

旬 - SHUN- LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA

Shigemi Hikino, Directora de EupharJapan

Aquí tenemos cuatro imágenes de la cocina japonesa.



Primavera



Verano



Otoño



Invierno

¿A qué cada plato representa muy bien cada estación? No sólo porque cuidan la presentación sino porque utilizan los productos de temporada.

Una de las características importantes de la cocina japonesa es el respeto a la estación del año. En Japón tenemos cuatro estaciones bien marcadas. Y apreciamos y respetamos mucho los productos de cada temporada, no sólo por su mejor sabor sino porque así disfrutamos más de la naturaleza.

En la primavera, con el final de frío se despierta la naturaleza. El metabolismo del ser humano también se anima. Los productos de esta época son ricos en vitaminas y minerales como repollo, espárragos, habas, fresas... para lo que necesita nuestro cuerpo después de haber pasado el invierno.

Las cosas de verano nos aportan mucho líquido y vitaminas. De esta manera nos ayudan a combatir el calor, controlar la retención de líquido, estimular el apetito y cuidar el estómago. En esta época están los tomates, calabacines, pepinos, okuras, sandías, melocotones...justo las cosas que nos apetecen en un día de calor.

En otoño tenemos productos muy nutritivos para combatir el frío que va a venir. Además los alimentos de esta temporada, como patatas, zanahorias, brócoli, kakis o mandarinas, suavizan el cansancio acumulado por el calor del verano.

Y en invierno, como baja nuestro metabolismo, necesitamos algo que nos lo estimule y nos caliente, y eso nos lo aportan las espinacas, nabos, acelgas, calabazas, manzanas.

(He puesto sólo los ejemplos de verduras y frutas porque los pescados u otras cosas son bastante diferentes en cada país)

La naturaleza es muy sabia y generosa. Nos regala cosas que necesitamos.

旬 (Shun) es una palabra que significa los productos de temporada, con la connotación importante de que son más sabrosos, más nutritivos y más económicos. Además hoy en día se entiende que son más naturales, cosa que antes era tan normal que ni siquiera se comentaba.

Consumir cosas de temporada es también sentir el aire, el sol, la temperatura, el olor, todo lo que tiene cada estación. ¿No te lleva a algún momento de tu infancia una rodaja de sandía? A mi sí. El olor de la sandía me recuerda un día de verano cuando era pequeña, con la brisa de calor, y siempre pienso por qué me parecía tan, tan dulce la sandía entonces. ¿No te trae un recuerdo de alguien una pequeña castaña? Yo me acuerdo de un amigo de mi padre, quien me regaló una cesta llena de castañas decoradas con las hojas coloridas de otoño. Comer es mucho más que alimentarnos.

Ahora con el desarrollo de la tecnología y transporte, tenemos los alimentos sin frontera ni tiempo. ¿Eso es la riqueza?

Siempre nos atraen cosas nuevas y diferentes. Tomar unas fresas en invierno era un lujo porque eso significaba mucho trabajo y dinero. Eso nos ha cegado. Teníamos buenas cosas y baratas, pero de repente nos dedicamos a buscar algo más costoso. ¿Y su calidad...? ¿Sabemos todo sobre los que van sin acorde con la naturaleza?

Nos tragamos la publicidad y cosas comerciales sin cuestionamiento. Por tanto nos tragamos, sin pensar en nada, los productos que han sido manipulados. ¿No te parece que ya es la hora de exigir más información y obtener más conocimientos necesarios? Sobre todo ahora, que sufrimos la crisis, es el momento de que ahorremos dinero y ganemos seguridad y salud.

También ya que comemos, porque necesitamos comer, pensemos un poco en qué es comer. Por lo menos, podemos empezar a comer cosas más ricas, nutritivas, naturales y más baratas, y disfrutar de todo lo que conllevan esos alimentos. Una rutina cotidiana puede resultar muy enriquecedora o muy destructiva.

28/02/2013

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