





La escritora especializada en gastronomía Nancy Singleton Hachisu acaba de publicar con la editorial Phaidon el libro: *Japón Gastronomía Vegetariana*. En él la autora nos explica la importancia de los vegetales en la cocina japonesa y nos presenta 250 recetas de auténticos platos de la cultura nipona.

Nancy Singleton Hachisu, autora de renombre, busca la paz y la tranquilidad en un mundo agitado, encontrándola en momentos simples. Criada en una bulliciosa familia californiana, descubrió consuelo en la cocina mientras observaba a su madre cocinar. Su pasión por la gastronomía japonesa la llevó a explorar Japón en busca de paz y equilibrio. Aunque experimentó la cocina budista y la meditación zen, fue más tarde en la gastronomía donde encontró su verdadero equilibrio. La comida se convirtió en una parte central de su vida y en una forma de ver el mundo. Al casarse con un granjero japonés, pudo fusionar su influencia japonesa con su pasado estadounidense. Si bien no es vegetariana ni vegana, su dieta se basa principalmente en vegetales, complementada con pescado y carne.



Imágenes superiores: 1) Ensalada de patatas fritas 2) Pepino con Ume y Shiso

Una cocina que conecta con la naturaleza, la belleza y la sencillez

La autora destaca en el libro *Japón Gastronomía Vegetariana* publicado por Phaidon la importancia de la "atención plena" en la
<https://www.neo2.com/gastronomia-vegetariana-japonesa/>

Restaurante Robata, uno de los mejores sushis de...

El restaurante Robata llega a Madrid de la mano de la chef Fabiola Lairet. Lo hemos probado y...

Ramen Komafu al fin abre su

≡ NEO2

Si el gusto por la nueva gastronomía japonesa es ligera, sabrosa y curativa, con una gran variedad de recetas y colores que la hacen muy atractiva. Se enfatiza el uso de ingredientes naturales y de temporada, así como la atención y el respeto hacia ellos. La cocina japonesa vegetariana se presenta como una forma de terapia mental y física, que enseña a trabajar con ingredientes y a mirar

servicios de comida a domicilio online, ha cumplido los deseos...

Javier Blanco: chef a cargo del restaurante Zuma...

Zuma Madrid abrió hace poco más de un año y tiene un lleno absoluto casi todos los días...

Umikobake: original pastelería japo fusión en...

Tras triunfar con su restaurante Umiko, Juan Alcaide y Pablo Álvaro no solo se traspasan de...

GASTRO +++ NOMÍA

Restaurante Robata, uno de los mejores sushis de...

El restaurante Robata llega a Madrid de la mano de la chef Fabiola Lairret. Lo hemos probado y...

GASTRO +++ NOMÍA

Ramen Komaiñu al fin abre su restaurante en Madrid

Ramen Komainu, uno de los mejores servicios de comida a domicilio online, ha cumplido los deseos...

2 cebollas, de sal marina en escamas
-> 1 manojito pequeño (100 g)
de espárragos, preferentemente
con las raíces

por el centro, unos 9 minutos.
Escurre las patatas y resérvas el
líquido de cocción. Debería tener
unos 250 ml de líquido, si no es

para que no se pegue.
Añade las patatas, los espárragos,
el maíz, la uvidalia, los pimientos,



PIMENTOS RELLENOS DE ENSALADA DE PATATA

GASTRO +++ NOMÍA

Javier Blanco: chef a cargo del restaurante Zuma...

Zuma Madrid abrió hace poco más de un año y tiene un lleno absoluto casi todos los días...

GASTRO +++ NOMÍA

Umikobake: original pastelería japo fusión en...

Tras triunfar con su restaurante Umiko, Juan Alcaide y Pablo Álvaro no solo se traspasan de...

GASTRO +++ NOMÍA

La moda de beber vinagre en Japón ¿buena o mala...

Desde hace unos años, la moda de beber vinagre reina en Japón. ¿Pero es realmente...

GASTRO +++ NOMÍA

Kabuki Lisboa insta un nuevo espacio en su...

Tras su inauguración en la capital portuguesa el pasado diciembre, Kabuki Lisboa da un paso...

Imagen superior: Doble página con dos de las recetas del libro *Japón Gastronomía Vegetariana*



Imagen superior: Manzana con vinagre de cacahuete

El Budismo, origen de la gastronomía vegetariana japonesa

≡ NEO2

Aunque el consumo de carne ha sido controvertido en Japón debido a las enseñanzas budistas, hubo restricciones que desaparecieron durante el periodo Meiji que empezó en 1868. El shojin ryori, una cocina vegetariana budista, se desarrolló en los monasterios japoneses y que se popularizó a lo largo de siglos. Fue en la Segunda Guerra Mundial, cuando la influencia de alimentos extranjeros y la comida rápida llevaron a una casi desaparición del shojin ryori

Curiosidades como: "Cinco plantas del género *Allium* estaban prohibidas en la cocina budista porque se creía que estimulaban las fantasías sexuales: el ajo, el ajo rojo, el nira (cebolino chino), el negi (puerro japonés) y el rakkyo (un tipo de cebolla que se reproduce con facilidad)". Aparecen en el libro de *Japón Gastronomía Vegetariana*.

