



Università
Ca' Foscari
Venezia

Corso di Laurea magistrale in Lingue e civiltà dell'Asia e dell'Africa mediterranea

Tesi di Laurea

—

Ca' Foscari
Dorsoduro 3246
30123 Venezia

Cultura commestibile

Relatrice

Prof.ssa Maria Roberta Novielli

Correlatrice

Prof.ssa Paola Scrolavezza

Laureando

Fedra Luna La Gona
Matricola 987551

Anno Accademico

2013 / 2014



A mia madre

要旨

本研究はさまざまな視点から日本の食文化を分析することを目的とする。日本文化の変遷が料理に与える影響を分析し、歴史的な流れにおける食文化の変遷をたどることが目的である。日本の食習慣の重要な特徴と代表的な要素「日本料理」とはいかに定義できるかなどの検討が、本研究の基本である。日本料理を歴史的、または地域的・経済的な観点から観察し、この三つの範疇において「日本料理」という概念がどのように進化してきたのかを調べることをとする。文化と食べ物の関係が深いため、食生活はある国の象徴の一つであると見なされる。すべての食べものには長い歴史があり、使い方、食べ方、調理にも意味があると考えられる。食べ物をとおしてさまざまな価値が表現され、食卓に置かれる時はそのさまざまな価値を持ち込むのである。本研究は食べ物が表現する価値の歴史的、社会的または美的な要素を分析することを目的とする。

そこで、食べ物と関連性をもっている歴史的・社会的・地理的・文化的または国民的な要素を分析することをおして食べ物にはどのような意味が持たされているかを明らかにしようとした。さらに、国民や日本国家の象徴的な価値が、アニメや漫画などの文化の要素だけでなく、食文化の輸出を通じて、外国やイタリアにも普及していると考えられる。実際には、本稿はイタリア人の消費者における調査と日本人の料理人のインタビューを通じて、海外で日本料理に関する感想を調べることを目的とする。第1章は本研究の目的、背景、構成と方法論を説明する。記号学者のロラン・バルトにとって食べ物はコミュニケーション方法であり、特定のルールのある本当の言語である。食習慣はある国の文化と歴史だけでなく、「民俗」という概念自体とも関連性をもっている。社会的な階級と経済情勢の食生活との関連性を分析し、具体的にこの二つの要素が日本人の食べ物のチョイスにどのような影響を与えるかを明らかにする。文化や歴史、伝統や他の多くのことによって、どのような料理法が「和食」あるいは「伝統的」だと感じられるのかという質問に答えようとする。そして、ある食べ物がある社会の象徴になるプロセスを明らかにする。

第2章で歴史的な視点から、日本における栄養の歴史や、古代から現代にかけての土着の伝統的な料理の成長などを説明する。さらに、米、味噌、魚介類などの日本の典

型的な食べ物とパン、肉、乳製品などの海外から輸入された新しい食べ物について調べる。日本料理の背景を明らかにするために、土着の調理方法やレシピ、西洋から輸入された最新料理技術を分析する。

第3章は日本国における料理の変化について調べる。日本料理は一つのシステムでなく、地域、階級や調理などによって大きく異なっている。そこで、地理的や社会経済的なバリエーション、神道と仏教の宗教に関するバリエーションを説明する。

第4章では特に記号学の視点から検討する。ここでは、食べ物と食事を味覚の点だけではなく、視覚から聴覚にいたる諸感覚の観点からも分析する。特に、食べ物を春夏秋冬と自然に合わせるのは非常に重要なことである。次に、箸、飾り物や陶磁器などの食事の場で利用されている道具を説明する。最後に、食卓における規則と作法が述べられている。

最後の第5章では、現代の日本料理を中心とする。特に、外国での普及やイタリアでの日本料理のブームの現象を明らかにする。日本料理が輸出を通じてどのような新しい特徴を得たかを調査結果に基づいて述べる。この調査では、128人の回答者を対象に、イタリアにおける日本料理について調べた。方法としては、日本の伝統的な材料やレシピから食事についてのイタリア人の消費者の意識を調べるために、インターネットを使い、さまざまなソーシャル・ネットワーキングに投稿して、さまざまな角度から20の質問で構成したアンケートに答えてもらった。さらに、日本人の料理人に電子メールでインタビューをし、和食の概念、一番重要な特徴やイタリアとの関係、自身とイタリア人消費者との関係について、答えてもらった。最後に、収集したデータの分析の結果を通して達した結論をまとめて述べる。

INDICE

要旨.....	2
Indice.....	4

Capitolo I: Introduzione

1.1 Il segno in cucina.....	7
1.2 Stato dell'arte e quesito di ricerca.....	9
1.3 Struttura e metodologia.....	12

Capitolo II: La cucina nella storia

2.1 Quadro storico della cucina giapponese.....	15
2.1.1 Albori e la formazione di una cultura culinaria indigena.....	17
2.1.2 I primi contatti con l'estero: tra Cina ed Europa.....	18
2.1.3 Chiusura del paese: verso una cucina tradizionale.....	25
2.1.4 Nuove tradizioni: l'occidente in casa.....	28
2.2 Alimentazione.....	30
2.2.1 I fondamentali: riso, <i>miso</i> , soia e prodotti marini.....	32
2.2.2 Pietanze "tipiche": <i>dashi</i> , <i>tsukemono</i> e condimenti.....	38
2.2.3 Nuovi alimenti: noodle, carne, pane e latticini.....	42
2.2.4 Dolci e bevande.....	47
2.3 Natura culturalizzata: le tecniche di cottura.....	51
2.3.1 Tecniche autoctone.....	52
2.3.2 Nuove tecniche: tra Asia ed Europa.....	56

Capitolo III: Elementi di variazione

3.1 Variazione regionale.....	59
3.1.1 Kantō e Kansai.....	60

3.1.2 Isole Ryūkyū e Okinawa	66
3.1.3 Un caso particolare: la cucina Ainu.....	68
3.2 Variazione socio-economica e occupazionale.....	70
3.2.1 Campagna e città.....	70
3.2.2 Corte e popolo, monaci e samurai	71
3.2.3 Gastronomia urbana e cucina casalinga.....	73
3.3 Variazione situazionale e religiosa.....	75
3.3.1 Cibo per le feste.....	76
3.3.2 Lo Shintō e lo spirito del riso.....	78
3.3.3 Il buddhismo e il tabù della carne.....	79
3.3.4 Lo zen e la cerimonia del tè: la cucina <i>kaiseki</i>	80

Capitolo IV: La cultura nel piatto

4.1 Approcci al cibo.....	82
4.1.1 Estetica: composizione, contrasto, colore, consistenza.....	83
4.1.2 Natura: riproduzione delle stagioni e manipolazione della materia	87
4.1.3 Forme: miniature e frammenti.....	89
4.1.4 Sapore: delicatezza e <i>umami</i>	90
4.1.5 Suono.....	91
4.2 Strumenti a tavola.....	91
4.2.1 Bacchette, cucchiai, coltelli e stoviglie.....	91
4.2.2 A tavola.....	95
4.2.3 Etichetta e buone maniere.....	96
4.3 Un universo culinario in scatola: il <i>bentō</i>	97

Capitolo V: Tra tradizione e innovazione

5.1 Multiculturalismo a tavola: integrazione e ibridazione.....	100
5.1.1 L'occidente in Giappone: <i>washoku</i> e <i>yōshoku</i>	101
5.1.2 Il Giappone in occidente.....	102
5.2 La gastronomia giapponese in Italia: sondaggio al consumatore.....	104

5.2.1 Partecipanti.....	105
5.2.2 Frequenza, luoghi e pattern di consumazione.....	107
5.2.3 Autenticità culinaria?.....	113
5.3 Il Sol Levante sulla tavola italiana: intervista allo chef.....	123
5.3.1 Non solo sushi.....	124
5.4 Conclusioni.....	127
Appendice A: sondaggio al consumatore.....	130
Appendice B: Intervista.....	135
Appendice C: Intervista allo chef Tatumoto Katsuya.....	136
Ringraziamenti.....	139
Bibliografia.....	140
Siti web.....	146
Glossario.....	147

CAPITOLO I: Introduzione

1.1 Il segno in cucina

Cos'è il cibo? La risposta più immediata verrebbe da una prospettiva fisico-biologica: è il mezzo di sostentamento fondamentale, necessario alla vita; per vivere dobbiamo nutrirci e le sostanze che assimiliamo diventano parte di noi, quindi siamo effettivamente quello che mangiamo. Tuttavia, attraverso la manipolazione della materia prima dell'alimento base, l'operazione del "cucinare", il cibo assume altri significati diventando inseparabile da ulteriori contesti quali quelli culturali, sociali, politici, economici, letterari, storici, antropologici e così via (Mintz in Dusselier, 2009). Si rende allora necessario un approccio di tipo differente, una prospettiva secondo cui mangiamo ciò che siamo.

Da un punto di vista antropologico il cibo è il bisogno primario che tuttavia è strutturato in diverse componenti come le tecniche di preparazione, le consuetudini, il contesto situazionale, tutte parte di un sistema di differenze di significazione che rende possibile una vera e propria comunicazione tramite il cibo (Barthes, 1961). Secondo l'approccio prettamente semiotico di Roland Barthes e Claude Lévi-Strauss, il cibo è infatti un sistema di comunicazione, un linguaggio a tutti gli effetti, con la sua grammatica e le sue regole. L'alimento è un'istituzione, un significante polisemico, che reca in sé un set di sapori, immagini e valori, un segno collocabile all'interno della società in cui viene consumato. Ma se il cibo è un sistema, quali sono le sue unità costituenti? Per rispondere a questo quesito, Barthes ritiene necessario stilare un inventario approfondito di prodotti, tecniche ed abitudini della società le cui consuetudini culinarie si intende studiare poiché, attraverso un'analisi delle trasformazioni di questi elementi, è possibile comprendere le differenze di significazione che ne conseguono. Lo strutturalismo di Lévi-Strauss, applicato all'analisi di un dato sistema culinario e alimentare, colloca le tecniche di trasformazione culinaria, quindi i metodi di cottura, in un triangolo cotto-crudo-putrido, posizionandoli al contempo su un asse natura-cultura a seconda del grado di mediazione imposto dalla cottura. Quanto più un alimento si allontana dalla sua condizione naturale, tanto più sarà pregno di significati culturali. Nel contesto delle trasformazioni culinarie è interessante l'approccio di Marrone che invece che su un unico asse natura-cultura, colloca la tensione interna di trasformazione della materia originale su molteplici assi definiti da poli opposti che definiscono lo stato stesso della materia: espanso/concentrato, semplice/complesso,

strutturato/amorfo ecc. Tali trasformazioni inoltre, più che come modifica della materia in sé, si configurano come atti di delocalizzazione e destagionalizzazione dell'alimento (Marrone, 2013).

Lo studio di stampo sociologico condotto da Mary Douglas invece, non considera il cibo come una struttura rigida che impone un ordine specifico nella vita quotidiana, ma come un insieme di diversi sistemi flessibili e dinamici che riflettono e plasmano le esperienze umane (Dusselier, 2009). Se quindi la cucina è un sistema in continua evoluzione, nel momento in cui si parla di "cucina tradizionale" di una determinata società, a quali elementi si fa riferimento? La problematicità del concetto di "autenticità" di una determinata tradizione culinaria in questo contesto diventa pregnante. Doreen Fernandez, nel suo studio sulla cucina filippina, parla di *indigenizzazione* come di un processo che "brings in, adapts, subsumes" (Fernandez, 2003). Le pratiche culinarie indigene sono strettamente legate alle materie prime disponibili, direttamente collegate alla conformazione geografica del territorio e all'ambiente circostante. Nel momento in cui nuove tecniche di produzione, nuove coltivazioni e nuovi ingredienti diventano disponibili, la cucina indigena tende a incorporare le novità e ad adattarle alla tradizione culinaria autoctona, "indigenizzandole" all'insegna della flessibilità e fluidità culturale. Approcciandosi alle cucine nazionali da questa prospettiva, diventa impossibile uno studio contestualizzato all'interno di confini nazionali fissi, in quanto verrebbero esclusi in toto gli scambi internazionali e di conseguenza i cambiamenti culinari e culturali da essi derivanti.

Le scelte culinarie sono intrise di simboli che vanno al di là del mero valore nutritivo o del potere saziante. I fattori fondamentali del gusto e dell'appetibilità oltre che essere determinati da preferenze individuali, variano da cultura a cultura e continuano a mutare con l'introduzione e la diffusione di nuovi prodotti e tecniche (Sebeok, 1990).

In primo luogo, il cibo è associato direttamente al concetto di etnia. E' infatti comune relazionare determinati paesi o popoli con particolari pietanze o pratiche culinarie (gli italiani con la pasta e i giapponesi con il sushi, ad esempio) le quali, nel momento in cui la cucina in questione viene esportata in altri paesi, diventano simbolo della cucina nazionale del paese da cui provengono.

Il cibo è inoltre un chiaro marcatore di classe e status sociale in quanto, in relazione anche al periodo storico e agli scambi internazionali, le classi più agiate tendono a sviluppare un particolare gusto per determinati alimenti, in genere non disponibili per i ceti meno abbienti. Questo tipo di associazione classe socio-economica – cibo, pur sussistendo ancor oggi, è in

continuo mutamento, in relazione a molteplici fattori, quali ad esempio le importazioni di nuovi alimenti dall'estero e il tipo di pubblicità che se ne fa all'interno del paese di arrivo. Questo aspetto è in stretta relazione con un altro significato simbolico associato a una determinata alimentazione: lo stile di vita. Non solo gli alimenti, ma anche i diversi metodi di cottura rappresentano uno stile di vita più o meno salutare piuttosto che un diverso contesto occupazionale e professionale.

Un altro valore simbolico di cui il cibo si fa portatore è rappresentato dal contesto situazionale, ossia l'occasione cui le diverse pietanze sono associate. Vi sono infatti alimenti che vengono consumati solo durante particolari festività, altri associati alla quotidianità, piuttosto che a cene formali o banchetti.

Tuttavia, poiché le associazioni simboliche variano non solo a seconda della società in cui nascono, ma anche all'interno dei diversi gruppi che la costituiscono, sarebbe approssimativo e riduttivo considerare tali associazioni come universali o omogenee.

La cultura, la storia, la tradizione e molteplici altri fattori contribuiscono quindi a plasmare le forme culinarie considerate "tipiche" o "autentiche" di una determinata società, rendendole significanti dei valori della società stessa. Ma nel momento in cui più forme culinarie nate da "tradizioni" diverse entrano in contatto e instaurano un rapporto di scambio in cui gli elementi dell'una penetrano profondamente nell'altra sino a venire inglobati nelle sue strutture più profonde, si può ancora parlare di cucina "tradizionale" di un determinato luogo o popolo?

1.2 Stato dell'arte e quesito di ricerca

L'obiettivo di questa ricerca è analizzare la cucina giapponese nei suoi vari aspetti, non come un'entità monolitica, ma piuttosto come un elemento culturale in continuo mutamento all'interno di un processo di definizione e ridefinizione di se stesso. Lo scopo è quindi giungere a una definizione di cucina, quella giapponese, non tanto come strumento per la sopravvivenza, ma in quanto simbolo di una moltitudine di fattori culturali, sociali, storici, politici e non solo, i quali contribuiscono alla formazione di una tradizione culinaria percepita come "autentica" giapponese sia in patria che all'estero. Se tuttavia la cucina non è un sistema fisso e immutabile, ma, anzi, subisce cambiamenti continui anche e soprattutto a causa dei contatti con tradizioni culinarie "altre", è possibile identificare all'interno di una tradizione culinaria nazionale, in questo caso quella giapponese, un'autenticità definibile in base a determinati elementi? In tal

caso, basterebbe identificare tali elementi in metodi di cottura, alimenti o tecniche di preparazione o presentazione? In caso contrario, se cioè non vi fosse un metodo per definire a priori ciò che è autentico di una determinata tradizione culinaria, quali elementi renderebbero la cucina giapponese “tipicamente” giapponese invece che cinese o coreana? Come si potrebbe definire la cucina giapponese stessa?

Questa è anche la premessa da cui parte Michael Ashkenazi nel suo studio sulla cucina giapponese e sul processo di creolizzazione cui è andata incontro con l'avvento della globalizzazione, attraverso uno spirito di rinnovamento e innovazione che continua a riaffermarsi (Ashkenazi in Milligan, 2006). In uno studio successivo dello stesso autore¹ viene invece tracciata una breve storia dello sviluppo della cucina giapponese moderna, corredata da un'analisi approfondita dei principali alimenti, sia d'importazione che autoctoni, dei metodi di cottura e della variazione alimentare all'interno del Giappone. Un altro studio esteso sulla cucina giapponese è quello di Naomichi Ishige² che, pur escludendo gli influssi della globalizzazione in epoca moderna, traccia un'approfondita storia dell'alimentazione in Giappone focalizzandosi sull'aspetto sociale e regionale e sulle influenze estere che hanno contribuito a plasmare alcune delle pietanze che oggi sono considerate “tipicamente” giapponesi. Anche Eric Rath³ prende in analisi le diverse influenze subite dalla cucina giapponese attraverso alcuni piatti esemplificativi utilizzando un approccio più specificatamente semiotico, affine alla metodologia utilizzata precedentemente da Roland Barthes⁴. Se quindi per Barthes e Rath il cibo è un segno, un significante cui si legano una moltitudine di significati, estetici, sociali, culturali e così via, l'antropologa Emiko Ohnuki-Tierney lo lega indissolubilmente all'identità giapponese, analizzando nel particolare il riso come rappresentativo del sé nipponico⁵.

Studi più recenti prendono maggiormente in considerazione le influenze della globalizzazione sulla tradizione culinaria giapponese e gli effetti che questa ha esercitato sull'alimentazione occidentale odierna. Se Alexander Trentmann focalizza il suo studio sul valore di marcatore culturale del cibo⁶, Katarzyna Cwiertka si concentra sul significato di cucina nazionale e sul

¹ Micheael ASHKENAZI; Jeanne JACOB, *Food Culture in Japan*, Greenwood Press, Westport, Connecticut, 2003.

² ISHIGE Naomichi, *History and Culture of Japanese Food*, Routledge, Londra, 2002.

³ Eric C. RATH, *Food and Fantasy in Early Modern Japan*, University of California Press, 2010.

⁴ Roland BARTHES, *L'impero dei segni*, Einaudi, Milano, 2002.

⁵ OHNUKI-TIERNEY Emiko, *Rice as Self. Japanese Identities Through Time*, Princeton University Press, 1993.

⁶ Alexander TRENTMANN; Frank, NUTZNADEL, *Food and Globalization. Consumption, Markets and Politics*

valore politico e identitario che le pratiche culinarie possono assumere anche a livello internazionale⁷. Altri studi, come quello di Lee Milligan⁸, si concentrano invece sulla “nipponizzazione” culinaria di Europa e America iniziata con l’importazione del sushi e che ancora continua con prodotti più o meno tipicamente giapponesi come il *tempura* o i noodle istantanei. Trevor Corson⁹, Theodore Bestor¹⁰, Jan Pieterse¹¹ e Walter Carroll¹², prendono in esame la storia del sushi e la sua diffusione in America come effetto primo della globalizzazione culinaria in atto e il processo di ibridazione con le tradizioni alimentari autoctone che lo hanno reso più appetibile per il palato degli occidentali.

