

¿QUÉ ES LA COCINA CREATIVA?

Shigemi Hikino, Directora de EupharJapan

Aquí tenemos unas imágenes de la cocina japonesa.



Esta imagen es de un plato de Sashimi de pescado blanco.



Son dos platos de verduras y de mariscos.



Es un plato de pescados y mariscos.

Son verdaderamente preciosas. Para lograr esta hermosura no se ha utilizado ninguna sustancia química ni una tecnología moderna. Sólo consiste en la técnica de los cocineros profesionales. Cortan cada ingrediente, los combinan, eligen el recipiente, colocan las cosas para sacar el máximo partido de cada ingrediente tanto su sabor como su belleza. Aprovechan las cosas naturales como flores, hojas, plantas para adornar... Por eso la cocina japonesa exige muchísimo aprendizaje a los cocineros profesionales. No sólo cómo cocinar, sino también cómo presentar los platos.

La siguiente imagen es una muestra de las verduras cortadas artísticamente.



Y la última es un guiso de verduras muy sencillo que preparamos en casa. Es decir, con un poco de detalle, podemos hacer algo bonito en la vida cotidiana.



Acaban de celebrar Madrid Fusión 2013. He tenido conocimiento casualmente de un comunicado de la organización que proclamaba que se haría en dicho evento la cocina creativa sin medidas o algo por estilo. Repito: **LA COCINA CREATIVA SIN MEDIDA.**

Enseguida me he parado a pensar. ¿Cuál es la definición de la cocina creativa para empezar? Me meto a consultar en una Web idónea para este fin y veo definiciones tales como "cocina caracterizada por la capacidad continua de innovación, de un riesgo y sorpresa calculados, la cocina creativa como fuente de inspiración, la cocina atrevida y visionaria, etc." Hay alguna expresión de estas que nos hace pensar. Y ahora además, la cocina creativa "sin medidas". ¿Qué quiere decir con eso de "sin medida"?

Hace tiempo que nos hemos acostumbrado a ver unos platos visualmente sorprendentes u otros que nunca podemos adivinar qué ingredientes contienen.

La comida entra por los ojos. De acuerdo. A todo el mundo nos gusta ver las cosas hermosas. Por eso mismo los cocineros japoneses profesionales se dedican tanto a la presentación de cada plato. También es muy placentero probar los platos nuevos con una combinación de los ingredientes que nunca se nos habrán ocurrido, pero que se combinan maravillosamente y nos dan un gusto nuevo. Pero una cosa. ¿Necesitamos sustancias químicas para eso?

En Japón hay mucha más tendencia de intolerancia a la lactosa. Una de las razones es que no tenemos (o no teníamos) tradición del consumo de leche. Es decir, nuestro cuerpo puede responder a los alimentos a los que está acostumbrado o no. Y si ya existen problemas con los alimentos naturales, ¿qué podríamos tener con cosas químicas?

Naturalmente los aditivos que están permitidos, lo están después de muchos estudios científicos y hay un gran control sobre ellos. Muchas veces hemos tenido algún beneficio que otro gracias a ellos como evitar cierta enfermedad, etc. La única cuestión es que no solemos saber con exactitud qué va a pasar con nuestra salud cuando consumimos alguna sustancia química, qué cantidad y durante qué tiempo.

No voy a meterme en el tema de las sustancias químicas o los aditivos químicos ahora. Sencillamente quiero que piense la gente sobre la necesidad de su uso. Quiero que piensen los cocineros si hace falta su uso para hacer su cocina creativa.

No nos olvidemos de que la comida es para consumir. Según el Diccionario de nutrición y dietoterapia (Rosalinda T. Laguna y Virginia S. Claudio), "Alimento es cualquier cosa que, cuando entra al cuerpo sirve para nutrir, construir y reparar los tejidos, suministrar energía o regular los procesos del organismo".

¿Necesitamos acudir a algo que pueda perjudicar nuestra salud para sorprender a la gente con los platos preciosos, sabrosos, novedosos y llenos de inspiración e imaginación?

31/01/13

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