

Característica da refeição japonesa e sua história

Naomichi Ishige

Desde a década de 1980, a comida japonesa tornou-se moda nas grandes cidades do mundo todo. No mês passado, estive fazendo um levantamento de dados dos restaurantes japoneses em Nova Iorque e fui informado de que naquela metrópole existem atualmente cerca de 80 restaurantes de comida japonesa. Este *boom* de comida japonesa teve seu início no fato dos americanos terem começado a comer o sushi no final da década de 1970. Em 1980, fiz uma pesquisa em Los Angeles sobre as causas que levaram ao consumo do sushi nos EUA. Na ocasião, fiz uma enquete a cerca de 500 pessoas com a pergunta: “Por que você come a comida japonesa?”. Como resposta, a grande maioria escreveu: “Porque faz bem à saúde”.

Entretanto, será que todos consomem a comida japonesa apenas por esse motivo? Realizei entrevistas com alguns dos pesquisados para aprofundar mais a questão. Então, ficou evidente que “fazer bem à saúde” não passava de desculpa, e a resposta verdadeira era: “como porque é gostosa”. Por mais que faça bem à saúde, se a comida não for gostosa, as pessoas não vão comê-la. Quando se come o peixe cru pela primeira vez na vida, num restaurante de sushi, as pessoas sentem uma certa pressão psicológica e precisam de uma dose de espírito aventureiro. Uma vez criada a coragem e consumindo o peixe, descobrem um novo sabor jamais experimentado antes, e como é gostoso, passam a frequentar os restaurantes de comida japonesa.

Passaremos então a fazer considerações sobre de que maneira foi sendo estruturada a saudável refeição japonesa que busca um paladar totalmente diverso da culinária ocidental. A refeição tradicional dos japoneses considerada benéfica à saúde era constituída de arroz, peixe e verduras.

Os japoneses iniciaram o cultivo de arroz em campos alagados e tornaram-se uma sociedade agrícola por volta de 2.500 a.C.. Desde essa época, os japoneses passaram a ter uma refeição cujo alimento mais importante é o arroz. Posteriormente, foram recebendo da China, Coréia e outros países, as diversas formas de preparação de comida e, no séc. VIII, consolidou-se a forma de fazer a refeição utilizando os “hashi”, de origem chinesa.

A refeição para os japoneses é constituída de duas categorias: a do prato principal, denominado “gohan” ou “meshi”, e a dos acompanhamentos, denominada “okazu”. “Gohan” é o arroz cozido sem tempero. “Okazu” são pratos de verduras, peixes e outros, temperados com “Shoyu” ou “Miso” que são condimentos à base de soja fermentada. O ator principal da mesa de refeição é o arroz, rico em carboidrato e proteína de origem vegetal. O “okazu” tem o papel coadjuvante de estimular o apetite para mandar ao estômago uma grande quantidade de arroz. Considera-se uma refeição padrão aquela em que “gohan” e “okazu” são servidos ao mesmo tempo.

Um grande acontecimento na história da vida alimentar dos japoneses foi a introdução do budismo no Japão no século VI, que proíbe a matança de seres vivos. Até então, os japoneses alimentavam-se não só de peixes e crustáceos, mas também de animais silvestres caçados, como veados, javalis e outros.

Era raro criar animais domésticos para fins de alimentação, isso se limitava praticamente à criação de aves (galinhas). Segundo o xintoísmo, as galináceas eram aves sagradas mensageiras de deuses, criadas tanto como despertador quanto para a rinha (luta de galos). Além disso, no Japão não se ordenava leite de animais domésticos para beber nem havia alimentos derivados de laticínios, como a manteiga e o queijo.

Nos séculos VII e VIII, quando o Estado passa a ser administrado seguindo os preceitos do budismo, os imperadores promulgavam com frequência leis que proibiam o uso de animais para alimentação. Foi necessário um longo tempo para que o povo se esquecesse do gosto da carne, mas sabe-se que por volta dos séculos XI e XII a proibição já tinha se tornado de domínio público, e as pessoas passaram a sentir peso na consciência ao consumir carnes, principalmente no caso de mamíferos.

Aos sacerdotes do budismo havia também a proibição de comer peixes e crustáceos, mas ao povo em geral não havia essa restrição, com a exceção do período dos rituais budistas. Com isso, para os japoneses que aboliram a carne, a iguaria mais apreciada passou a ser o prato de peixe. O Japão é um país insular com litoral bastante longilíneo, rico em recursos alimentícios obtidos do mar, como peixes, crustáceos e plantas marinhas e os japoneses assim se tornaram o povo que mais aprecia os pratos de peixe do mundo.