Per quanto riguarda invece gli studi condotti in lingua italiana, il materiale è sicuramente meno abbondante e più datato. I lavori più generici sulla cultura giapponese di Fosco Maraini, Carlo Calza e Goffredo Parise, più che studi sul Giappone, sono resoconti di viaggio che accennano a diversi aspetti culturali, tra cui anche la cultura culinaria. Il ricettario stilato da Graziana Canova Tura¹³ invece, contiene informazioni interessanti su alimenti e tecniche di cottura, nonché sull’origine di alcune pietanze, la loro presentazione e disposizione a tavola.

Gualtiero Marchesi¹⁴, noto chef italiano, e il critico culinario Luca Vercelloni invece, si avvicinano alla cucina giapponese con una prospettiva prettamente estetico-semiotica, andando ad analizzare la disposizione degli alimenti e l’importanza dell’approccio visivo della pietanza, oltre ai significati culturali e perfino spirituali ad essa connessi.

Queste sono le premesse su cui si basa il presente lavoro il cui scopo è aggiungere materiale al panorama italiano di ricerca sulla cucina giapponese, prendendone in considerazione diversi

in the Modern World, Berg publishers, Oxford, 2008.

⁷ Katarzyna CWIERTKA, *Modern Japanese Cuisine: Food, Power and National Identity*, Reaktion books, Londra, 2007.

⁸ Lee MILLIGAN, *Japanese Cuisine and the Japanisation of Europe*, Kontur, 13, 2006.

⁹ Trevor CORSON, *The Zen of Fish. The Story of Sushi, from Samurai to Supermarket*, Harper Collins, New York, 2007.

¹⁰ Theodore BESTOR, “How Sushi Went Global” in *Foreign Policy*, novembre 2000, pp.54-62.

¹¹ Jan Nederven PIETERSE, “Globalization as Hybridization” in *Working Paper Series No 152*, giugno 1993.

¹² Walter F. CARROLL, *Sushi: Globalization Through Food Culture: Towards a Study of Global Food Networks*, Kansai University, 2009.

¹³ Tura Graziana CANOVA, *Il Giappone in cucina*, Ponte alle Grazie, Milano, 2006.

¹⁴ Gualtiero MARCHESI; Luca VERCELLONI, *La tavola imbandita: storia estetica della cucina*, Laterza, Roma, 2001.

aspetti, quindi non adottando prettamente un approccio storico, piuttosto che solo semiotico o antropologico, ma, invece, analizzando diversi aspetti della tradizione culinaria nipponica, focalizzandosi sulla nozione di autenticità e sulla percezione che se ne ha in patria e all'estero, nello specifico in Italia. A questo scopo è stato condotto un sondaggio on-line rivolto ai consumatori italiani di cucina giapponese per meglio comprendere che tipo di percezione si ha in Italia della tradizione culinaria giapponese e quali pietanze e alimenti vengano considerati tipici o autenticamente nipponici. In aggiunta è stato intervistato uno chef giapponese attualmente attivo in Italia per meglio comprendere come la cucina indigena moderna venga proposta in un paese occidentale non uso a ingredienti e pietanze giapponesi.

L'obiettivo è quindi, attraverso l'interpretazione dei risultati e sulla base del materiale raccolto, trovare o quantomeno avvicinarsi a una risposta ai quesiti di ricerca posti inizialmente:

Cos'è la cucina giapponese?

Come può essere definita?

In cosa risiede la sua autenticità, ossia, cosa rende un piatto giapponese tale?

Come hanno influito le diverse "contaminazioni" subite attraverso i contatti con l'estero (prima Cina e Corea, poi con l'occidente) sulla tradizione culinaria giapponese?

Si può parlare anche odiernamente di "cucina tradizionale" giapponese nonostante gli effetti crescenti della globalizzazione? E la cucina giapponese per come è percepita e pensata all'estero, è l'"autentica" cucina nipponica o una cucina "occidentalizzata"?

Questi sono i quesiti di partenza che nel corso della ricerca faranno sorgere ulteriori domande e verranno riproposti in modo differente a seconda dell'argomento specifico trattato che verrà utilizzato per contribuire a trovare una risposta.

1.3 Struttura e metodologia

"Food plays a dynamic role in the way people think of themselves and others [...] Food tells not only how people live but also how they think of themselves in relation to others. A people's cuisine, or a particular food, often marks the boundary between the collective self and the other." (Ohnuki-Tierney 1993: 3). Se quindi, il cibo gioca un ruolo essenziale nella definizione identitaria del sé collettivo, in particolar modo nel rapporto che intrattiene con "l'altro", diventa allora portatore di significati che vanno ben oltre la mera pratica culinaria che mira alla realizzazione di piatti commestibili e dall'adeguato valore nutrizionale per il nostro corpo. Il

cibo è perciò un sistema polisemico, un'unità di significazione composta da una moltitudine di altri segni che recano in sé un set di valori, immagini, tradizioni, un background culturale che, attraverso i suoi mutamenti instaura un rapporto di ridefinizione reciproca con la tradizione culinaria indigena.

Per meglio comprendere, quindi, che tipo di significati il cibo rechi in sé, e in che modo questi cambino con il mutare dei popoli, della storia, della cultura e di un paese stesso, è necessaria un'analisi che prenda in esame diversi aspetti del cibo stesso.

Nel primo capitolo vengono esposti i quesiti di ricerca, le domande fondamentali cui questo lavoro mira a rispondere, le fonti principali cui si fa riferimento e la metodologia di ricerca utilizzata.

Il secondo capitolo, dall'approccio prettamente storico, mira a ricostruire una panoramica della storia dell'alimentazione giapponese e dello sviluppo di una tradizione culinaria autoctona, dalle origini sino ai primi contatti con l'occidente. Verranno inoltre presi in esame gli alimenti "tipici" giapponesi fondamentali e la loro storia, gli alimenti introdotti dall'estero, principalmente dalla Cina e dall'occidente, e le tecniche di cottura e preparazione delle vivande, sia autoctone che d'importazione.

Nel terzo capitolo viene trattata la variazione interna alla cucina giapponese, dal punto di vista geografico, socio-economico e situazionale. Lo scopo è quello di distaccarsi da una visione omogenea della cucina nipponica, la quale muta notevolmente a seconda della regione, della classe sociale, o della situazione in cui viene preparata e consumata.

Il quarto capitolo analizza la semiotica del cibo attraverso diversi aspetti: in primo luogo l'approccio alla pietanza, da quello estetico a quello sensoriale; successivamente gli strumenti utilizzati a tavola, da quelli per consumare il pasto a quelli puramente decorativi e, infine, accennando brevemente all'etichetta e alle buone maniere a tavola.

Il quinto capitolo si concentra sull'interazione tra la cucina giapponese e altre gastronomie. Inizialmente questo processo di scambio culinario viene analizzato dalla prospettiva giapponese, quindi prendendo in esame il processo di integrazione e ibridazione avvenuto con l'arrivo delle tradizioni occidentali in Giappone, le quali non solo hanno modificato la cucina autoctona, ma hanno dato vita a un sistema del tutto nuovo che è andato ad affiancarsi a quello tradizionale. Successivamente, con un cambio di prospettiva, viene preso in esame l'arrivo della gastronomia nipponica in Italia, nello specifico, come questa si sia adattata al gusto occidentale, le ragioni del suo successo e il suo ruolo come mezzo di creazione di un'immagine culturale

specifica associata al Giappone. Si indagherà quindi il rapporto che la tradizione culinaria giapponese ha stabilito con le tradizioni estere attraverso i concetti di multiculturalismo gastronomico, integrazione e ibridazione di diverse cucine e autenticità di una cucina nazionale. Per meglio comprendere questi concetti da una prospettiva meno ampia, verrà utilizzato un sondaggio sulla cucina giapponese al consumatore italiano e un'intervista a uno chef giapponese attualmente attivo in Italia.

Infine, attraverso l'interpretazione dei dati raccolti, verranno tratte le conclusioni della ricerca e si tenterà di dare una o più risposte alle domande poste nel primo capitolo.

Capitolo II: La cucina nella storia

2.1 Quadro storico della cucina giapponese

“Every kind of food carries social, historical and cultural information.” (Naomichi Ishige, 2002).

Il cibo è quindi non solo fonte di energia per il nostro corpo, ma anche fonte di informazioni e significati che vengono attribuiti dalla cultura in cui una determinata cucina nasce.

In primo luogo ogni alimento e ogni uso che se ne fa si configura all'interno di un processo storico attraverso il quale la pietanza cambia, subisce influenze esterne e interne, si rimodella per adattarsi alle esigenze geografiche, socio-economiche e persino politiche. Per quanto sia complesso descrivere una tradizione culinaria nel suo intero, il quadro storico entro cui si è sviluppata è un elemento imprescindibile al fine di comprenderne le radici, per poi poterne analizzare lo stato attuale.

Come precedentemente accennato, non è possibile approcciarsi alla cucina come a un elemento immutabile in quanto tale approccio andrebbe ad escludere gli innumerevoli mutamenti dovuti ai più disparati fattori quali sociali, geografici, politici e non ultimi agli scambi internazionali. Se tuttavia i cambiamenti a livello economico e politico possono essere repentini, quelli alimentari vengono introdotti più gradualmente, dal momento che nuovi ingredienti e tecnologie devono necessariamente avere il tempo di essere adattati ai sistemi di produzione autoctoni nonché ai gusti del paese di arrivo. Talvolta quindi possono essere necessarie generazioni perché un determinato alimento venga completamente accettato e inglobato nella cultura di arrivo, spesso non senza subire modifiche e adattamenti che lo rendano più appetibile o affine al gusto autoctono.

La cucina giapponese, come molti altri aspetti della cultura del Giappone, è stata particolarmente soggetta alle influenze estere, prima da Cina e Corea e successivamente dall'Occidente, che hanno contribuito alla formazione della cultura culinaria come la conosciamo oggi. Tuttavia, se le influenze estere, essendo portatrici di elementi del tutto nuovi, sono determinanti nel definire i cambiamenti subiti dalla cucina, i mutamenti interni al paese non sono meno importanti. Quindi per tracciare una storia della cucina giapponese è necessario

rapportare i cambiamenti alimentari a quelli storico-politici come da Tabella 1¹⁵ da cui si può evincere che il cambiamento del periodo storico-politico non determina necessariamente un cambiamento repentino della dieta.

La cucina giapponese odierna si fonda su tradizioni alimentari sviluppatesi nei periodi più antichi, che hanno gradualmente preso forma adattandosi a diverse esigenze interne e influenze estere, andando poi a costituire la base su cui in epoca premoderna e moderna è stata fondata una cucina nazionale.

Tabella 1. Periodi della cultura alimentare giapponese

PERIODO ALIMENTARE		PERIODO STORICO	
-400 a.C.	Caccia e raccolta	Jōmon (Neolitico)	-8000 a.C. Paleolitico
400 a.C-250 d.C.	Agricoltura primitiva	Yayoi	8000-300 a.C. Preistoria
500-1500	Periodo di formazione	Kōfun	300 a.C-250 d.C.
		Nara	250-710
		Heian	710-794
		Kamakura	794-1185
			1185-1333
1500-1641	Era del cambiamento	Muromachi	Medioevo
		Azuchi-Momoyama	1338-1573
1641-1868	Maturazione di una cucina tradizionale	Tokugawa	1568-1600
			1603-1867
1868-	Periodo moderno	Meiji	Prima era moderna
		Taishō-Shōwa	1868-1912
		Heisei	1912-1989
			1989-

¹⁵ Rielaborazione e traduzione da Naomichi Ishige (2002: 4).

2.1.1 Albori e formazione di una cultura culinaria indigena

Sebbene il Giappone sia un arcipelago e quindi naturalmente fonte di risorse ittiche, i primi metodi di sussistenza erano basati sulla caccia, sia poiché il clima rigido non permetteva la crescita di molte piante commestibili, sia poiché non erano ancora state sviluppate particolari tecniche ittiche (Ishige, 2002). Tuttavia, le popolazioni nomadiche probabilmente integravano la dieta a base di carne con qualche vegetale e con i pesci che venivano catturati nei periodi in cui risalivano le correnti.

Al cambiamento climatico dell'8000 a.C. circa è corrisposto uno stanziamento delle popolazioni che, grazie all'ambiente più mite e umido, potevano contare su nuove piante come fonte di sussistenza. Tra queste figuravano diverse tipologie di noci come ghiande e castagne che, a causa all'alto apporto in termine di carboidrati diventarono parte importante della dieta. Oltre alle attività di raccolta e di caccia, l'innalzamento del livello del mare rese sempre più semplice la pesca e la raccolta di molluschi, che quindi insieme ai nuovi vegetali disponibili e alle carni, soprattutto di cervo e cinghiale andarono a costituire le basi alimentari di quell'epoca. L'inizio del periodo Jōmon (8000-300 a.C.) venne segnato dall'utilizzo di vasellame in terracotta che permise di ampliare gli usi di diversi alimenti, rendendo inoltre disponibili altri cibi che necessitavano di una lunga cottura o di essere bolliti per essere resi commestibili. Tra questi alcuni tipi di ghiande, troppo amare per essere consumate crude, semi e molluschi che iniziarono ad essere utilizzati anche per la preparazione di brodi in cui le sostanze nutritive venivano disciolte. Per quanto riguarda invece le spezie, veniva utilizzato sale marino, ottenuto bollendo acqua marina o alghe, e come condimento si attesta già l'uso del *sanshō*, il pepe giapponese utilizzato frequentemente anche oggi. Quindi questo periodo contribuisce a porre le basi di quella che è l'alimentazione giapponese moderna, almeno per quanto riguarda l'abbondante consumo di prodotti marini, tra cui pesci, molluschi e alghe, l'uso frequente di zuppe e brodi, nonché l'aggiunta di spezie per insaporire i cibi. La prevalenza del pesce nella dieta giapponese trova inoltre fondamento, come si vedrà più avanti, nel tabù buddhista che ha posto un bando al consumo di carne per molti secoli. Nonostante ciò, lo sviluppo di una così prolifica industria ittica fu dovuto inizialmente alla facilità con cui il pesce poteva essere pescato e conservato attraverso l'essicamento previa bollitura, tecnica dalla quale nacque il *katsubushi*, costituito da scaglie di tonno essiccato, che è tutt'oggi un ingrediente essenziale nella preparazione del tradizionale brodo *dashi*.

Nel 300 a.C., all'apertura del periodo Yayoi (300 a.C-250 d.C.), venne introdotta dalla Cina la coltivazione del riso che non solo contribuì alla trasformazione del Giappone in una società agricola, ma che ebbe ripercussioni in diversi ambiti. In primo luogo sulla cucina che da subito adottò il riso come alimento particolarmente significativo, tanto che andò a occupare il posto di cibo per le principali festività religiose e non. In secondo luogo per il sistema economico, che iniziò a basarsi sempre maggiormente sulla produzione risicola. Il sistema di tassazione dei contadini era infatti calcolato sulla base della produzione di riso la quale tuttavia, una volta detratta la quota dovuta al signore feudale, non era sufficiente per la sussistenza delle famiglie contadine stesse. Se comunque il riso non andò immediatamente a costituire l'alimento principale per tutte le fasce della popolazione, venne da subito tenuto in grande considerazione anche dal popolo che, se anche non poteva permettersi di consumarlo quotidianamente, non vi rinunciava durante le grandi festività, in particolare la celebrazione dell'anno nuovo e le festività connesse alla coltivazione del riso stesso.

Le prime forme agricole non erano tuttavia limitate al riso, anzi, grazie all'introduzione di coltivazioni da Cina e Corea, anche miglio, orzo, frumento, soia, pesche e meloni erano parte del complesso agricolo. Se quindi il periodo Yayoi può rappresentare una sorta di rivoluzione agricola per il Giappone, questo è vero in particolare per la zona più a ovest, in quanto, a causa del clima più rigido, la zona nord-orientale non era adatta alla coltivazione delle varietà di riso importate fino ad allora.

L'alimentazione a base di riso, in maniera diversa a seconda della zona geografica, veniva quindi integrata dal consumo di altri cereali come fonte di carboidrati, dai prodotti delle attività di caccia e raccolta e da pesci e molluschi che continuarono a costituire parte integrante della dieta del tempo.

2.1.2 I primi contatti con l'estero: tra Cina ed Europa

I primi contatti con l'estero, come si è visto precedentemente, iniziarono sin dal periodo Jōmon, ma solo con l'importazione della coltivazione del riso in periodo Yayoi si intensificarono e iniziarono ad apportare cambiamenti significativi alla dieta autoctona. Molti dei primi scambi internazionali non avvennero in maniera diretta con la Cina, ma ebbero come tramite altre nazioni, in particolare la Corea che nel periodo Kōfun (250-710) fu la fonte principale di nuove tecnologie e innovazioni. Tra queste la più significativa sia in ambito religioso che culturale e

che esercitò notevoli influenze su tutte le sfere della vita del tempo, fu l'introduzione del buddhismo nel VI secolo. Dal punto di vista culinario le influenze di questa nuova religione furono importantissime, in particolar modo dal periodo Nara (710-94) durante il quale il buddhismo divenne religione di stato e i monaci ad essa connessi iniziarono a ricevere sussidi dallo stato stesso acquisendo un'influenza sempre maggiore all'interno della società.

In primo luogo il buddhismo, con il suo divieto al consumo di carne, portò, per quanto riguarda la popolazione, allo sviluppo di un'alimentazione principalmente fondata su cereali, vegetali e pesce. All'interno dei monasteri invece i monaci svilupparono una cucina vegetariana, la *shōjin ryōri*, che si avvaleva principalmente di vegetali, legumi e cereali. La prima proibizione ufficiale al consumo di carne fu emanata nel 675 dall'imperatore Tenmu (673-86) che prendeva provvedimenti contro la caccia e la pesca in determinati periodi dell'anno.

In secondo luogo, essendo i templi uno dei maggiori tramiti con la cultura cinese, grazie al fatto che i monaci venivano mandati in Cina a studiare per apprendere la disciplina, il buddhismo veicolò l'introduzione del tè, bevanda che sin dal suo arrivo in Giappone ebbe un grandissimo successo. La sua prima apparizione in Giappone viene fatta risalire all'815, quando venne servito all'imperatore in visita al Sōfukuji dal monaco Eichū che aveva studiato in Cina durante il periodo in cui il tè stava diventando sempre più popolare (Ishige 2002). In Giappone questa bevanda fu tenuta in così alta considerazione da essere utilizzata inizialmente a scopo meditativo e medicinale nei monasteri e, successivamente, all'interno della setta del buddhismo zen, come elemento attorno al quale venne codificata la cerimonia del tè, *cha no yū*, dall'alto valore estetico e spirituale.

Infine contribuì a conferire alla cucina una nuova raffinatezza, basata su particolari canoni estetici e su un particolare simbolismo legato ai colori e alle stagioni.

L'inizio del periodo delle corti, e quindi del predominio dell'aristocrazia, si ha con l'aprirsi del periodo Nara e raggiungerà il pieno sviluppo durante l'era Heian (794-1185). In questo periodo, soprattutto per quanto riguarda la corte, la cultura culinaria ruotava principalmente attorno ai banchetti che posero le basi della cosiddetta *honzen ryōri*, uno stile di cucina che prevedeva il servizio contemporaneo di tutte le pietanze su un tavolino basso chiamato *zen*. Se inizialmente vi si potevano trovare varie pietanze a base di riso, decorato con l'aggiunta di diversi cereali, e accompagnato da altri semplici piatti, successivamente, con l'acquisizione di nuove tecniche e strumenti dalla Cina, i piatti divennero sempre più vari ed elaborati.

