

LA NUEVA COCINA TRADICIONAL

Shigemi Hikino, Directora General de EupharJapan
Nuria Amarilla, Responsable del Área de Salud Alimentaria de EupharJapan

Tanto la dieta mediterránea como la dieta japonesa son reconocidas internacionalmente como las más saludables. Sin embargo, su concepción originaria puede no ser totalmente adecuada en nuestros días.

En la dieta japonesa tradicional el consumo de sal era elevado. Dado que el alimento principal era el arroz blanco hervido, se acompañaba de alimentos salados o salsas, como la de soja. En la actualidad la gente es consciente de su riesgo y han corregido ese punto.

Por su parte, la dieta mediterránea tradicional puede ser demasiado calórica para la vida que llevamos ahora, debido al sedentarismo y la reducción del esfuerzo físico en las tareas y el trabajo diario. El aceite de oliva y los frutos secos han sido alimentos importantes para ésta, debido a las numerosas propiedades beneficiosas que aportan, pero no hay que olvidar que son muy calóricos (900 Kcal / 100gs de aceite, por ejemplo).

En definitiva, lo que tenemos ahora y no teníamos antes son los conocimientos científicos sobre los alimentos y su repercusión en la salud humana.

En España se tomaba mucha naranja, por ejemplo, para prevenir la gripe, aún cuando no se tenía noción de las vitaminas ni de para qué servían. Con el paso del tiempo cada vez sabemos más sobre qué aporta cada alimento y cuál es su efecto funcional en la salud.

Sabemos ahora que las vitaminas B y C se estropean fácilmente con el calor y se disuelven en el agua. Por tanto, si queremos aprovechar estas propiedades, no hay que cocinar mucho tiempo los alimentos que las contienen, y si las cocinamos con agua, tomar su caldo. Las vitaminas A, D, E y K son más resistentes al calor y al agua, y se asimilan mejor con la grasa. También hemos aprendido respecto de los minerales, por ejemplo, que el calcio se asimila mejor si se lo toma con el magnesio.

Además del saber que nos ha aportado la ciencia, otro elemento que ha ido transformando la dieta original es que, debido a la globalización del comercio, contamos con muchos alimentos nuevos a los que no teníamos acceso en décadas pasadas.

Por centrarnos en el intercambio de alimentos “nuevos” entre España y Japón, en el sentido de que no eran consumidos generalmente por la población autóctona, el caso más popular en España es el aumento exponencial del consumo de soja y sus derivados, por diversas razones, como el gusto por la cocina japonesa y por sus beneficios para la salud. Las isoflavonas que contiene la soja ayudan a reducir los síntomas en la menopausia, si se ingiere la cantidad necesaria, entre otras tantas virtudes que tiene este alimento.

Para los japoneses la leche era un alimento que no se consumía habitualmente, pero comenzó a recomendarse su consumo por ser un alimento muy nutritivo y por su alto contenido de calcio. Sin embargo muchos japoneses no toleran la lactosa, y la leche les puede causar algún tipo de intolerancia, diarrea, y otros efectos como el acné.

Son ejemplos de cómo el consumo de alimentos que no había en la alimentación tradicional puede generar algunas enfermedades también nuevas para dicha población (dermatitis atópica, rinitis alérgica, diabetes, problemas cardiovasculares derivados del aumento de la ingesta de grasas, etc.).

Este es el motivo de que los alimentos no tradicionales requieran los conocimientos precisos para el consumo adecuado en una población, en atención a sus hábitos y otros factores, como la genética, que puede suponer distinta forma de metabolizar y tolerar algunos alimentos. Ahora bien, con el conocimiento necesario, podemos enriquecer la dieta tradicional con nuevos alimentos o formas de cocinar.

El conocimiento científico y tecnológico nos ayuda a aprovechar al máximo las propiedades que tiene cada alimento, y nos permite enriquecer el conocimiento obtenido a través de la [experiencia culinaria](#), abriéndonos el camino hacia una Nueva Cocina Tradicional centrada en:

- 1) la corrección de los defectos o características no adecuadas al contexto actual
- 2) la introducción adecuada de los nuevos alimentos
- 3) el conocimiento científico sobre cada alimento.

21/07/2011

ARTICULOS 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>