Diz-se o ditado relativo à arte de preparar o peixe: “Coma cru, coma assado. Se assim mesmo não der, coma cozido”. Significa que a maneira mais gostosa de consumir o peixe é fazendo “sashimi”. O peixe que não pode ser servido como “sashimi” porque não está mais tão fresco, é melhor comer preparado de forma simples assando-o temperado com sal. Quando o peixe não está mais fresco a ponto de não poder ser saboreado assado é próprio para ser cozido com os temperos como “misso” ou shoyu e sakê, com o acréscimo de condimentos como o gengibre.

O que é importante é apreciar o sabor próprio do ingrediente. À medida que o material vai perdendo o frescor, recorre-se às técnicas culinárias que acrescentam outros sabores que a matéria-prima em si não possui. Os chineses, ao gabarem-se da tecnologia chinesa da arte culinária, que transforma tudo em alimento, dizem: “O que não pode ser transformado em comida: de dois pés, os pais; de quatro pernas, a mesa; dos voadores, o avião; e da água, o submarino”.

A corrente principal da filosofia de arte culinária no mundo, observada prototipicamente na culinária chinesa e francesa preconiza: “Arte culinária significa transformar, com o uso de técnicas criadas pelo homem, em comestível aquilo que não pode ser consumido *in natura*. Outrossim, arte culinária é a criação de sabor não existente na natureza”.

Em contrapartida, a filosofia da arte culinária tradicional do Japão enfatiza algo paradoxal: “O ideal da arte culinária consiste justamente em não se recorrer à arte culinária”. Deve-se limitar ao mínimo possível a interferência da tecnologia no gênero alimentício e deve-se consumi-lo o mais próximo possível do seu estado natural. Essa “arte culinária sem arte” é representada pelo “sashimi”, prato da mais extrema simplicidade que consiste em fatiar o peixe cru e comer com raiz forte e shoyu, condimentos originais do Japão. E a degustação do “sashimi” veio sendo considerada pelos japoneses a iguaria de mais alto nível.

No mundo, nas culturas de consumo de carne, desenvolveu-se a utilização de condimentos fortíssimos para encobrir o seu cheiro. Entretanto, na culinária japonesa em que a carne não era utilizada e na qual se valoriza o sabor natural do ingrediente, os condimentos fortemente estimulantes eram considerados “demasiadamente artificiais e prejudiciais ao sabor natural do ingrediente”. Assim sendo, aromas fortes como alho, pimenta do reino e pimenta vermelha raramente eram utilizados na preparação dos pratos; eram mais apreciados como produtos medicinais do que como condimentos.

Outrossim, não se possuía o hábito de utilizar gorduras animais ou manteiga na cozinha, e o uso de óleo vegetal para preparar a comida era muito limitado. O tempurá, que é um prato de peixe, verduras e outros, fritos no óleo vegetal, atualmente é considerado um dos pratos representativos da culinária japonesa, mas a sua história é relativamente recente. Acredita-se que a origem do tempurá está na fritura que os portugueses que aportaram no Japão no século XVI transmitiram aos japoneses.

A estética própria da culinária japonesa desenvolveu-se com base na filosofia que prega que “O ideal da cozinha é não cozinhar”. Isto é, busca-se servir os alimentos em um estado próximo ao natural, sem deixar aparente na superfície as técnicas artificiais. Com isso, descartam-se os pratos cujas cores e formas dos ingredientes se tornam irreconhecíveis por estarem cobertos de molho e faz-se o arranjo dos pratos de modo a valorizar suas formas e suas cores naturais.

Na cozinha européia do passado ou na chinesa da atualidade, cujo hábito é fazer as refeições com as pessoas sentadas ao redor de uma mesa se servindo da comida disposta em grandes travessas, desenvolveu-se a forma de arranjar os pratos valorizando os princípios da geometria e da simetria.

Em contrapartida, na cozinha japonesa tradicional, preza-se a estrutura assimétrica. Segundo a estética japonesa, o arranjo geométrico e simétrico é evitado por ser pensado como demasiadamente artificial. Além disso, como na maneira tradicional de servir a refeição cada um tinha a sua mesa de refeição individual (como as bandejas com pés para o café da manhã na cama do Ocidente); o olhar de quem comia estava direcionado a uma única direção, não havendo, portanto, a necessidade de se fazer um arranjo simétrico.

Na refeição feita com mesas individuais, o prato é servido individualmente (cada acompanhamento em uma vasilha separada) e com isso desenvolveram-se as vasilhas de cerâmica ou laqueadas de tamanho pequeno e de formas variadas. Como muitas vasilhas tinham desenhos, desenvolveu-se a técnica de arranjar a comida de forma a harmonizá-la com esse tipo de recipiente.