Durante i banchetti, il pasto veniva servito su vassoi di diverse dimensioni che venivano posti

direttamente di fronte al commensale. Il più semplice tra questi, chiamato *oshiki*, si poteva trovare in tutte le case, mentre in occasione dei banchetti l'aristocrazia utilizzava vassoi più raffinati con gambe più lunghe che permettevano di mangiare più comodamente. Davanti ad ogni invitato venivano serviti più vassoi, il principale dei quali prendeva il nome di *honzen*, secondo un ordine preciso di composizione del pasto: riso, zuppa, sottaceti o marinate e diversi contorni. Questo stile determinò il modello di consumazione del pasto giapponese sino alla Seconda Guerra Mondiale, con un alto livello di codificazione e regole da rispettare: i vassoi venivano serviti contemporaneamente di fronte al commensale secondo un ordine preciso; su ogni vassoio doveva essere servita una zuppa, ma solo quello principale aveva del riso; il numero poteva variare notevolmente, ma in genere venivano serviti tre, cinque o sette vassoi per commensale; anche il numero di contorni variava a seconda della raffinatezza del pasto; il sake non veniva mai servito durante il pasto, ma prima come aperitivo ed eventualmente alla fine del banchetto (Rath 2010: 60-1).



Figura 2.1 Pasto in stile honzen

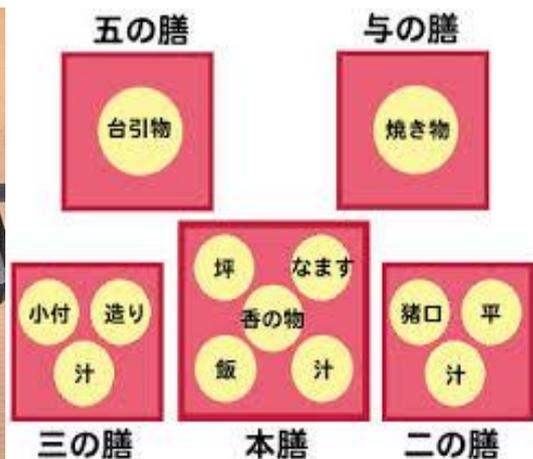


Figura 2.2 Struttura tipica di un banchetto in stile honzen con cinque vassoi e diversi piatti

Perfino la disposizione delle portate e l'ordine di consumazione erano meticolosamente codificati come modo migliore per gustare al meglio un banchetto in stile *honzen*. Questo periodo vede quindi la corte, modellata su quella cinese, al centro della produzione culinaria che tuttavia ruotava prevalentemente attorno all'aspetto cerimoniale e ufficiale piuttosto che concentrarsi sulla pietanza in sé. Fu nel XII secolo, con la salita al potere della classe guerriera, che l'intera concezione del pasto iniziò a mutare.

L'istituzione di un governo militare aprì il periodo Kamakura (1185-1333) che con il collasso

del sistema aristocratico allora vigente portò al potere la classe samuraica dando inizio al medioevo giapponese. Poiché molti dei samurai avevano origini contadine, portavano con sé un'etica di austerità, moderazione e frugalità che iniziò ad essere applicata anche al cibo. Venivano apprezzati pasti più semplici e sostanziali, senza alcun bisogno di banchetti sfarzosi o cerimonie lussuose che sfoggiassero la ricchezza della corte come avveniva in periodo Heian. L'influenza della classe guerriera in ambito culinario iniziò a farsi sentire sempre di più mano a mano che la base economica della nuova classe si rafforzava e rimodellava i propri standard sulla base di quella che era stata la regola durante il periodo Heian. Un cambiamento importante che si verificò in questo periodo coinvolse i metodi di cottura e di conseguenza le tipologie di cibo maggiormente consumate. Se precedentemente il cibo veniva prevalentemente grigliato e quindi servito freddo, con l'introduzione dello stufato come tecnica base di cottura la maggior parte dei banchetti prevedevano pietanze calde. Inoltre, l'adozione di pentole in metallo facilitò la diffusione delle tecniche di bollitura e sobbollitura, in particolar modo per riso e verdure che precedentemente venivano cotte a vapore.

Se il buddhismo aveva segnato l'epoca precedente, il medioevo giapponese vide fiorire una particolare scuola, il buddhismo zen, che ricoprì il ruolo di tramite tra la cultura giapponese e quella cinese che, nonostante il cambiamento socio-politico in atto, continuava ad esercitare le sue influenze sul Giappone. La scuola zen fu da subito apprezzata dalla classe samuraica che vi aderì con entusiasmo, portando le tradizioni culinarie dei templi nella loro quotidianità e contribuendo quindi alla loro diffusione. La cerimonia del tè prese forma proprio nel contesto del buddhismo zen che, oltre a contribuire alla diffusione della consumazione del tè come bevanda, portò alla nascita di un nuovo stile di cucina, la cosiddetta *kaiseki ryōri*, caratterizzata dalla particolare raffinatezza e dall'alto grado di codificazione. Caratteristici di questa cucina erano, perlomeno inizialmente, i piccoli spuntini a base di frutta o dolci che venivano serviti durante la cerimonia, tra i cui i *chagashi*, dolcetti a base di riso serviti unicamente per accompagnare il tè.

Dal periodo Muromachi (1392-1568) i samurai iniziarono ad esercitare una reale influenza sulla tradizione culinaria dell'epoca attraverso una rielaborazione dello stile *honzen* che raggiunse la sua forma completa proprio in questo periodo, diffondendosi successivamente anche tra la popolazione e rimanendo in voga per le occasioni formali sino alla prima metà del XX secolo. Se precedentemente durante i banchetti era la regola servire un'unica abbondante ciotola di riso ad ogni commensale, l'etichetta del periodo prevedeva il servizio di una più

esigua porzione iniziale alla quale poi, su richiesta dell'ospite stesso, potevano seguirne una seconda e una terza. Inoltre, al posto dell'*oshiki*, un vassoio basso su cui veniva servito il pasto, entrò in uso comune un tavolino portatile per il servizio individuale, lo *zen*. Venne inoltre codificato un modello preciso del numero e tipologia di pietanze da servire a seconda della sontuosità del pasto. Il grado di raffinatezza veniva quindi espresso dal numero tavoli *zen* presentati di fronte al commensale: un pasto quotidiano comprendeva generalmente, oltre al riso, una zuppa e due piatti di contorno, mentre in altre occasioni poteva variare dal tipico pattern *ichijūissai*, un pasto composto da una zuppa e un contorno, all' *ichijūnanasai*, un banchetto vero e proprio con una zuppa e sette pietanze di contorno.



Figura 2.3 Modello di pasto *ichijūissai*: riso, una zuppa e un piatto di contorno



Figura 2.4 Modello di pasto *ichijūnanasai*: riso, una zuppa e sette contorni

Questo fu lo stile ufficiale adottato per i banchetti della classe guerriera e della nobiltà che lo sottoposero ad un alto grado di formalizzazione e codificazione, non solo per quanto riguardava l'etichetta a tavola, ma anche per tutto ciò che comprendeva la tipologia e la presentazione delle pietanze e perfino le forme e i colori che il vasellame doveva avere, allontanando così il pasto dal suo scopo primario di ricerca della soddisfazione del gusto.

Durante il XV secolo, grazie ad importati innovazioni tecnologiche nel campo dell'agricoltura e all'espansione dei terreni coltivabili, la produzione agricola incrementò notevolmente, supportata anche dalle politiche dei *daimyō*¹⁶ e del governo centrale che promosse diverse riforme socio-economiche. Oltre a ciò la decisione dello *shōgun*¹⁷ Ashikaga Yoshimitsu (1368-

¹⁶ Carica feudale più importante assegnata dal XII secolo ai proprietari terrieri.

¹⁷ Letteralmente “comandante dell'esercito” era la carica conferita ai capi militari che governarono il paese dal XII al XIX secolo.

94) e del suo successore di stabilire nuovi rapporti con la Cina diede nuovi impulsi agli scambi internazionali e all'importazione di nuove tecnologie dall'estero che contribuirono alla crescita giapponese di questo periodo. Se il periodo Muromachi fu quindi fervente non solo dal punto di vista economico, ma anche da quello culturale, vide anche l'inizio di un lungo periodo di guerre interne per il potere politico, l'era Sengoku (1467-1603), durante la quale i singoli *daimyō* ottennero sempre più potere, a discapito del governo centrale.

Nonostante il lungo periodo bellico abbia influito notevolmente su diversi aspetti del Giappone medievale, fu un altro l'evento che in quest'epoca lo sconvolse: l'arrivo dei primi europei. Nel 1543 sbarcarono a Tanegashima, un'isola a sud del Kyūshū, i primi mercanti portoghesi che diedero il via a un rapporto di scambi non solo commerciali ma anche culturali e religiosi con il Giappone. Le armi da fuoco vennero introdotte in Giappone in questo periodo, ma non furono l'unica novità che gli europei portarono con sé: il cristianesimo e una nuova concezione di cucina furono altri fattori che contribuirono ai cambiamenti in atto al tempo. Lo shogunato rimpiazzò la Cina con i portoghesi per gli scambi commerciali ufficiali, aumentando così non solo l'importazione dei nuovi prodotti dall'Europa, ma anche i prodotti provenienti da altre regioni asiatiche, come spezie e medicinali, di cui i portoghesi trattavano il commercio. Il contatto con gli europei influenzò l'alimentazione giapponese in diversi modi: in primo luogo attraverso l'importazione di nuove coltivazioni e ingredienti; poi attraverso nuove tecniche e strumenti; infine con ricette e pietanze che, non senza modifiche, entrarono a far parte del patrimonio culinario giapponese.

Tra le nuove piante che vennero introdotte e successivamente coltivate in Giappone figurano la zucca, la patata dolce e il pepe di cayenna. Sebbene lo zucchero avesse già fatto la sua entrata in Giappone attraverso la Cina, prima di essere importato in grandi quantità dall'occidente veniva utilizzato principalmente a scopo medicamentoso, mentre in questo periodo iniziò a essere utilizzato anche per la produzione di dolci, molti dei quali di stampo occidentale. Dalla Thailandia erano già state importate le tecniche di distillazione dei liquori che venivano utilizzate per produrre l'*awamori*, un liquore a base di riso, ancora in uso tutt'oggi. Tuttavia, con l'introduzione di nuove bevande alcoliche, iniziò ad essere sempre più apprezzato il vino proveniente dall'Europa. Se in questo periodo il consumo di carne aumentò notevolmente, conseguenza delle nuove ricette che stavano diventando sempre più popolari, con la soppressione del cristianesimo nel periodo successivo si ebbe un'inversione di tendenza che, pur senza eliminare del tutto le ricette europee, andò a sostituire la carne con ingredienti

autoctoni come il *tōfu*. Molte delle ricette che vennero così a crearsi nel sedicesimo secolo sono in uso, seppur con qualche modifica, ancora oggi.

Oltre ai nuovi alimenti e a quella che venne chiamata *nanban ryōri*¹⁸, la cucina dei barbari del sud, nuove tecniche di cottura contribuirono a modificare il panorama culinario del tempo. Tra queste la frittura, non molto utilizzata in Giappone precedentemente, la cottura al forno, che diede impulso alla produzione dolciaria e le nuove tecniche connesse alla cottura e alla preparazione della carne, alimento che divenne sempre più popolare tra i convertiti al cristianesimo che si erano liberati dal tabù connesso al consumo di carne derivante dal buddhismo e dallo shintoismo. Successivamente il consumo di carne si diffuse anche tra la popolazione non cristiana, in particolar modo nelle città di Nagasaki e Hirado, dove le navi europee attraccavano più di frequente. Inoltre, nelle zone dove gli europei erano più presenti, iniziò la produzione del pane, indispensabile per la celebrazione della messa, che tuttavia non si diffuse tra la popolazione giapponese che per lo più lo consumava tra un pasto e l'altro come spuntino (Ishige 2002: 92).

In questo periodo di cambiamento e innovazione i centri di potere, e quindi anche di produzione culturale, erano molteplici e ruotavano attorno ai signori feudali e alle loro terre. I *daimyō* del tempo tentarono di raggiungere nuovi livelli di raffinatezza in tutti i campi, da quello delle arti all'ambito culinario. Fu in questo contesto che nel 1585 ca. il monaco Sen no Rikyū codificò e formalizzò le regole comportamentali della cerimonia del tè che non solo influenzò la cucina del tempo attraverso la *kaiseki ryōri*, ma contribuì alla creazione di una cultura culinaria che attribuiva alla pietanza valori estetici, culturali e spirituali ben precisi. La cucina *kaiseki*, che trae appunto origine dalle pietanze che venivano preparate in occasione della cerimonia del tè e si basa in parte sulla cucina dei monaci buddhisti, è considerata ancora oggi il più raffinato tra gli stili della cucina giapponese. Sebbene la cerimonia del tè inizialmente abbia avuto origine in Cina, al suo arrivo in Giappone raggiunse tutt'altro livello di elaborazione e raffinatezza, facendosi portatrice di molteplici aspetti culturali tipicamente nipponici che andarono ad influenzare la cultura alimentare del tempo: tra questi l'estetica delle stagioni, la bellezza dell'incompletezza e dell'asimmetria e la rigida etichetta a tavola.

¹⁸ Nella concezione cinese tradizionale, l'area al sud della sfera di civilizzazione cinese era considerata barbara. Il Giappone, ereditando questo concetto, denominò i primi europei portoghesi e spagnoli, che arrivarono dall'India e dal sud-est asiatico, *nanban* ossia "barbari del sud". Olandesi e inglesi, sbarcati successivamente, vennero invece denominati *kōmōjin* o "uomini dai capelli rossi".

La fine di quest'era, ricordata come una delle più vitali su molti livelli, da quello culturale a quello economico, fu segnata da un decreto shogunale di isolamento nazionale che sarebbe durato per più di duecento anni.

2.1.3 Chiusura del paese: verso una cucina tradizionale

I primi occidentali che giunsero in Giappone portarono con sé una nuova religione: il cristianesimo. Inizialmente, seppur non accolto con entusiasmo, in particolare a livello governativo, venne tollerato principalmente per fini commerciali, atteggiamento che non fu più necessario nel momento in cui iniziarono i primi scambi con i paesi protestanti come Olanda e Inghilterra. Con l'instaurarsi dello shogunato Tokugawa e l'apertura del periodo Edo (1603-1867), i commerci con l'estero iniziarono ad essere soggetti a restrizioni sempre maggiori, sino a quando, nel 1641, gli unici scambi con l'Europa ancora permessi furono quelli con gli olandesi, confinati però a Dejima, una piccola isola nel porto di Nagasaki.

La politica di totale isolamento, *sakoku*, messa in atto da Tokugawa Iemitsu (1623-51), escludendo quasi del tutto le influenze estere, aprì un periodo di maturazione di uno stile proprio giapponese. Sul piano culinario quindi, terminò il periodo di cambiamento dovuto ad impulsi esteri e iniziò una fase di ricerca di una raffinatezza e maturità entro i confini nazionali. Il cristianesimo venne proibito dallo shogunato Tokugawa nel 1612, insieme al consumo di carne e pane, direttamente associati alla nuova religione europea.

Sebbene in questo periodo non vi furono nuove influenze estere, fu significativa la rielaborazione degli elementi importati nell'epoca precedente. Le ricette contenute nel *nanban ryōri*¹⁹ erano già state modificate all'epoca della sua pubblicazione, omettendo latte e prodotti caseari, sostituendo la carne con alimenti propri della tradizione culinaria autoctona, come pesce o *tōfu*, e aggiungendo condimenti come salsa di soia o *miso*. Molte delle ricette, in uso ancora oggi, subirono un tale grado di "nipponizzazione" che, eccetto che per il nome, quasi non sono riconoscibili come di origine straniera.

Lo stile *honzen* sopravvisse tra la nobiltà almeno fino alla fine del XVII secolo in tutta la sua sontuosità in occasioni particolarmente formali con ospiti di alto rango. Tuttavia lo stile *kaiseki*, nato proprio in opposizione allo sfarzo dei banchetti del tempo, iniziò ad essere sempre più

¹⁹ Il *nanban ryōri* o "libro di cucina dei barbari del sud" è una raccolta di quaranta ricette, la maggior parte delle quali di origine portoghese. Compilato nel XVII secolo, venne pubblicato all'epoca di chiusura del paese.

influyente andando ad eliminare quegli elementi presentati a scopo puramente decorativo, sostituendo alimenti freddi con pietanze calde e selezionando gli ingredienti per la loro qualità. Ciò non significa che venne a mancare totalmente il valore estetico della pietanza, ma anzi, assunse significati del tutto nuovi. Si sviluppò infatti uno stile di presentazione dall'alto valore estetico che non riguardava soltanto la pietanza in sé, ma anche il vasellame in cui era contenuta. Nel Giappone medievale le stoviglie utilizzate erano in legno, ma in questo periodo iniziò ad essere impiegata la ceramica, precedentemente importata dalla Cina, grazie anche al contributo di mastri vasai coreani portati in Giappone durante l'invasione della Corea attuata da Toyotomi Hideyoshi (1582-98) alla fine del XVI secolo. Iniziò quindi la produzione autoctona di ceramiche, in gran parte destinate alla cerimonia del tè e alla *kaiseki ryōri*, che raggiunsero un alto livello di raffinatezza e varietà in brevissimo tempo, sino ad essere perfino esportate in Europa.

Nonostante gli sviluppi di quest'epoca, non tutti gli strati della società potevano godere della nuova cucina *kaiseki* né tantomeno dei fastosi banchetti nobiliari. I samurai, che costituivano la classe dominante dell'epoca, ricevevano lo stipendio dai *daimyō* in *koku*²⁰ di riso che poi in parte vendevano per ottenerne denaro contante. Grazie alle politiche di espansione dei territori coltivabili da parte dei *daimyō*, si verificò un considerevole aumento della produzione di riso e di conseguenza dei prodotti da esso derivati come il sake che in questo periodo cominciò a essere consumato in quantità sempre maggiori. La classe contadina, alla base della piramide sociale del tempo, a causa delle ingenti tasse in riso da pagare al signore feudale non ne aveva abbastanza per farne l'alimento fondante della propria dieta e ovviava alla carenza di riso integrandolo con verdure o altri cereali come il miglio, o adottando le patate come alimento principale. Il periodo Edo fu l'unico in cui la classe che coltivava il riso non ne aveva abbastanza per sfamarsene (Ishige 2002: 106).

Fu in questo contesto che la classe mercante si arricchì e proliferò, portando quindi, in particolare a livello cittadino, alla nascita di attività create su misura per loro: iniziarono a diffondersi sempre di più ristoranti che offrivano diverse pietanze locali che ottennero sempre maggior successo, sino a diffondersi anche oltre i confini regionali. Durante il XVIII secolo i mercanti erano diventati così potenti che la base economica del tempo era passata da una base risicola a una prettamente monetaria, non più quindi gestita dai samurai, ma dai mercanti stessi cui i signori feudali si rivolgevano per chiedere prestiti nei momenti di difficoltà. Fu così che la

²⁰ Un *koku* è definito come la quantità di riso sufficiente a sfamare una persona per un anno, pari a circa 150 kg.

classe samuraica iniziò a impoverirsi sempre di più e a perdere il potere che quindi passò alla classe mercante urbana e agli artigiani che diventarono i principali portatori della cultura alimentare del tempo. La competizione tra i numerosi ristoranti sorti nel periodo si fece sempre maggiore portando alla nascita di nuovi cibi e stili culinari che, sebbene nati in un contesto cittadino, presto si diffusero anche nelle campagne tra i samurai e i contadini.

