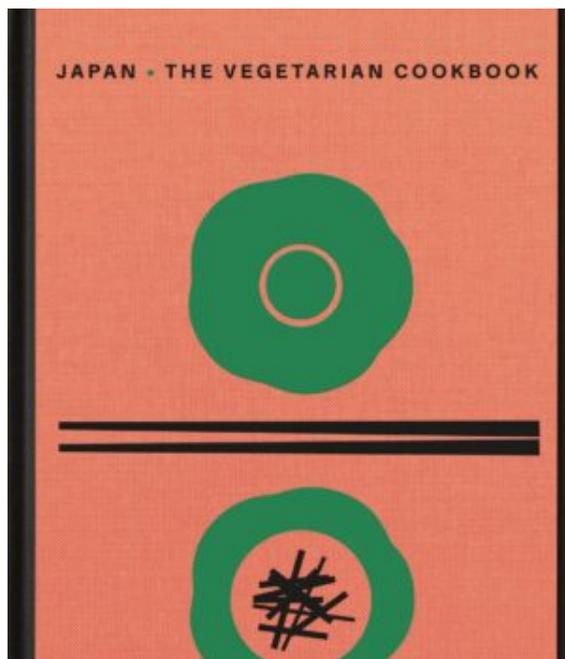


Spanish  gastronomía vegetariana
japonesa

Por **Redacción** - 26 marzo, 2023



Japón Gastronomía Vegetariana es el libro de Nancy Singleton Hachisu, la experta en cocina casera japonesa actual. En el libro presenta 250 auténticos platos vegetarianos japoneses. Hachisu es una estadounidense casada con un agricultor japonés que vive en una zona rural de Japón desde 1988. Esta circunstancia la ha aprovechado para ir publicando excelentes libros de cocina japonesa.

Un fantástico libro que se publicará este próximo mes de abril por [Phaidon](#). Esta obra es ideal para todos aquellos que siguen una dieta basada en vegetales o simplemente quieren adoptar una forma de comer más saludable.

Tras varios años en desarrollo, Japón Gastronomía Vegetariana, es un libro que Hachisu deseaba escribir. Hachisu persigue el deseo de compartir su conocimiento de los ingredientes, la cultura, las técnicas y las tradiciones del estilo culinario único, a menudo llamado «cocina devocional». La comida japonesa tiene una larga y detallada historia con el vegetarianismo. Muchos de sus platos son inherentemente veganos y vegetarianos. Todo ello es debido a la influencia del budismo zen en los métodos de cocina y alimentación que los monjes empleaban en la comida de su templo.

Japón Gastronomía Vegetariana

Las recetas del libro se dividen por estilo de cocina: básica, aliñadas, en vinagre, fritas, a fuego lento, al vapor, salteadas, a la parrilla, en conserva y encurtidos dulces. Todo ello junto con una amplia introducción a la cocina vegetariana japonesa. Además con ensayos que exploran los ingredientes, cultura y tradición asociada a ella.

El primer capítulo sobre la preparación proporciona una descripción general esencial de los fundamentos, desde cocinar arroz hasta hacer dashi y tempura.

Hachisu presenta cientos de recetas basadas en ingredientes puros y de temporada. Todo como base para esta comida limpia y reparadora. Las recetas incluyen: Gratinado de tomate y tofu; Brotes de helechos con vinagre de sésamo; Yuzu relleno de namasu; Tempura de taro, soba gaki y hojas de apio; Ensalada de patatas fritas; Okayu de siete verduras y mochi entre otros.

Cultura y gastronomía japonesa

El libro presenta los principios de la cocina vegetariana japonesa tradicional. Es decir respetar los ingredientes más humildes, ser consciente al preparar y comer la comida, y estar agradecido por los productores y los regalos de la naturaleza misma.



Entremezcladas con las recetas hay artículos breves estilo ensayo. Estos explican elementos de la cocina vegetariana japonesa. Incluyen las complejidades de cómo preparar un tazón de sopa de miso a partir de sus cuatro elementos básicos, las cualidades curativas de las gachas de arroz, la tradición de secar suavemente las verduras al sol. También las propias experiencias de Hachisu viajando por Japón en busca de ingredientes auténticos, desde la cerveza de 150 años que produce [mirin](#), a las salas de producción de un productor local.

En el libro encontraremos iconos en cada receta que representan. Es decir si el plato es vegano, sin gluten, sin nueces, sin lácteos, con menos de 5 ingredientes y platos que se pueden preparar en menos de treinta minutos.

En su introducción, Hachisu recuerda a los lectores que busquen la paz y se acerquen a la comida por el camino adecuado para la propia vida. Aunque no practica el budismo zen, en su cocina sigue cuatro máximas:



1-Tómese su tiempo y cocine con precisión.

2-Disfruta los ingredientes.

3-Después de una comida, no debe sentirse demasiado lleno, sino renovado y, de alguna manera, satisfecho.

4-Mira en tu corazón a través de la comida.

Estos dichos están incorporados en todas las recetas sencillas, deliciosas y auténticas de Japón.

Compártelo



Redacción
