

TALLER DE COCINA 28 DE FEBRERO 2012

RED ESPAÑOLA DE UNIVERSIDADES SALUDABLES. UNIVERSIDAD DE LEÓN

La dieta tradicional de Japón se compone básicamente de arroz, pescado, algas, verduras y derivados de la soja, pero su principal característica radica en que se aconseja comer una gran variedad de alimentos (hasta 30 alimentos de distinto tipo cada día), eso sí, combinados en cada comida y en pequeñas cantidades.

El aporte medio de calorías que se recomienda a la población adulta es de unas 2300 para los hombres y de unas 1950 para las mujeres. El reparto de dichas calorías entre los principios inmediatos aconsejado es del 63% para los carbohidratos, del 12% para las proteínas y del 25% para las grasas. En cambio, en España se admite hasta un 30% de las calorías provenientes de las grasas, valor que puede llegar a ser del 35% siempre y cuando ese aumento sea debido a un mayor consumo de aceite de oliva.

Todo esto se traduce en que la dieta japonesa es menos grasa y rica en proteínas animales que la española. Otro aspecto que distingue la dieta recomendada en España de la japonesa es el consumo habitual de té, algas y de derivados de la soja. El té verde es una bebida muy rica en antioxidantes. Entre sus componentes destaca el flúor, el calcio, el potasio y el magnesio, y de sus vitaminas las del grupo B y la pro-vitamina A. Por su parte, las algas o verduras marinas enriquecen la dieta en proteínas vegetales, vitaminas y minerales, además de fibra y una cantidad importante de yodo. Respecto a los derivados de la soja, destaca que se tratan de alimentos muy ricos en proteínas de buena calidad, con un interesante aporte de grasas insaturadas (saludables para el corazón y los vasos sanguíneos), de antioxidantes y de unas sustancias conocidas como fitoestrógenos.

Para muchas personas la comida japonesa es sinónimo de exotismo, sencillez y singularidad. Pero otras tienen dudas relacionadas tanto con el equilibrio dietético de los menús (debido a la sal y al picante de los condimentos o a las frituras) como con la seguridad alimentaria, ya que el pescado crudo es uno de los platos estrella de la carta.

El estilo genuino de alimentación japonés se ha caracterizado de manera ancestral por la sobriedad, la calidad y el equilibrio de sus ingredientes. El patrón tradicional de la alimentación nipona ha destacado por utilizar en abundancia los productos de origen vegetal (arroz, vegetales o derivados de la soja como tofu o tamari) y el pescado. Este perfil de consumo ha supuesto a la dieta japonesa el apelativo de "la otra dieta mediterránea". En la década de los años cincuenta, el "Estudio de los siete países", del que más tarde derivó el término "dieta mediterránea", ya destacó sus ventajas.

- Makizushi (Rollo de Sushi)

A diferencia de las carnes, el pescado tiene las ventajas de tener un músculo relativamente tierno y un sabor umami natural, y es más fácil y más interesante comerlo crudo. Ofrece la experiencia de una especie de frescura primordial. La forma más común de pescado crudo es el sushi, cuya popularidad se extendió espectacularmente a finales del siglo XX desde su origen en Japón. Parece que el sushi original era la preparación fermentada llamada *narezushi*; sushi significa “agrio” y ahora se aplica más al arroz con sabores y no al pescado. Los familiares trocitos de pescado crudo y arroz ligeramente salado y acidificado son sushi *nigiri*, que significa “apretado” o “exprimido” porque la porción de arroz se suele amasar a mano.

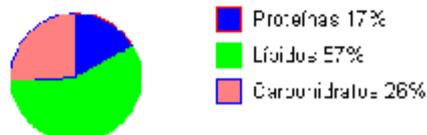
Aporta un contenido elevado en hidratos de carbono complejo en forma de almidón, y una cantidad variable de proteína, dependiendo de la cantidad de pescado empleado. El contenido en grasa será muy bajo, ya que no se utiliza ningún tipo de aceite en la elaboración.