La cultura culinaria del tempo si sviluppò quindi prevalentemente nel contesto della ristorazione urbana che, più che concentrarsi sullo sviluppo di nuovi sapori, fece della naturalezza dell'alimento il suo cavallo di battaglia. In questo contesto “not to cook was the ideal of cooking” (Ishige 2002: 117) e si mirava quindi a proporre l'alimento al suo stato naturale, presentato nel modo più raffinato possibile e accompagnato dalla salsa di soia, considerata al tempo condimento universale che esaltava ma non nascondeva il sapore naturale dell'alimento. Non fu quindi un periodo di ricerca della novità o della creatività ma piuttosto di affinamento delle tecniche di preparazione e presentazione del piatto preesistenti. Insieme ai primi ristoranti e locali come case del tè che preparavano anche diverse pietanze e presso cui si tenevano i banchetti dell'alta società, verso la metà del 1600 nacquero anche le prime guide ai ristoranti e i primi ricettari che non si limitavano a riportare ricette e ingredienti, ma includevano spiegazioni dettagliate delle tecniche più raffinate da utilizzare.

Un'interessante novità del periodo fu lo sviluppo dell'antenato del sushi. A causa della mancanza di metodi di refrigerazione che permettessero di conservare il pesce fresco a lungo, fu sviluppato un metodo da un mercante di Tōkyō che prevedeva di avvolgere il pesce fresco nel riso fermentato con l'aceto, tecnica che consentiva una più lunga durata del pesce. Il riso inizialmente veniva scartato ma successivamente, grazie a un maggior controllo della fermentazione del riso stesso, l'intero involucro di pesce e riso poteva essere consumato. Questo prototipo del sushi, chiamato *edomaezushi* dall'antico nome della città di Tōkyō, si diffuse rapidamente tra la popolazione urbana poiché costituiva un pasto veloce, naturale e leggero che includeva gli ingredienti più amati: riso e pesce.

Sebbene fosse quindi un periodo in cui non penetrarono stimoli esterni, il processo di innovazione e raffinazione delle conoscenze precedentemente acquisite non si arrestò, anzi contribuì alla formazione di uno stile tradizionale. Con l'arrivo delle navi americane nella Baia di Tōkyō nel 1853 e la conseguente riapertura dei porti al commercio con l'occidente, ricominciò un'era piena di stimoli esterni e di innovazioni.

2.1.4 Nuove tradizioni: l'occidente in casa

Con la riapertura forzata dei porti giapponesi all'Europa e all'America, prese il via il periodo Meiji (1868-1912), un'era di modernizzazione e nuove influenze estere che contribuirono a cambiare il paese radicalmente.

I nuovi commerci con l'estero causarono un innalzamento dei prezzi interni rendendo quindi la vita dei samurai di basso rango e dei contadini sempre più difficile: il movimento per l'espulsione degli stranieri nacque proprio in questo contesto e contribuì allo spostamento del potere politico dalle mani dello *shōgun* a quelle dell'imperatore nel 1868. Questo ritorno di potere alla casa imperiale, la cosiddetta Restaurazione Meiji, marcò l'inizio della modernizzazione giapponese. La capitale venne spostata a Tōkyō e prese il via la formazione di uno stato moderno su modello occidentale, in particolare per quanto riguardava lo sviluppo industriale, militare e perfino il sistema educativo.

Nell'ambito dell'alimentazione, si diffuse l'idea che la maggiore fragilità del fisico giapponese rispetto agli occidentali fosse dovuto all'esiguo consumo di carne e derivati dal latte. Poiché il consumo di carne venne da subito associato alla modernità e alla civiltà occidentale, sia a livello politico che commerciale vennero intraprese politiche che spronassero i giapponesi a cambiare la loro dieta in questo senso. La carne venne introdotta nella dieta dei soldati e nelle città iniziarono a sorgere sempre più ristoranti di cucina occidentale in cui potevano essere gustate pietanze a base di carne e nuove bevande come la birra. I nuovi piatti erano associati al pane più che al riso, ma nei ristoranti di stampo occidentale vennero comunque introdotti piatti a base di carne più tradizionali come il *sukiyaki*.²¹ E' interessante notare come le gastronomie di Cina e Corea, che tradizionalmente fanno più uso di carne, accompagnata però al riso, e sono pensate per essere consumate con le bacchette invece che con le posate e quindi meglio si adattano allo stile culinario autoctono giapponese, abbiano attecchito molto meno in Giappone durante questo periodo rispetto alla tradizione culinaria occidentale. Questa tendenza è indicativa del cambiamento di atteggiamento dei giapponesi nei confronti dei nuovi modelli: se nelle epoche precedenti la Cina era stata il modello di civilizzazione da imitare, ora aveva ceduto il posto all'occidente, ben più progredito a livello tecnologico.

²¹ Il *sukiyaki* è un piatto della tradizione culinaria giapponese a base di carne, verdure e altri ingredienti che vengono bolliti lentamente in una pentola solitamente posta al centro della tavola. I commensali prelevano gli ingredienti dalla pentola stessa e li consumano immergendoli generalmente nell'uovo crudo sbattuto.

L'avanzamento sul piano tecnologico-industriale di questo periodo fu rapidissimo e permise al Giappone di intraprendere con successo diverse politiche di espansione territoriale che coinvolsero Taiwan, le colonie coreane e la Manciuria. Il cambiamento della struttura economica e il conseguente aumento di popolazione permisero un più ampio sviluppo della produzione interna alimentare nonché un migliore sfruttamento delle risorse delle colonie e conseguentemente un mercato d'importazione più ampio.

La Prima Guerra Mondiale contribuì alla crescita di questo periodo in quanto, se l'Europa ne uscì stremata, il Giappone fu in grado di conquistare nuovi mercati asiatici che diedero nuovi impulsi alla sua economia. Lo stile occidentale si diffuse in sempre più ambiti, in particolar modo tra la classe media, dal modo di vestire a quello di sedere a tavola, dall'arredamento della casa agli utensili da cucina. Continuò la proliferazione di ristoranti in stile occidentale, gelaterie e caffetterie, tuttavia iniziò a svilupparsi la tendenza a preparare i piatti stranieri, che precedentemente venivano consumati solo nei ristoranti, anche in casa, fattori che determinarono un considerevole aumento del consumo di carne e latte in particolare nella dieta della classe urbana media.

Dal crollo di Wall Street del 1929 e la conseguente crisi economica che raggiunse anche il Giappone, una serie di eventi quali la guerra sino-giapponese del 1937, la Guerra del Pacifico del 1941 e successivamente la Seconda Guerra Mondiale, diedero il via a un severo razionamento del cibo che a causa delle continue guerre aveva iniziato a scarseggiare: basti pensare che le patate andarono a sostituire il riso come alimento basilare della dieta. La prima preoccupazione del governo, dopo il termine delle guerre, fu ristabilire i ritmi di produzione, in particolare quella di riso che solamente a metà degli anni cinquanta raggiunse i livelli prebellici. Gli anni sessanta furono un periodo di crescita economica sorprendente che portò a una dieta più ricca ed abbondante. Riso e vegetali, che avevano costituito gli alimenti base sino ad allora, iniziarono ad essere integrati da pesce e carne in maggiori quantità e perfino il pane, mai completamente accettato dai giapponesi, iniziò ad essere mangiato a colazione al posto del riso il cui consumo iniziò a diminuire proprio a partire da questo periodo.

Venne a crearsi un nuovo modello per i pasti che, se precedentemente si fondavano sul potere saziante del riso, integrato da qualche contorno, ora iniziarono a basarsi sui contorni stessi che venivano serviti in numero sempre maggiore. Uno dei risvolti di questo cambiamento fu la crescente industrializzazione dei pasti: già sul finire degli anni cinquanta nacquero i primi

ramen istantanei²² e negli anni settanta vennero fondati i primi fast food di compagnie americane che diedero il via alla popolarizzazione di nuovi alimenti come gli hamburger e il pollo fritto che iniziarono ad essere preparati anche in una versione “nipponizzata”.

Se oramai in Giappone, a causa della crescente globalizzazione, è possibile mangiare quasi ogni tipologia di alimento, grazie anche alla nuova consapevolezza riguardo ad alimentazione e salute, la richiesta interna dall’era Heisei (1989-) ha iniziato ad orientarsi sempre di più verso i cibi biologici con un ritorno a una cucina vegetariana più salutare (Ashkenazi, 2003).

2.2 Alimentazione

Nel corso della storia la cucina giapponese ha subito innumerevoli influenze dall’estero, prima da Cina e Corea, e per loro tramite dai paesi asiatici con cui intrattenevano rapporti commerciali, successivamente dall’Europa e dall’America e di conseguenza virtualmente dall’intero pianeta. Se quindi inizialmente la cucina autoctona si è sviluppata in base alle risorse naturali disponibili sul territorio, sin dagli albori l’influenza, in particolare della Cina, ha contribuito a tracciare delle linee guida che tuttavia il Giappone non ha seguito sterilmente, ma ha rielaborato e arricchito con l’aggiunta di elementi propri della tradizione indigena. Il sistema culturale giapponese è infatti sempre stato molto aperto alle novità provenienti dall’estero, in particolar modo se la civiltà di provenienza veniva percepita come tecnologicamente o culturalmente più avanzata. Il sistema gastronomico non fa eccezione.

Quella che oggi viene definita come cucina tradizionale giapponese, non necessariamente si basa su elementi sviluppati interamente all’interno dei confini nazionali, anzi, è una cucina composta da alimenti e ricette “proprie” giapponesi e pietanze importate che, per la maggior parte, hanno subito diverse modifiche per adattarsi al gusto nipponico, talvolta a tal punto da non risultare riconoscibili come di origine straniera. Tuttavia il multiculturalismo non è che una delle caratteristiche che ha influenzato le trasformazioni culinarie nella storia della cucina giapponese, insieme a una sempre crescente omogeneizzazione delle cucine locali.

Quindi cosa rende un alimento o una pietanza “tipicamente” giapponese? Caratteristiche

²² A metà del novecento vennero inventati i *ramen* istantanei che ebbero da subito un grandissimo successo a livello internazionale tanto da iniziarne le esportazioni in tutto il mondo. Vengono tutt’oggi venduti in delle scodelle usa e getta, all’interno delle quali è sufficiente versare acqua calda e aspettare qualche minuto prima di consumarli.

comuni, se non a tutti, alla maggior parte dei piatti giapponesi sono la leggerezza dovuta al basso apporto calorico e alla quasi totale assenza di grassi, l'importanza attribuita alla naturalezza degli ingredienti che vengono infatti cotti e manipolati il meno possibile, l'utilizzo di moltissimi alimenti che danno origine a una gamma di sapori vastissima la cui delicatezza è fondamentale. L'armonia e il bilanciamento sono essenziali e si realizzano attraverso la varietà nella composizione del pasto, sia negli ingredienti che nei metodi di preparazione.

Il modello più comune di pasto tra la popolazione, denominato *ichijūsansai*, “una zuppa e tre piatti”, prevede, oltre alla porzione di riso bianco, una minestra e altre tre pietanze che si alternano tra vegetali, cotti al vapore o insaporiti con l'aceto, crudi o fritti, pesce o tofu grigliati, stufati e così via. Questo modello ha infinite variazioni che si moltiplicano con l'aumentare dei piatti di contorno che vengono serviti con il riso e la zuppa. Tuttavia è sempre fondamentale la presenza concomitante di almeno un alimento che provenga dal mare e uno dalla montagna o dai campi perché il pasto sia considerato bilanciato e completo.



Figura 2.5 Modello di pasto standard *ichijūsansai*: riso, una zuppa e tre pietanze di contorno

Le pietanze di solito sono servite

contemporaneamente in modo da poterne apprezzare le diverse combinazioni che si vengono a creare alternando ad esempio un boccone di riso, uno di verdure, di pesce e un sorso di zuppa. Questo modello tradizionale si è andato ad arricchire grazie alle influenze estere, asiatiche e non.

L'arrivo degli occidentali in Giappone, ad esempio, oltre che ad introdurre nuove pietanze, ingredienti e metodi di cottura, ha contribuito allo sviluppo di nuove coltivazioni i cui prodotti hanno iniziato a diventare parte integrante della dieta della popolazione. Tra queste la più rilevante fu la patata dolce che dal 1600 iniziò ad essere attivamente coltivata nelle isole Ryūkyū e consumata bollita, grigliata o al vapore perfino come alimento fondante della dieta, in particolar modo nelle zone le cui caratteristiche climatiche e geografiche non si adattavano bene alla coltivazione del riso. Successivamente, il pepe di Cayenna e i fagioli bianchi

entrarono a far parte della dieta quotidiana e, nel XIX secolo, dall'America arrivarono nuove tipologie di zucca, già conosciuta in Giappone con il nome di *kabocha*.

Se quindi oggi piatti come il sushi, il *sashimi* e il *tempura* a livello internazionale vengono immediatamente associati alla gastronomia nipponica, limitarsi a queste pietanze per descrivere una cultura culinaria complessa e in continua evoluzione come quella giapponese sarebbe riduttivo, nonché fuorviante. Di seguito si tenterà di fare una panoramica più ampia possibile degli alimenti e dei piatti non necessariamente “tipicamente” giapponesi, ma semplicemente facenti parte della cucina del Giappone. Per quanto sia impossibile elencare ogni ingrediente o piatto, focalizzando la ricerca su quelli più consumati e conosciuti, sia in patria che all'estero, sarà più semplice avvicinarsi alla concezione di cucina giapponese che hanno i giapponesi stessi e ai diversi significati, storici, culturali e sociali, sottesi alla preparazione e alla consumazione del pasto in Giappone.

2.2.1 I fondamentali: riso, *miso*, soia e prodotti marini

Come precedentemente accennato, la cucina giapponese fa uso di una moltitudine di ingredienti e altrettanti metodi di preparazione, ma tra tutti vi sono alimenti cui i giapponesi sono più affezionati e che costituiscono la base fondante della loro cucina senza i quali il tipico pasto alla giapponese o *washoku*²³ non può essere considerato tale.

Il primo alimento basilare nella dieta dei giapponesi è il riso. Sin dalla sua introduzione dalla Cina nel III secolo a.C, ebbe subito un grande successo in quanto la risicoltura si adattava perfettamente al clima caldo e umido e al territorio del Giappone, garantendo una produzione abbondante rispetto ad altre coltivazioni, e senza impoverire il suolo grazie alla copiosa irrigazione che i campi di riso necessitavano. Anche dal punto di vista nutrizionale il riso venne da subito riconosciuto come un alimento eccezionale: oltre ad essere una grande fonte di energia, il suo contenuto proteico garantiva alla popolazione quelle sostanze nutritive che

²³ Il termine *washoku* 和食, letteralmente “pasto alla giapponese”, indica, attraverso il prefisso *wa* 和, che viene giustapposto a diversi vocaboli per indicarne l'origine o lo stile autoctono, un pasto composto generalmente da una portata di riso bianco, una zuppa e delle pietanze di contorno ed è generalmente accompagnato da tè o *sake* serviti all'inizio o alla fine. Il prefisso *wa* si contrappone a *yō* 洋, utilizzato invece per indicare l'origine occidentale ad esempio del pasto in *yōshoku* 洋食 o dei dolci in *yōgashi* 洋菓子 (in opposizione ai dolci giapponesi *wagashi* 和菓子).

venivano a mancare a causa del basso consumo di carne. Il riso divenne quindi da subito la fonte principale di carboidrati e proteine per la maggior parte della popolazione. Come nel resto dei paesi dell'Asia orientale, viene generalmente consumato in bianco, bollito o al vapore, senza aggiunta di particolari condimenti, ma accompagnato da altre pietanze di contorno che vanno a completarne il sapore e a integrarne le proprietà nutrizionali.

L'importanza di questo alimento viene esplicitata anche a livello linguistico dagli innumerevoli vocaboli che vengono utilizzati per denotarlo nelle sue diverse forme: *ine* è il riso ancora nella pianta, *moni* è il riso trebbiato ma ancora con la crusca, il quale, una volta sgusciato, viene chiamato *kome*; cotto prende il nome di *gohan* o, più informalmente, *meshi*, vocaboli che possono anche riferirsi all'intero pasto. Nonostante ciò non bisogna sopravvalutare il ruolo che il riso ha svolto storicamente nel sostentamento dei ceti meno abbienti. Sebbene fosse consumato virtualmente dall'intera popolazione, le classi contadine spesso, dovendo consegnare buona parte del raccolto per pagare le tasse, erano costrette a miscelare il riso con altri cereali come il miglio, in quanto non ne rimaneva a sufficienza per l'intera famiglia. Quindi erano solo i ceti abbienti facenti parte dell'aristocrazia che quotidianamente si potevano sfamare con il solo riso bianco come portata principale.

In epoca moderna tuttavia la situazione è ben diversa. Il riso, se consumato bianco in un pasto quotidiano, è sempre l'unico cereale presente in quanto, grazie all'aumento della produzione e al costo contenuto, è disponibile per tutti gli strati



Figura 2.6 Riso bianco bollito, gohan

della società. Tuttavia, nonostante la grande importanza di questo alimento nella dieta nipponica, il suo consumo è andato a diminuire nei secoli, non nella frequenza di consumazione ma nelle quantità, a causa dei nuovi alimenti che sono diventati disponibili e che, sempre più abbondanti durante i pasti, contribuiscono a saziare maggiormente togliendo spazio al riso. Oggi viene consumato infatti da una a tre volte al giorno (le giovani generazioni sono quelle che ne consumano meno, orientandosi sempre di più verso un pasto "all'occidentale"), ma in proporzione agli altri ingredienti occupa una parte sempre minore del pasto.



Figura 2.7 Tipi di miso: (da sinistra in alto) hacchomiso, sendai miso, saikyō shiromiso, mugimiso

Se il riso è la prima pietanza fondamentale in un pasto giapponese, il secondo elemento indispensabile che lo accompagna è la zuppa, solitamente di *miso*, uno tra gli alimenti con la più grande varietà di usi in cucina, tanto da essere presente, spesso in forma invisibile, in quanto solitamente disciolto in brodi o condimenti, in moltissimi piatti.

Il *miso*, probabilmente originatosi nei monasteri buddhisti come fonte alternativa di proteine e condimento per i vegetali, viene ottenuto dalla fermentazione dei fagioli di soia con sale e altri ingredienti per un periodo che va dai sei mesi ai

due anni. E' un alimento fondamentale nella dieta giapponese e viene tutt'oggi utilizzato per insaporire brodi o zuppe e come condimento o conservante per carni e verdure. Vi sono moltissimi tipi di *miso* a seconda degli ingredienti con cui viene preparato e del grado di fermentazione, che regola l'acquisizione di un aroma più o meno intenso che andrà quindi ad influire sull'utilizzo che ne viene fatto in cucina.

La zuppa di *miso*, dal colore chiaro e dal sapore delicato, contenente piccoli bocconi di *tōfu* o di vegetali, viene sempre servita come componente essenziale del pasto tipico giapponese. Originatasi almeno nel X secolo, la zuppa di *miso* era inizialmente considerata un bene di lusso e quindi non consumata quotidianamente dall'intera popolazione. Con il diffondersi della sua popolarità e conseguentemente della produzione, successivamente iniziò a divulgarsi



Figura 2.8 Zuppa di miso con *tōfu*

sempre di più tra tutti gli strati della società, sia come minestra che come condimento per insaporire le pietanze insieme alla salsa di soia e ai condimenti da essa derivati.

Oltre che nella preparazione di zuppe e per insaporire i condimenti, il *miso* ricopre un ruolo fondamentale nella conservazione e preparazione degli *tsukemono*²⁴ il cui ingrediente principale, generalmente dopo essere stato essiccato, viene immerso nella pasta di *miso* che gradualmente viene assorbita, conferendo un gusto particolare che contribuisce a valorizzarne il sapore naturale.

