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](http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_dietajaponesa_parte2.pdf)

Comidas típicas en Japón (Parte I)

[http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan\\_comidastipicas\\_parte1.pdf](http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_comidastipicas_parte1.pdf)

Comidas típicas en Japón (Parte II)

[http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan\\_comidastipicas\\_parte2.pdf](http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_comidastipicas_parte2.pdf)

¿Se acuerdan de las Bayas de Goji?

[http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan\\_bayasdegoji.pdf](http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_bayasdegoji.pdf)

Shokuiki: Enseñar a comer es enseñar a crecer

[http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan\\_shokuiku.pdf](http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_shokuiku.pdf)

Aumento de peso en la menopausia

[http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan\\_Menopausia.pdf](http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_Menopausia.pdf)

Desnutrición, obesidad y mala salud

[http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan\\_Desnutricion.pdf](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](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](http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_comidaextranjera.pdf)

¿Qué es la cocina creativa?

[http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan\\_cocinacreativa.pdf](http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_cocinacreativa.pdf)