Outra peculiaridade da cozinha japonesa é a valorização da sazonalidade. A característica da literatura tradicional do Japão, na qual as variações das quatro estações são nítidas, foi de envidar esforços para expressar as mudanças da natureza de acordo com as estações do ano.

Em um dos tratados de “haiku”, que é poesia “tanka” japonesa, há a regra que obriga a inserção de palavra que represente a estação, dentro da configuração de uma poesia de apenas 17 sílabas. Da mesma forma, na culinária japonesa, considera-se que devam ser servidas comidas diferentes de acordo com a estação do ano.

Cada variedade de peixe ou verdura deve ser consumida na época em que apresenta o seu melhor sabor e é dada importância a “comer a estação”. Dizia-se que adquirindo de primeira mão as verduras ou peixes de cada estação e comendo esses produtos antes dos outros, podia-se ter 75 dias de vida a mais. Como na culinária japonesa é exigida a representação de tal estética da natureza, a característica de “apreciar a apresentação”, além do sabor, tornou-se forte.

Em 1868, quando foi derrubado o sistema feudal do xogunato Tokugawa vigente até então e houve a consolidação do governo moderno no Japão, foi liberado o consumo de carne. A meta nacional do novo governo era inaugurar as indústrias modernas e formar forças militares modernas para fazer frente aos estrangeiros que queriam colonizar a Ásia. Para isso, havia necessidade de formar trabalhadores e soldados com físico forte e saudável.

Os intelectuais da época achavam que a estrutura física franzina dos japoneses, em comparação com os ocidentais, era causada também pelo hábito alimentar tradicional de não consumir carnes e leite, entre outros. Por isso, a população foi incentivada a alimentar-se de carne e a beber leite.

O “sukiyaki”, que é um prato representativo da culinária japonesa que usa carne bovina, consolidou-se depois de meados de séc. XIX, após a permissão do consumo da carne. Devido à carência de técnicas tradicionais na culinária japonesa para o preparo de carne, o modelo foi buscado nas culinárias ocidentais e chinesa.

Por exemplo, o “tonkatsu” (carne de porco à milanesa) é um prato de origem européia, mas enquanto na Europa é frito com um pouco de gordura ou de manteiga, no Japão é preparado com bastante óleo vegetal, seguindo a tradição de tempurá. Após fritar, o bife é cortado em pedaços pequenos para poder ser comido com “hashi”, colocando-se molho inglês comprado pronto.

Para os japoneses, mesmo que tenham tomado conhecimento da carne e demais pratos de origem estrangeira desde o final do séc. XVIII, esses pratos eram para refeições fora de casa. No lar, era comum continuar comendo pratos tradicionais, tendo o arroz como destaque principal.

A grande transformação no hábito alimentar ocorreu na década de 1960, quando se inicia o grande crescimento econômico. Com a economia estabilizada, passou-se a utilizar com frequência a carne, a manteiga e o óleo nos pratos do dia-a-dia, e houve uma diminuição no consumo de arroz. Como se passou a comer uma variedade de pratos deliciosos, o consumo do “gohan”, que era o prato principal, teve uma redução proporcional.

Do ponto de vista nutricional, o aumento do consumo de proteína animal fez a nutrição dos japoneses alcançar um equilíbrio ideal. Excetuando-se o uso de sal, que está acima do desejável, estatisticamente o povo japonês passou a fazer as refeições mais balanceadas do mundo. O fato do Japão ter se tornado o país de maior longevidade do mundo é atribuído aos seus hábitos alimentares saudáveis.

Segundo estatísticas internacionais, o povo brasileiro consome anualmente 37 kg de carne bovina *per capita*, enquanto os japoneses consomem 11,9 kg. O consumo de carne suína é de 11 kg para os brasileiros e 16,3 kg para os japoneses; e de aves é de 30 kg para os brasileiros e de 16,3 kg para os japoneses. Por outro lado, os frutos do mar consumidos por pessoa são de 6,2 kg para os brasileiros, ao passo que o Japão está em terceiro lugar do mundo no consumo desses alimentos, com 66,3 kg *per capita*, atrás apenas das Maldivas e da Islândia.

Entretanto, no Japão moderno, a maior parte da população passa a ser constituída da geração criada desde criança com gordura e alimentos calóricos como o hambúrguer. O Japão também começa a apresentar problemas como doenças em adultos, resultantes do consumo em excesso de nutrientes, da mesma forma que os demais países desenvolvidos.

Tradução
Alice Tamie Joko