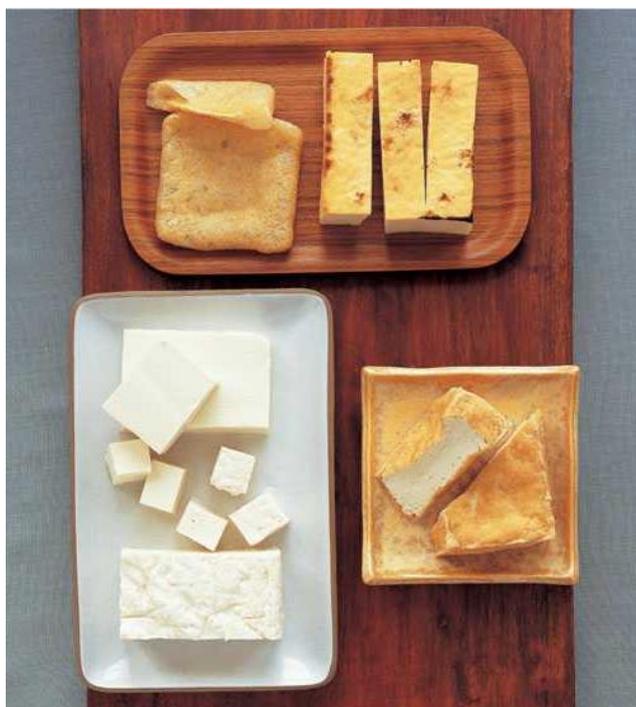


Figura 2.9 Varietà di tōfu: (da sinistra in alto) fette di tōfu fritte, grigliato, fritto intero, tōfu solido

La soia, grazie alla sua versatilità, veniva utilizzata in Giappone sin dall'antichità per la produzione di diversi alimenti dall'elevato apporto proteico, dai condimenti come la salsa di soia ai germogli, dai fagioli freschi o fermentati al cosiddetto formaggio di soia, il *tōfu* che veniva prodotto almeno sin dal XII secolo nei monasteri buddhisti. Uno dei prodotti derivati dalla soia, che ha da sempre occupato un posto d'onore nella tradizione culinaria nipponica, è la salsa di soia, derivata dalla fermentazione dei fagioli con frumento, sale e acqua. Giunse in Giappone per tramite dei monaci buddhisti alla fine

del VII secolo ma divenne di uso comune solo successivamente.

Come accennato, un altro alimento a base di soia che trae origine dalla *shōjin ryōri*, la cucina vegetariana dei templi buddhisti, è il *tōfu*, che si presta alle più disparate preparazioni. Divenne un alimento comune nelle città, quindi non più limitato alla cucina dei templi, nel XV secolo, ma solo nel settecento raggiunse anche le classi contadine come alimento quotidiano e non solo limitato alle festività. Oggigiorno viene fabbricato anche industrialmente ed esportato, ma il Giappone ha una storia di negozi specializzati che lo producono in giornata secondo le più svariate ricette: neutro, grigliato, fritto o insaporito da diversi condimenti o spezie.

Insieme al *tōfu*, alla salsa e al latte di soia moltissimi altri prodotti derivano dall'utilizzo di fagioli, germogli o semi di soia che integrano gli altri alimenti con un elevato apporto proteico. Tra questi il *nattō*, composto da fagioli di soia fermentati, che costituisce uno dei piatti

²⁴ Vd. Cap. 2.2.2.

tradizionali più apprezzati dai giapponesi e viene consumato con il riso bianco, il *sake* o in combinazione con altre pietanze. E' particolarmente popolare nell'area di Tōkyō, nello specifico nella prefettura di Ibaraki, dove viene mangiato a colazione con uovo crudo sbattuto e salsa di soia. I fagioli di soia vengono consumati con le più svariate preparazioni, anche semplicemente bolliti come antipasto.



Figura 2.10 Nattō

Anche se la soia ha costituito per lungo tempo un elemento essenziale nella dieta, in particolar modo per la quasi totale assenza della carne, dovuta in gran parte al precetto buddhista che vieta l'uccisione di qualsiasi essere vivente, il popolo giapponese non ha mai fatto a meno del pesce e dei prodotti del mare, forse perché ai tempi dell'introduzione del buddhismo erano già ben radicati nella tradizione culinaria autoctona e costituivano una fonte di sostentamento essenziale, in particolar modo nelle regioni costiere. Sin dagli albori della sua storia infatti, il popolo giapponese ha sfruttato le risorse marine che abbondavano sul territorio grazie alla sua conformazione geografica. Tuttavia l'alta deperibilità dei frutti di mare rese da subito necessario escogitare dei metodi che permettessero la conservazione di questi alimenti per lunghi periodi., sia per i periodi invernali, sia per permetterne il commercio con l'entroterra.



Figura 2.11 Shiokara di seppia

Uno dei primi metodi che venne utilizzato fu la fermentazione sotto sale. Lo *shiokara*, che viene consumato ancora oggi principalmente come accompagnamento al *sake* o al riso bianco, viene prodotto facendo fermentare pesce o molluschi sotto sale per un lungo periodo, garantendone la conservazione anche per un anno. Dalla lunga fermentazione del pesce sotto sale, sino all'ottenimento di una forma liquida derivata dalla totale decomposizione di carne e organi, viene invece ottenuta una salsa di pesce utilizzata

come condimento ancora oggi in alcune pietanze locali. Sembra che la produzione di salse

di pesce fermentato sia direttamente correlata alla risicoltura in quanto i campi di riso, essendo costantemente irrigati, costituiscono un habitat ideale per alcuni tipi di pesce che tuttavia sono troppo piccoli e ossuti per essere consumati cotti e vengono quindi fatti fermentare e liquefare completamente (Ishige 2002: 38-9). Le prime tecniche di conservazione di salatura, essiccamento e affumicatura, venivano quindi già utilizzate anche per i prodotti marini che in questo modo potevano essere immagazzinati per i periodi invernali o utilizzati per gli scambi commerciali con l'entroterra.

Il primo antenato del sushi nasce proprio da una delle tecniche di fermentazione dei prodotti marini sviluppate nel Giappone antico. La forma moderna del sushi nacque invece a Edo all'inizio del XIX secolo e godette da subito di grande popolarità in tutto il Giappone iniziando a diversificarsi e ad essere preparato secondo diverse modalità e con svariati ingredienti. Veniva preparato sul momento in dei chioschi per strada ed era quindi alla portata di tutti come uno spuntino veloce, un antenato del moderno fast food. Il sushi rappresenta infatti il pasto giapponese in miniatura, facile e veloce da consumare, il punto in cui il piatto principale, il riso bianco, e la pietanza di contorno si uniscono in un unico alimento.

In Giappone, sin dai tempi antichi, sono state sfruttate tutte le risorse marine disponibili, dalle più svariate specie di pesce e molluschi alle alghe, dalla carne di balena al pesce palla. Quest'ultimo, chiamato *fugu*, costituisce un caso speciale nella cucina giapponese in quanto molto velenoso e addirittura mortale se tagliato impropriamente. Viene consumato in inverno poiché considerato efficace nel riscaldare il



Figura 2.12 Sashimi di fugu

corpo, probabilmente a causa anche dell'effetto del suo veleno di cui ne rimane una piccola quantità anche dopo l'accurato lavaggio cui viene sottoposto. Per prepararlo e servirlo è necessaria una certificazione specifica: esistono infatti ristoranti specializzati proprio nella preparazione del *fugu*, che viene considerato una prelibatezza.

2.2.2 Pietanze “tipiche”: *dashi*, *tsukemono* e condimenti

Sebbene il riso, come si è visto, occupi una posizione d'onore nella cucina giapponese, le zuppe non sono da meno. In passato ne venivano consumate più porzioni sia durante i pasti che tra di essi, ma oggi hanno subito una sorte simile a quella del riso: con l'aumento delle pietanze di contorno servite a tavola, in genere ci si limita a una o due porzioni al massimo.

Vi sono due categorie di zuppe, una consumata durante il pasto o *shirumono* e una servita con il sake, prima del riso, chiamata *suimono*. Questa distinzione era già utilizzata durante il periodo Edo, nei banchetti in stile *honzen* che includevano entrambi i tipi di zuppe le quali tuttavia non si differenziano necessariamente per gli ingredienti con cui vengono preparate, ma semplicemente a seconda delle pietanze

che accompagnano. Oggi questa distinzione è andata a perdersi, ma ne viene utilizzata un'altra che distingue invece tra gli ingredienti utilizzati: il *sumashijiru*, una zuppa quasi trasparente a base di brodo, soia e altri ingredienti, e il *misoshiru* ottenuta dal dissolvimento di una piccola quantità di



Figura 2.13 Sumashijiru con funghi e alga wakame

miso nel brodo. Sebbene la prima venga considerata raffinata e la seconda

invece più popolare, entrambe si fondano su una base comune: il brodo *dashi*. Il *misoshiru* viene consumato sia a colazione che a pranzo e cena ma con una differenza sostanziale: la tipologia di *miso* utilizzata, chiaro o scuro, che conferisce un sapore più leggero alla zuppa mattutina e uno più deciso a quella serale.

A causa della quasi totale assenza del consumo di carne, in Giappone sono stati sviluppati diversi ingredienti atti appositamente alla preparazione del brodo: tra questi il *katsuobushi*, scaglie di tonno essiccate, l'alga *konbu*, sardine e funghi *shiitake* essiccati. Il *katsuobushi* in particolare è un ingrediente fondamentale in quanto è il principale insaporitore per il brodo *dashi* che è la base fondante di moltissime preparazioni tra cui zuppe e condimenti.

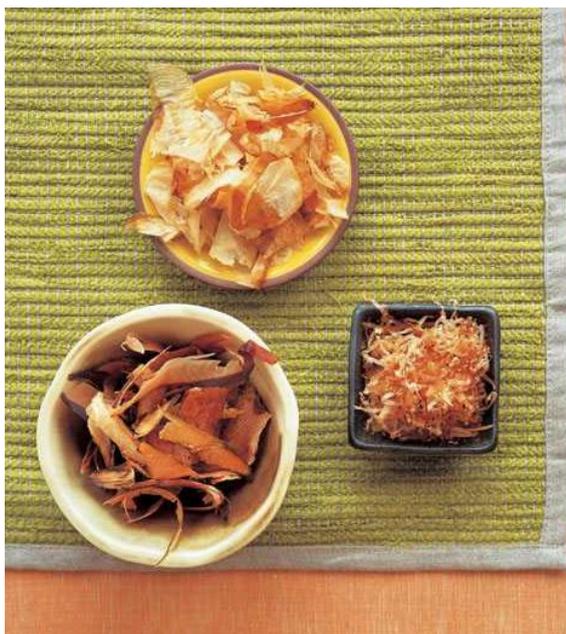


Figura 2.14 Tipi di katsuobushi: (dall'alto) katsuobushi, itokezuri e atsukezuri

Questi prodotti vengono comunque utilizzati principalmente per la produzione del brodo, vengono bolliti in acqua, in modo da rilasciare la loro essenza, e successivamente scartati. Il primo brodo o *ichibandashi* è considerato di più alta qualità, mentre quello ottenuto da una seconda bollitura degli ingredienti o *nibandashi*, avendo un sapore più delicato, viene utilizzato nella preparazione di piatti che richiedono condimenti dal sapore meno intenso. Il brodo *dashi* venne sviluppato all'interno dei monasteri buddhisti come metodo per insaporire le zuppe che, senza pesce o comunque prodotti di origine animale, risulterebbero avere un sapore troppo debole.

Gli ingredienti solidi all'interno delle zuppe richiedono una grande cura nella scelta e nel taglio in quanto devono essere facilmente consumabili con le bacchette e non devono influire troppo sul sapore del brodo. Questo è particolarmente vero per le zuppe trasparenti *sumashijiru*, dal sapore delicato che va accompagnato in genere da tre ingredienti, tra cui solitamente del *tōfu*, che non devono sovrastarne la fragranza.

Se la zuppa e il riso sono i piatti fondamentali che, seppur con qualche variazione, sono sempre presenti, i contorni e le pietanze di accompagnamento al riso sono di una varietà quasi infinita e costituiscono un elemento indispensabile del pasto tradizionale. Una grande parte di questi è occupata da cibi conservati sotto



Figura 2.15 Diverse tipologie di tsukemono

sale o aceto, chiamati *tsukemono*, che sebbene includano una vasta gamma di alimenti, tra cui anche pesce e frutti di mare, generalmente si riferiscono a prodotti vegetali. La conservazione sotto sale, permettendo ad alimenti freschi e facilmente deperibili di durare per mesi, se non per

anni, veniva infatti utilizzata sin dall'antichità, in particolar modo nelle regioni del nord, dove il clima rigido non permetteva la raccolta di piante e frutta per parecchi mesi. Oltre alla salatura tuttavia vi sono diverse altre tecniche di conservazione tra cui l'essiccamento è una delle principali, utilizzata anche oggi nella produzione di diverse tipologie di *tsukemono*.

Le variazioni regionali sia di tecniche che di ingredienti sono infinite, ma vi sono due tipologie di *tsukemono* che sono tra le più amate in tutto il paese: il *takuan* e l'*umeboshi*. Il *takuan* deriva dalla radice di *daikon*²⁵, una grossa radice bianca dal sapore simile al ravanello, che viene essiccata e salata e successivamente marinata con diversi altri ingredienti che variano a seconda della tradizione regionale e familiare. L'*umeboshi* è invece un particolare tipo di prugna che viene essiccato e salato ed è tradizionalmente considerato un toccasana per la salute e una prelibatezza da consumare con il riso o nei dolci: veniva infatti fornito nelle razioni dei militari per ridare vigore al corpo e fornire le sostanze nutritive necessarie. Questi alimenti vengono consumati direttamente e non necessitano cottura o preparazione di alcun tipo come anche altri tipi di contorni consumati con il riso tra cui il *nattō*, pesce essiccato di diversi tipi, l'alga *nori* o l'uovo crudo. Uno dei massimi rappresentanti degli *tsukemono*, in particolare nel mondo occidentale, è il *gari*, fettine di zenzero conservate sotto sale, aceto di riso e zucchero che vengono consumate con *sushi* e *sashimi* per pulire il palato tra un tipo di pesce e l'altro e apprezzarne al meglio il sapore.



Figura 2.16 Umeboshi



Figura 2.17 Takuan



Figura 2.18 Gari

Poiché la cucina giapponese fa uso di moltissimi vegetali, le varianti e le forme che gli *tsukemono* possono assumere sono infinite. Tra i vegetali più utilizzati in cucina, sia freschi che bolliti che conservati, vi sono, insieme a quelli precedentemente citati, il cavolo cinese, spesso utilizzato anche crudo, il bambù, la melanzana e una moltitudine di radici, tra cui appunto lo

²⁵ Letteralmente “grande radice”, è un vegetale consumato cotto, crudo, essiccato o sotto sale in diverse preparazioni. Ha grandi proprietà digestive e spesso viene utilizzato grattugiato nelle salse per aggiungervi un retrogusto piccante.

zanzero e il *wasabi*.

Se tradizionalmente il riso viene consumato bianco, senza neanche l'aggiunta di sale in cottura, e la zuppa deve avere un sapore delicato, gli *tsukemono* e le altre pietanze di accompagnamento vengono solitamente accostate a diversi condimenti. I più utilizzati sono in genere a base di *miso*, *dashi*, aceto, soia o sesamo. I condimenti all'aceto vengono spesso utilizzati nelle marinate, mentre quelli al sesamo vengono versati sulla pietanza al momento di consumarla. *Miso* e salsa di soia sono invece utilizzati in entrambi i modi, sia in cottura che direttamente a tavola. Le fonti di sale fondamentali nell'alimentazione giapponese sono costituite principalmente dai fermentati e da condimenti come il *miso* e la salsa di soia, mentre il sale da tavola viene utilizzato raramente. *Miso* e salsa di soia vengono ottenuti da metodi simili che portano alla creazione, nel primo caso, di una pasta, nel secondo di un liquido, entrambi utilizzati, con metodi differenti, per insaporire le pietanze.

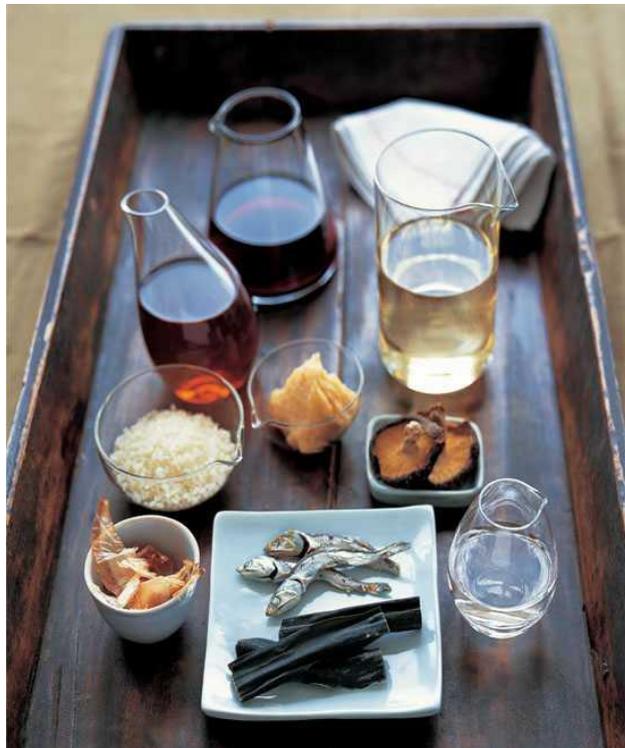


Figura 2.19 Alimenti e condimenti fondamentali: (dall'alto) salsa di soia, mirin, funghi shiitake secchi, sake, sardine essiccate iriko, alga konbu, katsuobushi, riso, aceto di riso, miso

Un antenato della salsa di soia chiamato *hishio*, sembra fosse già in uso come condimento nell'VIII secolo tra gli strati più alti della società. Il prodotto che conosciamo oggi come salsa di soia invece è entrato nell'uso comune nel XVI secolo grazie anche all'inizio di una produzione industriale su più larga scala che lo rese abbordabile anche per le classi più basse, garantendole una diffusione immediata. A seconda dell'utilizzo che se ne vuole fare, se come condimento a crudo o come insaporitore durante la cottura, ne vengono utilizzate varietà diverse, nello specifico *koikuchi*, prodotto tipico del Kantō dal sapore intenso e dal colore più scuro, e *usukuchi*, un prodotto del Kansai dal sapore più delicato. Ogni area produceva tradizionalmente la propria salsa di soia che lentamente andò a rimpiazzare quasi del tutto il *miso* nella sua funzione di condimento. Questo cambiamento avvenne a partire dalle città e solo successivamente raggiunse le campagne dove le famiglie contadine continuarono a lungo a

produrre in casa il proprio *miso* e a utilizzare la salsa di soia solo durante le festività e le occasioni speciali.



Figura 2.20 Diverse varietà di salsa di soia

Oggi la salsa di soia è diventata il condimento universale, più semplice da usare del *miso* perché in forma liquida e più facilmente miscelabile con altri ingredienti come sake, zucchero o radice di *daikon* grattugiata per creare una moltitudine di varianti a seconda del piatto che deve accompagnare. Con la diffusione del *sashimi*, sottili fettine di pesce crudo consumate con la salsa di soia, si sviluppò un'altra variante di quest'ultima che ne prevedeva la miscelazione con del *wasabi* che iniziò ad essere quindi coltivato per via della sempre più crescente richiesta.