El tofu, de origen chino, llega a Japón en el año 701

En la gastronomía vegetariana japonesa la soja tiene un papel muy importante. La fermentación de la soja, originada en China durante la dinastía Han (200 aC- 200 dC), llegó a Japón en el año 701. El consumo de carne ha sido objeto de prohibiciones y restricciones a lo largo de la historia, el sintoísmo también influyó en la prohibición del consumo de carne de manera indirecta. La conexión con la naturaleza y el respeto por la estacionalidad de los alimentos han sido elementos importantes en la gastronomía japonesa, aunque en la vida urbana actual resulte difícil mantener esta tradición.

Preocupación por la falta de estacionalidad en la cocina japonesa actual

La monja budista Harumi Kawaguchi expresó su preocupación por la falta de estacionalidad en la cocina japonesa contemporánea y abogó por preservarla. Su enfoque en la cocina vegetariana japonesa inspiró al autora de este libro a explorar y promover esta tradición. La dieta japonesa tradicional se basa en productos locales y de temporada, y la cocina budista sigue estos preceptos inspirados en los ciclos de la naturaleza. La esperanza es que a través de esta forma de alimentarse, la auténtica cocina japonesa pueda renacer



≡ NEO2



Imagen superior: Okonmiyaki Shojin

La cocina japonesa un lenguaje desconocido para muchos occidentales

La gastronomía vegetariana japonesa es mucho más que un proceso de alimentación. Es una oportunidad para mostrar gratitud a la tierra y a las manos que han cultivado los alimentos. En su ritual, se deben seguir varios preceptos como es el sujetar el bol con ambas manos, dejar los palillos delante mientras mastica, evitar hacer ruido al comer y beber agua o té después de la comida. En ambientes formales, los palillos se colocan en un soporte, pero en casa se pueden colocar directamente sobre la mesa. Se deben evitar acciones como dejar los palillos cruzados, utilizarlos para mover los platos o clavarlos en el bol de arroz. Entre bocado y bocado, se deben colocar los palillos sobre la mesa o la bandeja con la mano no dominante.





Imagen superior: Tomates cocidos con dashi

Sobre la autora Nancy Singleton Hachisu

Nancy Singleton Hachisu es una californiana nativa casada con un agricultor japonés, vive en el campo de la prefectura de Saitama desde 1988. Es autora de cuatro libros, incluido Japón: Gastronomía (Phaidon, 2018), y ha escrito para The Art of Eating, Lucky Peach, Saveur, Food & Wine, Travel & Leisure, National Geographic Food y BBC Travel. Hachisu también participó en el episodio 'Salt' de la serie de Netflix Salt Fat Acid Heat.



Imagen superior: Doble página con dos de las recetas del libro *Japón Gastronomía Vegetariana*

El libro *Japón Gastronomía Vegetariana* publicado por Phaidon

El libro *Japón Gastronomía Vegetariana* de la editorial Phaidon ofrece una amplia colección de más de 250 recetas vegetarianas japonesas deliciosas y saludables. Divididas por estilo de cocina, las recetas incluyen platos básicos, aliñados, en vinagre, fritos, a fuego lento, al vapor, salteados, a la parrilla, en conserva y encurtidos dulces. La autora, Nancy Singleton Hachisu, presenta ingredientes puros y de temporada como base para una comida limpia y reparadora. El libro también explora la cultura y tradición asociada a la cocina vegetariana japonesa, con ensayos informativos y un glosario detallado. El diseño del libro refleja la elegante simplicidad de la cocina japonesa, con imágenes impresionantes que muestran los hermosos colores y variedad de platos. Además, cada receta cuenta con iconos que indican si es vegana, sin gluten, sin nueces, sin lácteos, con menos de 5 ingredientes o de preparación rápida.



Imagen superior: Portada del libro *Japón Gastronomía Vegetariana*

Japón Gastronomía Vegetariana

Autor: Nancy Singleton Hachisu

Fecha de publicación: 14 de abril 2023

Precio: 49,95€

Encuadernación: Tapa dura

Extensión: 368 páginas

Ilustraciones: 124 ilustraciones en color Dimensiones: 270 x 180 mm

ISBN: 978-1-83866-6682