



Il Viaggiatore Magazine –
Sushi, Giappone

Il piacere del buon cibo aumenta il valore di qualunque viaggio e in **Giappone** convivono numerose tradizioni culinarie deliziose. Alcune sono ben conosciute in Occidente, altre invece, attendono solo di essere scoperte.

È questo il caso del **“Washoku”**, **una delle pochissime cucine riconosciute dall’UNESCO come Patrimonio culturale immateriale del mondo** e segreto della longevità dei giapponesi.

La **parola “Washoku”** letteralmente significa **‘cibo giapponese’** ma racchiude in sé un significato speciale, evocato dal **“kanji” “wa”**, che vuol dire anche **armonia**.



Il Viaggiatore Magazine –
Ramen, Giappone

Ed è questo l’aggettivo che meglio descrive oltre quattrocento anni di tradizione culinaria basata sulla **bontà degli ingredienti**, sulla **valenza estetica** della pietanza e sulla **ritualità** del pasto. Tutto ruota intorno al **rispetto della natura e all’alternanza delle stagioni**, i cui prodotti vengono intagliati e accostati come fossero opere d’arte. Gli ingredienti, siano essi vegetali, frutti o pesci, sono raccolti o pescati nel loro miglior momento stagionale, chiamato **“shun”**. Solo così ogni elemento potrà infondere al piatto il massimo del sapore e della fragranza.

Il **“Washoku”** raggiunge le vette più sublimi con il **“kaiseki”**, un insieme di ricette, abilità e tecniche culinarie. Si distinguono essenzialmente **due rami di questa tradizione, ovvero il “kaiseki-ryori” e il “cha-kaiseki”**.



Il Viaggiatore Magazine –
Shabushabu, Giappone

Il primo termine si riferisce al **pasto offerto dai samurai** ai propri ospiti, mentre il secondo al banchetto antecedente alla **cerimonia del tè**. In entrambi i casi la struttura del banchetto era composta da una zuppa, una portata principale, due contorni e una ciotola di riso, anche se oggi si è evoluta molto ed è possibile gustare, nei ristoranti di lusso e nei "ryokan" sparsi in tutto il Giappone, numerose portate preparate secondo questa tradizione.

Manifestazione di questa costante ricerca della perfezione, dell'armonia e della buona salute è il "**shojin ryori**", la dieta dei monaci buddisti. Attraverso ricette basate esclusivamente sul tofu, riso e sulle verdure, **gli asceti purificano il proprio corpo** e la propria anima. Sul Monte Koya è possibile **dormire nei templi** ("shukubo") ed essere ammessi alla tavola degli anacoreti per gustare questi delicati **piatti dal sapore inconfondibile**.



Il Viaggiatore Magazine -
Sukiyaki, Giappone

Fondamentale in ogni pasto preparato secondo la tradizione del Washoku è il "**dashi**", un **consommè di pesce** usato come **ingrediente base** per ogni zuppa e come elemento liquido di tantissime portate. Convivialità e ingredienti di stagione sono gli elementi cardine sia della tradizione sia del "**nabemono**", **uno degli stili di più famosi** della cucina giapponese: in una grande pentola il "dashi" viene tenuto in caldo con una piastra elettrica e i commensali vi intingono diversi ingredienti per poi accompagnarli con tofu e verdure fresche. Il tutto mentre si chiacchiera con gli amici e con la famiglia in armonia.

Per completare la vostra esperienza sul "Washoku", una volta nella terra del Sol Levante, potrete scoprirne i segreti sul campo grazie ai **corsi organizzati dalle molte scuole di cucina nipponiche**.