Per quanto riguarda le spezie, ad eccezione del pepe e del curry, importato dall'occidente, non sono mai state al centro dei condimenti tipici in quanto la cucina giapponese ha da sempre prediletto sapori delicati e condimenti che esaltino la fragranza naturale degli ingredienti. Tuttavia sin dai tempi della caccia e della raccolta sono entrate in uso diverse tipologie di erbe per conferire un determinato aroma o perfino colore alle pietanze. Tra queste, una delle più utilizzate è costituita dalle foglie di *shiso*, un'erba aromatica aggiunta ai più svariati piatti, dai noodle al *tōfu*, e nella sua varietà rossa utilizzata per conferire una più decisa colorazione ad alcune tipologie di *tsukemono*, come l'*umeboshi*.

2.2.3 Nuovi alimenti: noodle, carne, pane e latticini

La cucina giapponese è particolarmente aperta alle novità e se queste sono compatibili o adattabili al sistema culturale autoctono vengono facilmente integrate nella tradizione preesistente, altrimenti, sebbene non rifiutate, vanno a occupare un posto a parte, generalmente associato a elementi esterni al Giappone. L'alimentazione giapponese è andata quindi modificandosi nel tempo seguendo questo modello di assimilazione e ibridazione dei nuovi alimenti, i quali spesso vengono introiettati così profondamente da non risultare più riconoscibili come esteri, o talvolta mantengono la loro forma di base andando a figurare tra i

nuovi cibi considerati non “autenticamente” giapponesi. Tra queste innovazioni, di cui il Giappone è stato tempestato sin dagli albori, sono degni di nota i noodle provenienti dalla tradizione cinese e i nuovi alimenti tipici della gastronomia occidentale. E’ interessante notare i diversi pattern di assimilazione delle novità alimentari che talvolta hanno contribuito all’introduzione di nuove tecniche e sapori e altre hanno aiutato ad abbattere tabù culturali e a rivoluzionare l’idea del pasto *washoku*.

I noodle vennero importati dalla Cina già durante il periodo Nara e nella loro forma primitiva erano chiamati *sakubei* o *muginawa*, preparati aggiungendo farina di riso al frumento e annodati come una corda, da cui il nome. Sebbene di origine cinese, i noodle, nelle loro attuali forme, sono un piatto considerato tipicamente giapponese poiché nel corso della storia hanno subito diverse influenze regionali e sono entrati così a far parte a pieno titolo del sistema culinario autoctono. Nel XV secolo infatti questa prima forma di pasta prese il nome di *sōmen*, dei sottili vermicelli a base di farina di frumento



Figura 2.21 Tipi di noodle: (dal centro) *sōmen*, *kishimen*, *soba*, *udon*, *harusame* e *ramen*

utilizzati bolliti nella zuppa di *miso* o immersi a freddo in salse a base di *miso*, aceto e altri condimenti, piatto apprezzato in particolare durante l’estate. Inizialmente, essendo un alimento che richiedeva una preparazione lunga e difficoltosa, veniva consumato principalmente a corte e, solo con l’introduzione di macchinari che ne facilitavano la produzione, divenne un cibo diffuso tra tutta la popolazione, a partire dal periodo Edo.

Un altro tipo di pasta la cui tecnica di preparazione venne importata dalla Cina, ma che oggi è considerato tipicamente nipponico, è l’*udon*, una pasta spessa a base di farina di grano che, grazie alla semplicità nella preparazione, divenne da subito popolare in tutte le case. Simili nella preparazione sono i *soba*, vermicelli a base di grano saraceno che fecero la loro comparsa in Giappone alla fine del 1500. L’impasto per i *soba* veniva consumato anche precedentemente ma prese la forma di vera e propria pasta solo con il diffondersi delle tecniche di lavorazione

della pasta provenienti dalla Cina.

Tutte le tipologie di noodle si prestano particolarmente ad essere serviti in brodo, spesso con l'aggiunta di altri ingredienti che ne integrino il sapore. In Giappone sin dal periodo Edo iniziarono a diffondersi nelle città ristoranti specializzati nella preparazione di *udon* e *soba*, i primi considerati come un piatto d'alta classe, in parte per l'alto prezzo che aveva il grano al tempo, mentre i secondi erano prettamente un piatto popolare. Tuttavia, alla fine dell'ottocento, anche i *soba* acquisirono a pieno titolo lo status di alimento raffinato pari agli *udon*, in particolar modo nella città di Tōkyō. Se *udon* e *soba* vengono considerati noodle giapponesi a tutti gli effetti, ve ne sono altre tipologie che sono viste tutt'oggi come appartenenti a uno stile prettamente cinese.

Un tipo di noodle che ha mantenuto maggiormente le caratteristiche che lo riconducono alle sue origini cinesi è il *ramen*, una pasta più elastica che dalla sua introduzione in Giappone riscosse da subito un enorme successo. Servito in brodo, che tuttavia differisce dal *dashi* giapponese in quanto viene preparato con carne e ossa sia di maiale che di pollo, con svariati ingredienti, il *ramen* ha oggi un successo che va ben oltre i confini



Figura 2.22 Ramen

nazionali, in particolar modo dall'invenzione nel XX secolo dei *ramen* istantanei.

Un altro alimento fondante delle gastronomie occidentali ma che scarseggia in quella giapponese è la carne. Nonostante i primi giapponesi consumassero carne principalmente di cervo e cinghiale selvatico, che venivano cacciati sin dal paleolitico, mammiferi e volatili non sono mai entrati a far parte della dieta quotidiana del popolo, se non in tempi moderni con l'aumento delle influenze estere dovute alla globalizzazione in atto. Le motivazioni per cui la carne non ha mai assunto il ruolo di alimento base nella dieta giapponese sono molteplici, dal precetto buddhista che vieta di togliere la vita anche agli animali, a quello scintoista che vede nella carne e nel sangue una fonte di contaminazione per uomini e dèi. Oltretutto, sin dal periodo di formazione della cultura alimentare, l'allevamento non è mai entrato a far parte delle attività di sussistenza principali e gli animali venivano utilizzati principalmente per scopi

agricoli. La carne iniziò ad essere consumata in quantità maggiori dopo i primi contatti con gli europei che oltre alle nuove tecnologie portarono in Giappone una tradizione gastronomica del tutto nuova che contribuì all'associazione del consumo di carne con l'allora percepita come più "civilizzata" società occidentale dal fisico più robusto e prestante. Tuttavia, per quanto non comuni, pietanze a base di carne venivano consumate in Giappone già in periodi precedenti all'arrivo degli europei.

Come già detto il cervo e il cinghiale hanno fatto parte della dieta per lungo periodo, tanto da non essere inclusi negli editti emanati nel 675 che vietavano il consumo di determinate tipologie di carne. Le carni di pollo e manzo, introdotte già dal periodo Yayoi, sono sempre state considerate tabù, il pollo in quanto messaggero degli dèi e quindi portatore di una natura divina e il manzo poiché, oltre che a costituire un prezioso aiuto nell'attività agricola, essendo raro veniva tenuto in alta considerazione anche all'interno delle famiglie contadine quando ne possedevano uno. Altre carni di volatili non venivano evitate in modo particolare se non durante specifiche festività buddhiste, ma non venivano neanche consumate frequentemente. Con l'introduzione della risicoltura vennero importati anche maiali e pollame che tuttavia non ebbero grande diffusione tra la popolazione anche se vi sono testimonianze di allevamenti di maiali presso la corte a partire dal V secolo.

Il pesce era quindi una delle principali fonti di proteine animali, fatto che, oltre alla sua grande disponibilità grazie alla natura insulare del Giappone, ha contribuito a farlo diventare così importante nella dieta tradizionale giapponese. Un posto particolare è inoltre occupato dalla carne di balena, molto apprezzata ancora oggi, che al tempo non era ritenuta un mammifero, ma un pesce, e che quindi veniva



Figura 2.23 Carne di balena

consumata come tutti gli altri prodotti marini, non essendo sottoposta al tabù sulla carne.

L'influenza occidentale, seppure con qualche resistenza, contribuì ad affievolire la repulsione che i giapponesi avevano per il consumo di carne facilitando l'ampliamento della cultura culinaria del tempo. Infatti non solo vennero introdotte nuove ricette, ma piatti già esistenti si

svilupparono ulteriormente acquistando la forma che hanno tutt'oggi. Esemplicativo di questo processo è il *sukiyaki* che, sebbene piatto tradizionale giapponese, iniziò ad essere consumato nei ristoranti di stampo occidentale, quindi in particolar modo nelle aree urbane, dal periodo Edo alla fine del XIX secolo, sino a sviluppare varianti regionali e casalinghe che lo hanno reso un piatto nazionale consumato ancora oggi.

Tra le ricette tipicamente nipponiche che hanno trovato nuove varianti grazie alle influenze occidentali vi è anche il *donburi*, un piatto che consiste in una ciotola di riso bianco con in cima una guarnizione di altri ingredienti. Questa pietanza fece la sua comparsa nel 1800 nella sua prima forma chiamata *unadon*²⁶ in cui il complemento al riso era l'anguilla grigliata che, al posto di essere mangiata come contorno, veniva posata sopra il riso in modo da mantenersi calda più a lungo. Con la diffusione delle ricette occidentali nuovi ingredienti divennero disponibili: nacque il *tendon*²⁷, riso con in cima solitamente il *tempura* di gamberi, e il *gyūdon*²⁸, guarnito con carne di manzo, popolarissimo in Giappone anche oggi.



Figura 2.24 Unadon



Figura 2.25 Tendon



Figura 2.26 Gyūdon

²⁶ Da *unagi* ossia “anguilla” e *donburi*, la ciotola in cui il riso è servito.

²⁷ Da *tempura*, una pietanza a base di verdure o pesce, ma più spesso gamberi, fritti in pastella e *donburi*.

²⁸ Da *gyū*, “manzo” e *donburi*.

Oggigiorno la carne viene consumata quanto il pesce, in particolar modo tra le giovani generazioni. Pollo, maiale e manzo sono tra le carni più utilizzate, non solo nei ristoranti e nei fast food, popolari in Giappone quanto in America, ma anche nei pasti quotidiani casalinghi.

Come la carne, anche latte e latticini non hanno mai avuto un vero ruolo nella tradizione alimentare giapponese, sebbene non fossero del tutto sconosciuti. Le prime testimonianze di prodotti caseari in Giappone risalgono infatti al settecento quando l'unico alimento derivato dal latte era il *so* che veniva ottenuto bollendo il latte a lungo sino alla diminuzione di volume e al raggiungimento di una forma solida. Veniva consumato sporadicamente e solamente dalla corte e dai nobili, principalmente a scopo medicinale: latte e derivati non sarebbero entrati a far parte della dieta della popolazione sino al XX secolo. L'influenza europea, oltre a contribuire all'aumento del consumo di carne all'interno del paese, a metà del novecento diede il via alla formazione di un'industria casearia che si concentrava principalmente nella produzione di yogurt aromatizzati e altri prodotti fermentati che oggi sono destinati anche all'esportazione.

Una menzione particolare va fatta al pane, alimento completamente sconosciuto nel Giappone "tradizionale" che iniziò ad essere prodotto con l'arrivo degli europei ma il cui consumo rimase limitato alla loro comunità. Questo nuovo alimento infatti non venne percepito come un'alternativa al riso nell'accompagnamento delle pietanze di contorno, ma, anzi, inizialmente veniva consumato tra i pasti come un tipo di spuntino. Solo successivamente il pane iniziò a diffondersi maggiormente in Giappone andando a sostituire il riso, ma solo durante il pasto mattutino. Oggi ne vengono prodotte diverse varietà, molte delle quali aromatizzate o con ripieni particolari che vanno dal curry al tè verde.

2.2.4 Dolci e bevande

La concezione di dolce della tradizione culinaria giapponese differisce sostanzialmente da quella occidentale: innanzitutto il pasto tipico non ha mai contemplato il dessert al termine, ma piuttosto veniva consumata della frutta tra i pasti. Infatti il vocabolo che oggi indica tutti i dolci, *kashi*, un tempo si riferiva solamente a frutta e noci. Nonostante ciò, sino alla metà del XX secolo la coltivazione e conseguentemente il consumo di frutta era limitato a poca frutta fresca e a qualche tipo di frutta essiccata.

I dolci, generalmente a base di riso, venivano preparati dalle famiglie in occasione delle festività religiose durante le quali venivano portati presso i templi e consumati dall'intera

comunità. Tra questi figurano i *mochi*, dolci tradizionali preparati con riso glutinoso cotto al vapore e pestato in un mortaio sino a formare una pasta che viene poi modellata in piccoli dischi che prevedono diversi ripieni, tra cui il più caratteristico è rappresentato dalla marmellata di fagioli rossi *azuki*. Dal riso, in particolar modo dalla farina di riso, viene ottenuta un'altra tipologia di dolci, i *dango*, delle palline che vengono infilzate su uno spiedino e ricoperte di farina di soia dolce, marmellata di fagioli o semi di sesamo.



Figura 2.27 Mochi con marmellata di azuki



Figura 2.28 Dango

Le prime influenze occidentali in cucina non si fecero sentire solo nelle nuove pietanze a base di carne e latticini, ma anzi, soprattutto nella pasticceria. La produzione dolciaria europea venne accolta con entusiasmo in quanto totalmente nuova per il popolo giapponese che non faceva uso di forni e che quindi non era abituato alle torte e ai dolci da forno occidentali, che oltretutto si servivano di ingredienti già conosciuti ma non particolarmente utilizzati come lo zucchero e le uova. Uno dei dolci più esemplificativi di questo successo è la *kasutera*²⁹, un pan di spagna molto alto a base di uova, zucchero e farina che venne introdotto in Giappone dai portoghesi nel XVI secolo e riscosse un immediato successo che continua ancora oggi, tanto da entrare a far parte dei dolci “tipici” giapponesi odierni.



Figura 2.29 Kasutera

I *wagashi* sono i dolci tradizionali giapponesi, esenti da influenze estere, in contrasto con gli *yōgashi* di derivazione occidentale. I primi storicamente possono essere divisi in due categorie:

²⁹ Dalla *castella* portoghese.

quelli di alta pasticceria prodotti all'interno della corte imperiale e quelli prodotti localmente destinati quindi alla popolazione. Un'altra distinzione può essere inoltre tracciata in base al livello di cottura e freschezza del dolce: i più freschi sono solitamente prodotti da riso bollito e marmellata di fagioli rossi mentre quelli secchi prendono la forma di cracker di riso aromatizzati che spesso tuttavia sono salati invece che dolci.

Per quanto riguarda l'utilizzo di miele e zucchero in cucina, è da sempre stato esiguo. Il miele, sebbene introdotto già nel VII secolo, iniziò ad essere utilizzato e prodotto alla fine del 1800. In compenso veniva impiegato uno sciroppo, introdotto dalla Cina, di un particolare tipo di edera che veniva utilizzato come dolcificante, dato che il consumo di zucchero, a causa della sua rarità, era principalmente preposto a scopi medicinali. L'utilizzo di zucchero nella pasticceria iniziò con la fabbricazione di dolci di stampo europeo sino ad essere prodotto a livello autoctono nel XVII secolo, in particolare nelle isole Ryūkyū, a sud del Giappone, dove il clima era favorevole alla coltivazione della canna da zucchero.

Il consumo di dolci in Giappone è strettamente correlato a quello del tè, in particolare nel contesto del *cha no yū*. Il tè costituisce una delle bevande più consumate in Giappone sin dai tempi della sua introduzione nel paese, che sembrerebbe essere avvenuta nel IX secolo per tramite della Cina attraverso i monaci buddhisti. Al di là dell'utilizzo cerimoniale, riservato all'aristocrazia, il tè ebbe un grande successo anche a livello popolare in una forma diversa più semplice da preparare, che tuttavia mantenne a livello simbolico tutta l'importanza che ha per il popolo giapponese: all'interno delle famiglie il tè è simbolo di comunione e ospitalità in quanto viene preparato ad ogni ora del giorno ed è sempre offerto agli ospiti, tenuti da sempre in grande riguardo. Nello specifico, il tè da cerimonia è il *maccha*, una polvere dal colore verde che viene sciolta in acqua calda, mentre la popolazione consumava il tè verde in foglie, entrambi solitamente accompagnati da un dolce. Nel particolare, i dolci creati per la cerimonia del tè diedero il via a una tradizione dolciaria basata sulla delicatezza e sull'estetica del colore, elementi fondanti della *kaiseki ryōri*.



Figura 2.30 Cha no yū: maccha e wagashi

Con l'introduzione delle nuove bevande dall'Europa, venne a crearsi una differenziazione negli alimenti di accompagnamento: il tè verde veniva sempre servito con i dolci tipici giapponesi, *wagashi*, mentre caffè e tè nero erano associati alle varietà di dolci occidentali. Un altro modo in cui il tè viene, più che bevuto, mangiato, è nell'*ochazuke*, un piatto che nella sua forma essenziale consta solamente di tè verde versato su una tazza di semplice riso bianco bollito, ma che nelle sue varianti può comprendere diversi altri ingredienti quali pesce, verdure o alghe *nori*.

Ogni bevanda è direttamente associata a una determinata tipologia di alimenti d'accompagnamento, regola che vale anche per quella che oggi è una delle bevande alcoliche di origine giapponese tra le più conosciute, il sake³⁰, un tipo di vino prodotto dalla fermentazione del riso. Tuttavia il sake non fu tra le prime bevande alcoliche prodotte nel Giappone antico. Non si hanno riscontri certi della produzione di alcolici durante il periodo Jōmon, ma se anche fossero esistiti già all'epoca non sarebbero derivati dalla distillazione del riso, ma piuttosto da frutta come uva, gelsi o more (Ishige 2002: 32). Le condizioni climatiche del Giappone non hanno favorito lo sviluppo di una tradizione legata ad alcolici di frutta fermentata, che hanno iniziato ad essere prodotti solo nel XIX secolo, quando le tecniche di vinificazione vennero importate dall'Europa. Con l'introduzione della risicoltura in Giappone durante il periodo Yayoi, venne anche importata una tecnica di fermentazione utilizzata già in Cina che faceva uso di una particolare muffa chiamata *kōji* per la produzione del vino di riso. Da allora vennero sviluppate nuove tecniche per innalzarne la gradazione alcolica o modificarne il sapore.

Durante il periodo Heian veniva consumato principalmente in occasione di banchetti o festività speciali ed era tradizionalmente servito caldo, in quanto una temperatura leggermente superiore a quella corporea era ritenuta essenziale per apprezzarne al meglio la fragranza. Nel periodo Edo, con la nascita delle prime attività che servivano alcolici, bevande prima riservate ad occasioni particolari divennero abordabili per tutti su base quotidiana.

Oggi il sake viene solitamente consumato solamente durante la cena e mentre si beve è buona regola non mangiare riso, in quanto, essendo anche il sake un suo derivato, vengono considerati come portatori della stessa essenza. L'alcol, che quasi mai viene bevuto da solo, è quindi generalmente accompagnato da altre pietanze chiamate *sakana* od *otsumami*, che si

³⁰ Il termine più appropriato sarebbe *nihonshū*, "vino giapponese", in quanto il termine *sake* si riferisce in realtà a qualsiasi tipo di bevanda alcolica.

differenziano da quelle di accompagnamento al riso solo per il nome che prendono, in quest'ultimo caso *okazu*. Quindi, se le pietanze di contorno non mutano, il ruolo intercambiabile di riso e sake conferisce a quest'ultimo lo status di pietanza principale.