Cuestión de seguridad alimentaria: La escasa cocción a la que se someten algunos de los alimentos, unido al hecho de que la mayoría se manipulan demasiado, como el sushi, el sashimi o el maki-sushi, obliga a prestar una atención especial a todas las cuestiones de higiene alimentaria. El riesgo de infección por anisakis es un aspecto que no puede obviarse al analizar la cocina japonesa, siempre asociada al consumo de una de sus especialidades más típicas, el pescado crudo. Para evitar esta posibilidad, cualquier establecimiento de restauración debe, de acuerdo a un Reglamento Europeo, congelar el producto como mínimo a -20°C, al menos, durante 24 horas. El parásito no sobrevive a estas temperaturas y así se evita cualquier problema sanitario.

Makizushi Queso-Salmón-Aguacate

Descripción	Ingredientes		Cocción
	Unidad	Cantidad	
Arroz blanco	gr.	10	Sin cocción
Aguacate	gr.	10	Sin cocción
Queso Emmental	gr.	10	Sin cocción
Salmón	gr.	10	Sin cocción
Mayonesa	gr.	2	Sin cocción

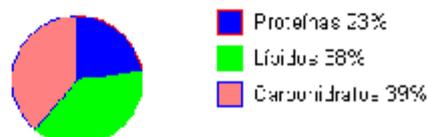
Valoración nutricional	
Componente	Cantidad
Proteínas (g)	5,4
Lípidos (g)	7,9
Carbohidratos (g)	8,3
Energía (k cal)	125,9= 526 KJ



Makizushi Atún-Huevo

Descripción	Ingredientes		Cocción
	Unidad	Cantidad	
Arroz blanco	gr.	10	Sin cocción
Atún, en lata, con aceite vegetal	gr.	10	Sin cocción
Huevo entero	gr.	10	Sin cocción

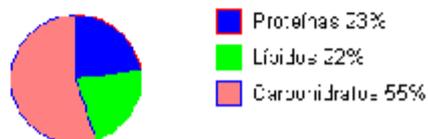
Valoración nutricional	
Componente	Cantidad
Proteínas (g)	4,6
Lípidos (g)	3,4
Carbohidratos (g)	7,8
Energía (k cal)	80,2= 335 KJ



Makizushi Pepino-Huevo-Surimi

Descripción	Ingredientes	
	Unidad	Cantidad Cocción
Arroz blanco	gr.	10 Sin cocción
Pepino	gr.	10 Sin cocción
Huevo entero	gr.	10 Sin cocción
Politos de mar o patas de cangrejo	gr.	10,00 Sin cocción

Componente	Cantidad	Valoración nutricional
Proteínas (g)	3,6	
Lípidos (g)	1,5	
Carbohidratos (g)	8,6	
Energía (kcal)	62,3=260 kJ	



- Karaage (Pollo frito a la japonesa)

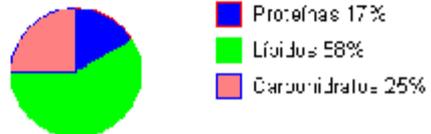
Una receta de realización muy sencilla y sabrosa es el pollo frito marinado al estilo japonés. Se puede tomar tanto como aperitivo, para picar, o como plato principal, acompañado, de una simple ensalada. Así pues, en realidad se trata de una fritura al estilo chino, donde previamente el pollo se macera con una mezcla de soja, ajo y jengibre antes de freírlo.

Este plato aportará un contenido elevado en grasa y proteínas.

KARAAGE pollo frito a la japonesa

Descripción	Ingredientes		Cocción
	Unidad	Cantidad	
Pollo deshuesado	gr.	60,00	Sin cocción
Ajos	gr.	5,00	Sin cocción
Harina de maíz	gr.	15,00	Sin cocción
Harina de trigo, integral	gr.	15,00	Sin cocción
Aceite de girasol	gr.	20,00	Sin cocción

Componente	Cantidad	Valoración nutricional
Proteínas (g)	15,6	
Lípidos (g)	23,3	
Carbohidratos (g)	22,6	
Energía (kcal)	362,5=1515 KJ	



■ Proteínas 17%
■ Lípidos 58%
■ Carbohidratos 25%