Le bevande alcoliche occidentali come birra, vino e whisky, ebbero un discreto successo tra la popolazione sino ad acquisire uno status simile a quello del sake, senza però mai diventare bevande cerimoniali o comunque connesse alla divinità. Tuttavia oggi le birre giapponesi come l'Asahi, Kirin o Sapporo, non solo vengono consumate in grandi quantità all'interno dei confini nazionali, ma sono destinate anche all'esportazione in occidente. Anche il vino oggi ha un discreto successo, in particolare tra le donne, insieme ad altri alcolici tradizionali. Tra questi i più rinomati sono lo *shōchu* e l'*umeshū*, il primo distillato dalla patata dolce e il secondo, preparato anche in casa dalle famiglie, dalle prugne giapponesi.

2.3 Natura culturalizzata: le tecniche di cottura

La tradizione culinaria di un popolo si colloca all'interno di un sistema culturale che è in continuo mutamento grazie ai cambiamenti interni alla nazione e soprattutto alle influenze esterne che, penetrando nei sistemi autoctoni, li rimodellano, contribuendo a un processo di continua formazione di nuove tradizioni.

La cucina nasce allo scopo precipuo di trasformare la materia naturale in materia culturale commestibile, nonostante non tutti gli alimenti necessitino di una cottura per poter essere consumati. "Cooking is the human activity par excellence: it is the act that transforms a product 'from nature' into something profoundly different." (Montanari 2004: 29). Il prodotto finale della cucina infatti, se non strettamente artificiale, è quantomeno culturalmente creato attraverso le tecniche di cottura e preparazione che mirano a modificare forme, colori e consistenze e a distanziare quindi quanto più possibile l'alimento dalla sua forma naturale.

La cucina giapponese si colloca all'interno di questo processo di culturalizzazione della materia naturale secondo un'idea di natura e cultura, nonché di cucina, del tutto particolare. Per secoli infatti la concezione di cucina in Giappone è rimasta quella per cui l'ideale era di non cucinare affatto: l'alimento doveva conservarsi il più vicino possibile al suo stato naturale ed essere manipolato al minimo. Se la cucina è simbolo di civilizzazione e cultura, il rigetto di essa, e quindi la predilezione per la crudità, è una scelta non-culturale la quale tuttavia si configura comunque come impregnata di cultura, in quanto i significati impliciti nella scelta degli

alimenti, nella preparazione e presentazione non possono dirsi ideologicamente neutri. Ad ogni elemento, dal cibo in sé agli strumenti presenti sulla tavola, dai contenitori utilizzati al modo di mangiare, viene attribuito uno specifico significato che si colloca in un rapporto di scambio reciproco con la cultura di appartenenza. Se infatti le tradizioni culturali plasmano attivamente la gastronomia autoctona, anch'essa a sua volta contribuisce alla definizione e ridefinizione del sé culturale individuale e collettivo di una nazione.

La “filosofia della crudità” e della non manipolazione dell'alimento è stato l'ideale culinario per molto tempo in Giappone e permane ancora oggi in moltissime forme. Tuttavia, altri metodi di preparazione sono stati sviluppati nella storia della cucina giapponese sia a livello autoctono che grazie ai nuovi alimenti, tecniche e ricette importate dall'estero nel corso dei secoli.

2.3.1 Tecniche autoctone

Tutte le tecniche culinarie basilari utilizzate nella cucina tradizionale giapponese e utilizzate ancora oggi, avevano già raggiunto il pieno sviluppo nel IX secolo. Questi primi metodi si svilupparono a partire dalle risorse disponibili in natura che dovevano essere rese commestibili oppure conservate per i periodi invernali.

Le prime tecniche di manipolazione alimentare erano infatti mirate alla preservazione dei prodotti della caccia, della raccolta e della pesca. Sin dall'antichità sono nati quindi diversi metodi di conservazione, tra questi l'essiccamento e la conservazione sotto sale, utilizzate ancora oggi per la produzione di moltissime pietanze tra cui gli *tsukemono*. L'essiccamento di alghe, pesce e vegetali permetteva non solo una lunga durata degli alimenti, ma ne facilitava anche il trasporto rendendoli disponibili in qualunque situazione. Anche le tecniche di salatura in Giappone hanno una tradizione tanto lunga quanto varia. Esistono diversi metodi per conservare una varietà di alimenti pressoché infinita; tra questi vi è la semplice conservazione sotto sale, quella con aggiunta di

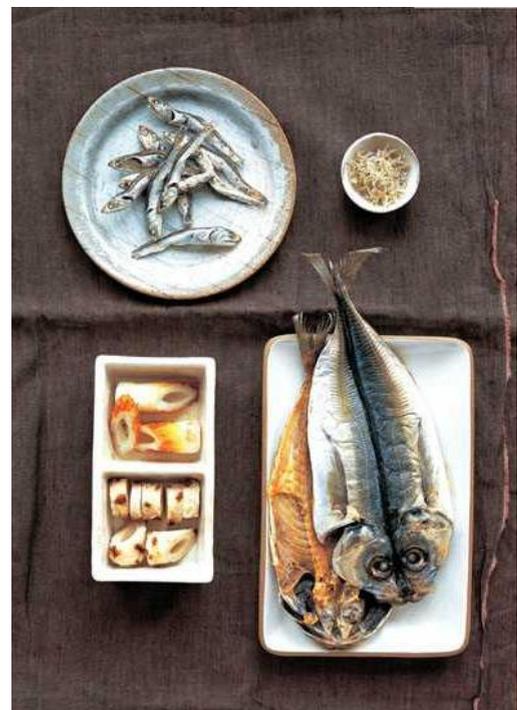


Figura 2.31 Diverse tipologie di pesce essiccato

crusca di riso o con salse salate come la soia o il *miso* oppure attraverso l'utilizzo di muffe o aceto. Queste tecniche di manipolazione degli alimenti non hanno il loro unico scopo nella conservazione (infatti molti di questi non si conservano in realtà per lungo tempo), ma servono anche a rendere alcuni alimenti commestibili, a esaltarne il sapore e conservarne intatte le proprietà nutrizionali.

Per quanto riguarda invece la cottura vera e propria degli alimenti, questa poteva avvenire attraverso svariate metodologie: grigliati (*yakimono*), bolliti (*nimono*), al vapore (*mushimono*) o, come già accennato, lasciando l'alimento al suo stato naturale ed intervenendo quindi su di esso solo con operazioni di taglio (*namasu*). In quest'ultimo caso quello che conta non è né la tecnica né la qualità dei condimenti, ma il punto focale del piatto diventa la freschezza degli ingredienti. Il minor grado di intervento in cucina è dato appunto solo dall'operazione di taglio degli ingredienti, come avviene ad esempio nel *sashimi*, mentre la seconda tecnica meno invadente è la grigliatura e solo successivamente viene la bollitura con l'utilizzo dei condimenti. Secondo la scala natura-cultura in relazione ai metodi di cottura elaborata da Claude Lévi-Strauss, la crudità rappresenta il grado zero della mediazione culturale mentre il grigliato e l'arrostito, esponendo direttamente il cibo all'elemento del fuoco, si collocano in un posto intermedio rispetto invece al bollito che viene sottoposto a due diversi stadi di mediazione: acqua e recipiente che vengono posti sul fuoco. Solo la bollitura è quindi un vero e proprio processo culturale in quanto richiede la mediazione di un oggetto culturalizzato e quindi creato dall'uomo. Tuttavia, secondo questa teoria, la cucina giapponese che apprezza particolarmente la crudità o in ogni caso la minor manipolazione possibile degli alimenti, dovrebbe essere considerata un sistema non-culturale. Come si è visto però, nel pasto giapponese ogni singolo elemento ha una funzione ben precisa, non solo dal punto di vista pratico, ma anche e soprattutto da quello simbolico e va quindi a sottendere una molteplicità di significati che si snodano su più livelli culturali sia per coloro che cucinano che per chi mangia.

Il termine *namasu* indica una pietanza, solitamente a base di pesce, consumata cruda e rappresenta un antenato di quello che oggi è il *sashimi*. Tuttavia la preparazione di questa tipologia di alimenti non implica semplicemente la scelta e il taglio degli ingredienti, ma un sistema di preparazione complesso quanto quello di altri piatti. Il pesce deve essere freschissimo e della giusta qualità per essere consumato crudo, il taglio deve essere sottile, la salsa di accompagnamento perfettamente calibrata sul sapore della pietanza e la presentazione ben studiata.

Il taglio degli alimenti, non solo di quelli che vanno consumati crudi, ha acquisito lo status di vera e propria tecnica di preparazione del pasto, nonostante non coinvolga alcun tipo di cottura. Vi è una maniera appropriata per il taglio di ogni ingrediente a seconda dell'uso che se ne deve fare: tagliare del



Figura 2.32 Sashimi di tonno

pesce per il sushi, ad esempio, è completamente diverso dal tagliarlo per poi grigliarlo. L'importanza di questa fase in cucina è denotata anche dalla maestria che deve avere lo chef, che si misura soprattutto nel grado di abilità che ha nel tagliare gli ingredienti e dall'importanza che ricopre il coltello che utilizza, denominato *hōchō*.

Storicamente, uno dei primi metodi per rendere commestibili determinati cibi, in particolare pesce e carne, era la grigliatura o arrostitura su fuoco vivo. Gli alimenti così preparati, in Giappone prendono il nome di *yakimono* e comprendono non solo ingredienti di origine animale, ma anche vegetale: verdure, funghi, *tōfu* e perfino i dolci di riso vengono grigliati ancora oggi. Il termine *yakimono*, sebbene originariamente si riferisca alle pietanze precedentemente citate, con l'influenza occidentale, è andato inoltre ad indicare una nuova tecnica che prevedeva di far saltare in padella le pietanze con l'aggiunta di una piccola quantità di grasso od oli.



Figura 2.33 Mushimono

La cottura di cibi al vapore, *mushimono*, costituisce un metodo per mantenere intatte le proprietà nutritive dell'alimento e il sapore più naturale possibile. Spesso vengono cotte insieme diverse tipologie di alimenti come pesce e vegetali in una salsa a base solitamente di soia. L'abilità che è richiesta in questi piatti risiede nell'attenzione che si deve porre nel bilanciamento dei condimenti che devono esaltare e non coprire il delicato sapore dell'alimento al naturale.

La bollitura o più spesso sobbollitura, in quanto generalmente gli ingredienti vengono cotti a bassa temperatura, viene utilizzata praticamente per tutti gli alimenti: verdure, funghi, carne, pesce, ecc. L'obiettivo di questo metodo di cottura è insaporire l'alimento con diversi



Figura 2.34 Sukiyaki

condimenti, senza tuttavia perderne le caratteristiche sensoriali che lo definiscono, in particolare il gusto e la forma. Solitamente la bollitura non avviene in acqua ma in una base di brodo *dashi* con di verse aggiunte, tra cui soia e *sake*. Talvolta gli ingredienti vengono cotti tutti insieme in un'unica pentola posizionata al centro del tavolo, piatto chiamato *shabushabu*, da cui i commensali si servono direttamente. Questa tipologia di pietanze cotte attraverso bollitura (*nimono*) in

un'unica pentola, chiamate *nabemono*, hanno un significato particolare in quanto non solo vengono preparate in inverno e sono quindi associate al calore, ma essendo consumate a tavola da tutti i commensali rafforzano il senso di comunione e condivisione del pasto, creando quindi un particolare legame di intimità tra i presenti. Tra queste vi è anche il già citato *sukiyaki* che, insieme allo *shabushabu*, viene generalmente selezionato tra gruppi di amici o in famiglia, oppure tra sconosciuti come mezzo per la creazione di un legame comune.

Un discorso particolare va fatto per il riso per il quale viene utilizzato un metodo di cottura a parte. Il riso veniva tradizionalmente bollito o cotto al vapore o con una tecnica a metà tra le due che prevedeva di cuocerlo in una pentola che veniva coperta, in modo da non farne uscire il vapore che vi si creava in cottura e quindi utilizzarne la pressione per cuocerlo. Nel XX secolo tuttavia le vecchie pentole vennero sostituite da nuovi bollitori elettrici o *suihanki*, che oggi detengono l'esclusiva in tutte le case giapponesi dal momento che permettono di risparmiare diverso tempo nella cottura del riso e oltretutto di tenerlo in caldo, rendendo sufficiente prepararlo la mattina per averne per tutta la giornata.

2.3.2 Nuove tecniche: tra Asia ed Europa

L'assenza di olii e grassi è da sempre stata una delle caratteristiche distintive della cucina giapponese; infatti una delle tecniche di cottura che non è mai stata presente nel sistema culinario tradizionale nipponico è la frittura. Il sapore dei grassi, già conosciuti in quanto particolarmente utilizzati nella gastronomia cinese, veniva considerato nauseante e poco raffinato. L'unica eccezione a questa regola era costituita dalla cucina vegetariana dei templi buddhisti che si avvaleva della frittura per rendere verdure e *tōfu* più gustosi e saporiti.

Con l'arrivo degli occidentali in Giappone, oltre ai nuovi ingredienti, vennero importati nuovi metodi di cottura che contribuirono alla nascita di ricette originali e a modificarne di preesistenti. Tra questi figura la frittura che venne accolta e subito associata a determinate pietanze, non solo grazie all'influenza occidentale, ma anche a causa di quella cinese che aveva già in parte spianato la strada alla diffusione di pietanze fritte chiamate *agemono*.

Tra le nuove pietanze occidentali figura il *tempura*, uno dei piatti più significativi e conosciuti a livello internazionale, che venne introdotto in Giappone nel XVI secolo e dal XVIII iniziò ad acquistare popolarità e ad essere venduto presso banchetti di strada che proliferarono notevolmente. Consiste essenzialmente in gamberi, frutti di mare o verdure immersi in una pastella molto leggera che, a differenza di quelle occidentali, non deve ricoprire interamente l'alimento, ma lasciare intravedere la vera natura di ciò che vi si nasconde sotto. Oggi è uno dei piatti nazionali giapponesi, riconosciuto come tale a livello internazionale.



Figura 2.35 Tempura misto di gamberi, funghi e verdure

Il *tonkatsu*, una cotoletta di maiale impanata e fritta, divenne popolare nel XX secolo in una versione “nipponizzata” delle cotolette occidentali: la carne prediletta era sempre di maiale o manzo e per friggere, al posto del burro, veniva utilizzato del lardo; oltretutto la tecnica della frittura in padella venne cambiata nella frittura a immersione, unico tipo di frittura che i giapponesi adottarono. Venne creata una salsa apposita e nacquero perfino ristoranti specializzati nella preparazione di questo piatto che acquisì lo status di piatto nazionale in breve tempo.



Figura 2.36 Tonkatsu con salsa apposita

Come detto, la frittura con abbondante quantità di olio è stata una delle tecniche più rilevanti derivate dall’influenza occidentale. Nonostante ciò vi sono altri metodi di cottura che, mai sviluppati a livello autoctono, vennero importati da altri paesi e accolti tanto da entrare a far parte del sistema culinario tradizionale. Dalla Cina, oltre che una prima introduzione della frittura e dell’utilizzo di oli, arrivò anche la preparazione in padella con un’esigua aggiunta di grassi che, come precedentemente accennato, prese il nome di *yakimono* (vocabolo che tradizionalmente indica i cibi grigliati o arrostiti) e venne adattato al gusto nazionale, sia per ingredienti che per condimenti. Il vantaggio di questa tecnica consiste nella facile e rapida cottura di pressoché ogni tipo di pietanza che può, altrettanto facilmente, essere aromatizzata con ogni spezia o salsa.

Tra le nuove tecniche portate in Giappone dai primi europei vi sono la cottura al forno e la lavorazione dello zucchero. A differenza di altri alimenti e metodi di cottura che, sebbene non molto utilizzati, erano già conosciuti dai giapponesi, queste due tecniche erano del tutto sconosciute. L’unico precedente della cottura al forno a livello autoctono può essere rintracciato nei forni rudimentali, scavati nel terreno, che in epoca arcaica servivano per la cottura di carni e pesce. Nel XVI secolo tuttavia, l’introduzione dei forni occidentali diede il via non solo a preparazioni diverse dei vecchi alimenti, ma a un nuovo ramo della cucina, nello specifico la pasticceria. I dolci da forno europei, come la già citata *kasutera*, ebbero un grande successo, ma rimasero limitati a una produzione professionale piuttosto che espandersi ad una

casalinga. Molti di questi dolci venivano inizialmente cucinati comunque in pentola, ma successivamente si svilupparono sempre di più adattandosi al gusto giapponese sino ad acquisire uno status, sebbene relegato a contesti situazionali differenti, pari a quello dei dolci autoctoni.

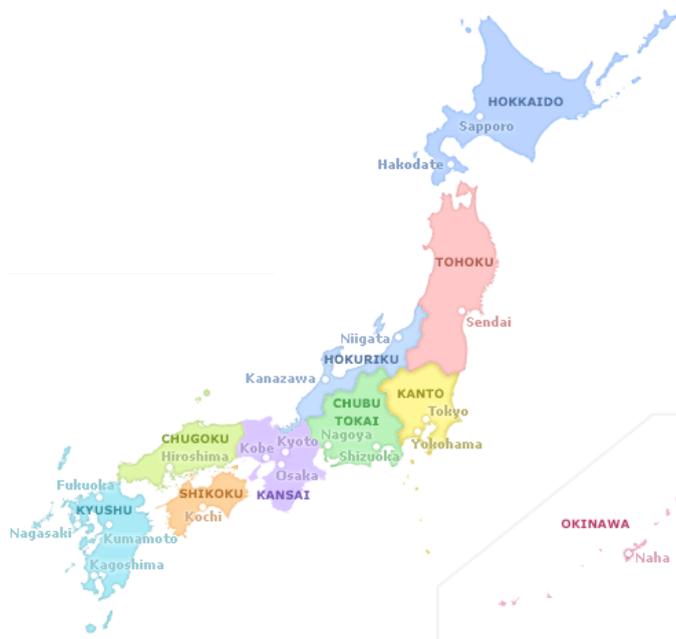
Attraverso l'analisi degli alimenti, delle tecniche culinarie e delle loro trasformazioni nel tempo si è visto come una la cucina giapponese non possa essere definita meramente da un elenco di pietanze o di stili adottati in cucina, ma piuttosto da un modo di concettualizzare il cibo e il rapporto con esso. Il cibo evoca una serie di immaginari, simboli e significati nella fantasia di coloro che lo preparano e lo consumano. E' quindi facile comprendere come piatti totalmente estranei a quella che viene percepita come la tradizione nipponica, oggi non solo siano entrati a farne parte, ma abbiano addirittura assunto il ruolo di piatti nazionali. Prima della creazione di una cucina nazionale giapponese questo processo sarebbe stato più complesso in quanto "in the case of modern Japanese cuisine, sushi, tempura and sashimi are identified with a national cuisine, and this cuisine 'stands for an imagined national identity and cultural homogeneity'" (Rath 2010: 183) e non sarebbe quindi stato possibile attribuirgli tale significato prima della nascita di una nazione moderna che si autodefinisse tale.

Capitolo III: Elementi di variazione

I capitoli precedenti analizzano diversi aspetti della cultura culinaria giapponese dalla storia agli alimenti principali, adottando un approccio prettamente unitario che non mette in risalto le differenziazioni presenti all'interno della cucina stessa. Sebbene siano stati introdotti alcuni elementi di variazione, è necessario analizzarli più approfonditamente, in quanto la nascita di una cosiddetta “cucina nazionale” dall'aspetto più omogeneo e organico si può far risalire solamente all'epoca moderna, in particolare dovuta alle nuove politiche governative mirate alla creazione di un'identità nazionale forte, capace di contrapporsi a quella occidentale.

I principali punti di divergenza delle diverse tradizioni culinarie giapponesi sono la variazione regionale, influenzata principalmente dalla configurazione geografica che ha reso disponibili determinate risorse naturali e ha quindi contribuito allo sviluppo di specificità locali; la variazione socio-economica, che ha da sempre costituito uno dei fattori principali per cui alcuni alimenti sono disponibili per una determinata classe sociale od occupazionale piuttosto che per un'altra; infine la variazione situazionale, per la quale sono andati a svilupparsi dei precisi pattern alimentari associati a determinate occasioni e feste religiose.

3.1 Variazione regionale



Tra gli elementi che contribuiscono maggiormente a rendere la cucina giapponese così varia, vi è quello geografico derivante dalle diverse culture regionali. Infatti, sia dal punto di vista linguistico che culturale, il Giappone si divide in diverse regioni, di cui due sono le principali: a est il Kantō, con al centro Tōkyō e Yokohama e a ovest il Kansai con Ōsaka, Kyōto e Kobe come città principali. Vi è inoltre un caso particolare costituito dalle isole Ryūkyū con al

Figura 3.1 Cartina delle regioni giapponesi

centro Okinawa che, principalmente a causa della sua natura insulare che ha contribuito ad allontanarla dalle influenze delle altre regioni, ha sviluppato non solo una lingua e una cultura particolari, ma anche una tradizione culinaria del tutto unica.

Vi è infine una parte della gastronomia giapponese che è stata influenzata dalle tradizioni degli Ainu, una popolazione che sin dalle origini del Giappone abitava le terre del nord, l'attuale Hokkaidō, e che, sebbene oggi costituisca una parte esigua della popolazione, ha comunque contribuito alla formazione di determinate tradizioni alimentari presenti ancora oggi.

3.1.1 Kantō e Kansai

Il Giappone è prevalentemente montuoso e quindi generalmente poco atto alla coltivazione (se non quella del riso che, come si è visto, si sviluppò facilmente in diverse zone). Tuttavia, grazie alla sua natura insulare, è da sempre stato una fonte inesauribile di prodotti marini, particolarmente apprezzati infatti nella gastronomia autoctona, specialmente nelle zone costiere. Inoltre, la variazione climatica da nord, dove vi è un clima subartico, a sud, con un ambiente subtropicale, ha contribuito ulteriormente alla nascita di cucine regionali caratteristiche le cui peculiarità permangono in gran parte ancor oggi a livello locale o, in alcuni casi, perfino nazionale. Le differenze sviluppatasi tra le regioni del Kantō e del Kansai, tuttavia, non derivano solamente dalla differente configurazione geografica delle due zone, ma soprattutto dai differenti sviluppi socio-economici derivanti dalla loro storia.

During the feudal period, Edo (present-day Tokyo and the heart of eastern regional culture) was the seat of samurai regimes, and Osaka was the center of commercial activities. The vestiges of their different pasts are still pervasive. Comparatively, Tokyo maintains a warrior-style local culture with the marks of formality, hierarchy, and face-saving, while Osaka retains a merchant lifestyle with an emphasis on practicality, informality, and pragmatism.³¹

Le due regioni hanno quindi sviluppato diverse pietanze che sono poi rimaste limitate sul piano locale o si sono perfino espanse su quello nazionale, ma soprattutto sono state il luogo della creazione di un gusto tipico che contribuisce a rendere un piatto come immediatamente

³¹ Yoshio, SUGIMOTO, *An Introduction to Japanese Society*, Cambridge university press, 2002, p. 63-4.

riconoscibile per le sue origini. Negli anni settanta del novecento, in particolare, con la nascita di diversi movimenti per il ritorno alle tradizioni locali³², andarono a crearsi principalmente due poli: il Kansai con Kyōto e Ōsaka che si ergevano come portatrici di una tradizione locale centenaria, in contrasto alla crescente centralizzazione e standardizzazione della cucina di Tōkyō le cui specialità avevano iniziato a diffondersi, a discapito di quelle di Kyōto, sin dai tempi in cui era diventata capitale. In realtà però moltissime pietanze originatesi nel Kansai continuarono ad esercitare una forte influenza sulla cucina del Kantō sia attraverso l'esportazione di piatti che di stili di cucina, come la *kaiseki ryōri*, che ha contribuito a plasmare l'alta cucina di Tōkyō per come è oggi.

Uno degli alimenti più diffusi in tutto il Giappone che esplica chiaramente la marcata differenza tra il gusto di Tōkyō e quello del Kansai è rappresentato dai noodle. Se generalmente l'est viene direttamente associato ai *soba*, dal sapore più incisivo e la consistenza granulosa, e l'ovest agli *udon*, bianchi e delicati, in realtà il pattern di diffusione di queste due paste deriva direttamente dalla configurazione geografica del Giappone, montagnosa nell'area di Tōkyō, dove infatti vi era il clima ideale per la coltivazione del grano saraceno, e piana nell'area di Ōsaka, devoluta infatti alla coltivazione del grano. Ancora oggi, sebbene entrambe le tipologie di noodle vengano preparate ovunque, il Kantō continua a prediligere i *soba* e il Kansai gli *udon*. Per quanto riguarda gli stili di preparazione, anch'essi differiscono notevolmente tra regioni: i *soba* a Tōkyō sono generalmente più saporiti, serviti in un brodo rosso dal gusto intenso, mentre gli *udon* in Kansai sono immersi in un brodo molto chiaro, condito con salsa di soia *usukuchi*, dal sapore delicato. Oltre ai modelli generici di preparazione, vi sono dei piatti regionali tipici che si distinguono proprio per la località in cui vengono preparati. Tra questi il *kitsune udon*³³ del Kansai o i *kishimen*, fini noodles di grano serviti con un tipo *miso* locale, tipici della zona di Nagoya. Anche i *ramen* sin dalla loro importazione dalla Cina, si svilupparono secondo i gusti locali che andarono a plasmare delle ricette tipiche regionali che venivano associate al nome della località in cui venivano preparate. Per citarne una, i Sapporo

³² Il Giappone del dopoguerra vede fiorire innumerevoli testi di stampo principalmente sociologico appartenenti alla categoria chiamata *nihonjinron* 日本人論, letteralmente “teorie sui giapponesi”. Tali testi diedero il via a un vero e proprio movimento per il ritorno e l'esaltazione delle caratteristiche culturali tipicamente giapponesi, in contrapposizione a quelle occidentali, concepite come diametralmente opposte.

³³ Letteralmente “*udon* volpe”, prendono il nome dal colore rosso delle fettine di *tōfu*, prima sbollentate in una miscela di *dashi*, salsa di soia e zucchero e poi fritte, che vi vengono posate sopra.

ramen, noodle abbastanza spessi in un brodo molto saporito in cui, al posto della salsa di soia, vi è disciolto del *miso* e come ingredienti aggiuntivi vengono utilizzati prodotti locali come burro e granoturco.



Figura 3.2 Kitsune udon



Figura 3.3 Sapporo ramen

Vi sono moltissime altre variazioni che rispecchiano la differente tradizione culinaria sviluppatasi da est a ovest. Un esempio è costituito dalla salsa di soia, condimento diffuso in tutto il Giappone: la varietà tipica della regione del Kantō presenta una colorazione più intensa e un sapore più forte, mentre quella del Kansai è più chiara e leggera. Il contrasto di sapori intenso-delicato si può notare in moltissimi prodotti delle due regioni, in particolare quelli più popolari, come il *miso* che, utilizzato come insaporitore o condimento, contribuisce a trasmettere il sapore tipico regionale a una moltitudine di altre pietanze: la zuppa di *miso* quindi, consumata in tutto il paese, nella zona di Tōkyō sarà generalmente più scura e saporita, a Ōsaka leggera e quasi trasparente mentre a Kyōto la varietà prediletta ha un colorito rosso. Le differenze più evidenti si possono rintracciare anche nell'ambito degli *tsukemono* che nella zona di Tōkyō fanno dei prodotti marini i loro ingredienti principali, mentre a Kyōto, collocata nell'entroterra dove storicamente non era possibile reperire pesce fresco ogni giorno, l'ingrediente principale è costituito dai vegetali coltivati localmente.

Un caso interessante è rappresentato dal consumo di *fugu*, il pesce palla, che, necessitando di una certificazione specifica per essere preparato, viene cucinato esclusivamente nei ristoranti. Tuttavia nella zona di Ōsaka il pesce palla viene venduto, naturalmente già pulito e pronto per la cottura, anche in negozio per consumarlo a casa generalmente con una preparazione chiamata *fugunabe*, una pietanza del genere *nabemono* (più ingredienti bolliti in una pentola solitamente posta al centro della tavola).

Anche la storia del *sukiyaki*, uno dei piatti che acquistò incredibile fama grazie all'influenza occidentale durante il XIX secolo, è significativa nell'ambito delle pietanze tipiche regionali. All'inizio del XII secolo veniva consumato in particolare nella regione del Kantō col nome di *gyūnabe*, uno stufato di carne con *tōfu* e cipolla, mentre nel Kansai, dove era già conosciuto come *sukiyaki*, prevedeva l'aggiunta di vegetali e una mistura di uovo crudo in cui gli ingredienti venivano immersi prima di essere consumati. Quest'ultima fu la versione che divenne popolare a livello nazionale in quanto, dopo il terremoto del 1923 a Tōkyō, i ristoranti del Kansai si espansero nel Kantō, portando con sé la loro versione del *sukiyaki*. Tuttavia, sebbene questa sia la ricetta più diffusa a livello nazionale, le varianti regionali sono infinite, e ancor più quelle casalinghe.

Un'altra preparazione di derivazione occidentale, oggi considerata piatto nazionale, è il *tempura*, che fece la sua comparsa in Giappone nel XVI secolo e andò da subito a configurarsi in maniera differente a seconda delle regioni. La tradizione di Kyōto e Ōsaka prevedeva una pietanza chiamata *satsumaage*, una pasta di pesce fritta senza pastella che ancora oggi in alcune zone del Kansai



Figura 3.4 Diverse tipologie di satsumaage

viene considerata un tipo di *tempura*. Quest'ultimo nasce invece per come lo si conosce oggi nella zona di Tōkyō, ma nel Kansai prendeva il nome di *tsukeage*.

La cucina di Kyōto, traendo origine dalle tradizioni culinarie della *shōjin ryōri* buddhista, dalla *kaiseki ryōri* e dalla cucina di corte, viene considerata dai suoi abitanti la più raffinata di tutto il Giappone. Nonostante ciò una delle caratteristiche fondamentali di questa cucina risiede nel profondo legame che ha con i prodotti locali. Le tecniche e le pietanze principali, infatti, si sono sviluppate come espedienti per sfruttare al meglio e valorizzare le risorse locali, il cui sapore naturale è sempre il protagonista del piatto. Se infatti la cucina di Tōkyō predilige sapori intensi e variegati, la tradizione di Kyōto utilizza meno spezie e condimenti per non coprire il sapore naturale degli ingredienti, per la maggior parte di origine vegetale, poiché, essendo lontana dalla costa, l'assenza di prodotti marini costituisce un elemento determinante della tradizione locale. Gli unici alimenti a base di pesce, alcuni dei quali permangono ancor oggi

come prodotti tipici, sono conservati sotto sale o essiccati in quanto solo in questo modo tali prodotti potevano essere trasportati sino alle zone dell'entroterra. La quasi totale assenza di pesce e la conseguente dipendenza da alimenti vegetali ha contribuito a creare un profondo legame con la cucina vegetariana buddhista e una tendenza a valorizzare i vegetali coltivati localmente, considerati tra i migliori a livello locale, anche grazie alla qualità dell'acqua, particolarmente dolce, che conferisce a determinate preparazioni, specialmente al *dashi* e alle zuppe, un sapore unico.

La tradizione locale in questo caso è talmente forte e radicata da aver reso complesso il processo di assimilazione delle gastronomie estere. Al tempo dell'introduzione della cucina occidentale in Giappone infatti, vennero accolti solamente gli elementi che ben si adattavano al gusto e agli ingredienti autoctoni e che quindi non rischiassero di minare l'armonia del piatto o la sua "essenza locale" che più di tutto si basava sull'appropriata combinazione dei sapori. L'utilizzo in cucina dei vegetali coltivati nell'area di Kyōto, che in gran parte prendono il nome dalla zona che li produce, rende infatti un piatto come immediatamente riconoscibile per la sua provenienza locale. Tuttavia, per quanto la tradizione culinaria locale costituisca un vanto per gli abitanti di Kyōto, il termine che la definisce, *Kyō ryōri*, risale solamente alla fine del XIX secolo, come anche quello che indica la cucina nazionale giapponese. Se quest'ultima infatti venne definita in risposta alla cucina occidentale e alla crescente internazionalizzazione, quella di Kyōto costituì invece una reazione locale tradizionale rispetto alla sempre maggiore contaminazione della gastronomia nazionale.

Sebbene le gastronomie di Tōkyō e Kyōto vengano considerate rappresentative delle regioni in cui si



Figura 3.5 Okonomiyaki

trovano, le variazioni locali sono innumerevoli. Alcune, come la tradizione culinaria di Ōsaka, associata a piatti oggi consumati in tutto il paese come l'*okonomiyaki*³⁴ e i *takoyaki*³⁵, sono oggi

³⁴ L'*okonomiyaki* è costituito da un impasto di uova, farina e svariati altri ingredienti tra cui pesce, molluschi, carne e vegetali, il tutto cotto alla piastra. Le varianti locali sono moltissime, infatti ogni regione si fa vanto della propria ricetta tradizionale.



Figura 3.6 Takoyaki

rinomate non solo a livello nazionale; altre, seppur rimangano come cucine più di nicchia, continuano a rappresentare dei casi unici. Tra queste vi è la *shippoku ryōri* di Nagasaki, città che durante il periodo Edo costituiva l'unico porto aperto al commercio estero. Essa sviluppò quindi una cucina dal carattere internazionale, influenzata in particolare dallo stile tradizionale dei banchetti cinesi che prevedevano l'utilizzo di tavoli circolari su cui

tutte le pietanze venivano servite contemporaneamente. Questo stile di cucina è molto vario e fa utilizzo di moltissimi ingredienti e tipologie di pietanze, da quelle tradizionali nipponiche a quelle cinesi, fino anche a ricette europee, e prevede solitamente l'accompagnamento del sake piuttosto che del tè.



Figura 3.7 Tavola in stile shippoku ryōri

³⁵ I *takoyaki* sono delle sfere di pastella di farina e acqua ripiene solitamente di polipo. Vengono cotte in una piastra speciale e condite con una salsa apposita e alcuni altri ingredienti come il *katsuobushi*. Sebbene originari di Ōsaka, le varianti sono oggi innumerevoli.

3.1.2 Isole Ryūkyū e Okinawa

Le isole Ryūkyū costituiscono un caso particolare nella tradizione culinaria giapponese, in quanto la gastronomia autoctona, essendosi sviluppata in un territorio dal clima subtropicale e distaccato dalle regioni centrali, dove il governo aveva sede, ha tutt'oggi delle caratteristiche uniche. Oltretutto, al contrario dello Hokkaidō che è rimasto isolato per lungo tempo dalle influenze estere, in particolare quelle occidentali, le isole a sud del Giappone furono invece il primo luogo di contatto con gli europei, con cui già all'inizio del XVI secolo iniziarono i primi scambi commerciali a Tanegashima, e di commerci ininterrotti con la Cina e il Sudest asiatico.

La dieta comune durante il periodo Jōmon non era dissimile da quella delle altre isole, ma iniziò a differenziarsi durante l'era Yayoi, quando la risicoltura si diffuse in tutte le regioni, a eccezione delle isole Ryūkyū dove i fondamenti della dieta rimasero i prodotti di caccia, raccolta e pesca. Insieme alle piante selvatiche, al cinghiale, a pesci e molluschi, dal III secolo iniziò ad essere coltivato in piccole quantità anche il miglio, al quale successivamente si aggiunse l'orzo; solo più tardi iniziò anche la coltivazione del riso.

Nel XIV secolo, con l'acquisizione dello status di stato tributario dell'impero cinese, prese il via un periodo di fiorenti commerci con la Cina e numerosi altri paesi del Sudest asiatico, che in gran parte cessarono nel 1600, quando l'impero Tokugawa prese il controllo delle isole e limitò i commerci della zona alla sola Cina. La ricchezza accumulata dal paese durante più di due secoli di fiorenti rapporti commerciali con l'estero si esaurì presto. Il governo Meiji ufficializzò l'entrata delle Ryūkyū sotto il governo centrale con la creazione della prefettura di Okinawa che, nonostante le azioni politiche intraprese per renderla più omogenea al resto del paese, continua a mantenere anche oggi le caratteristiche che la rendono un caso peculiare sotto moltissimi aspetti.

Dal punto di vista gastronomico, una delle caratteristiche che più la discostano dal resto del Giappone riguarda l'approccio al consumo di carne. Avendo storicamente subito l'influenza del taoismo e mai quella buddhista (almeno fino al periodo Meiji, quando il buddhismo iniziò a penetrare anche gli strati sociali più bassi) questo tipo di tabù non nacque mai tra la popolazione che, nonostante non avesse motivi religiosi per non mangiare carne, tuttavia non ne consumava in quantità particolarmente rilevanti. L'allevamento è infatti una pratica relativamente nuova, risalente al XIV secolo quando iniziarono gli scambi commerciali di bestiame con la Cina. Una delle carni più diffuse era quella di maiale il cui consumo tuttavia

era solitamente limitato a festività e occasioni particolari. Nessuna parte ne veniva sprecata e infatti ancora oggi le orecchie e alcuni organi del maiale sono considerate tra le specialità di Okinawa.

Per quanto riguarda l'agricoltura, la conformazione del suolo e il clima subtropicale si prestavano poco alla risicoltura o alla coltivazione di altri cereali. Si svilupparono quindi coltivazioni particolari, tipiche esclusivamente di questa regione, come di un tipo particolare di palma, della canna da zucchero, introdotta nel XVII secolo dalla Cina e ancora oggi uno dei prodotti principali, e di frutta tropicale, come ananas e papaya. La coltivazione più proficua fu tuttavia quella della patata dolce che, introdotta nel 1600, divenne da subito un alimento fondante della dieta della popolazione che non poteva permettersi di mangiare riso durante tutti i pasti, mentre gli strati più alti della società lo consumavano anche tre volte al giorno.

Il pasto più comune tra la popolazione era solitamente composto da una zuppa di *miso* o pesce, delle patate dolci bollite o al vapore e alcune pietanze di contorno a base di vegetali o alghe. La cucina tradizionale di Okinawa per come è conosciuta oggi si forma durante il periodo Edo e, oltre a basarsi fondamentalmente sui prodotti locali, risente dell'influenza di Cina e Giappone. Il pasto, nella sua composizione e nelle portate, è simile al modello della *honzen ryōri*, avvalendosi quindi dei tavolini *zen* per il servizio delle pietanze che anche nella presentazione devono essere esteticamente piacevoli e invitanti. Per quanto riguarda l'alimentazione in sé, risente dell'influenza cinese nell'uso di salse particolarmente sapide ad alto contenuto di grassi, nel consumo di carne e nei metodi di cottura, nello specifico la frittura in padella, che nel resto del Giappone non ha mai raggiunto una grande popolarità. Il *tōfu* è uno degli alimenti più consumati e consta di infinite varianti sia nell'aroma che nella preparazione, insieme all'alga *konbu* che, sebbene sia una tra le poche tipologie di alga non coltivate localmente, è una delle più utilizzate in cucina.

Per quanto riguarda la produzione di liquori, fu abbastanza ridotta sino all'importazione delle tecniche di fermentazione dal Siam che permisero lo sviluppo del celeberrimo *awamori*, un liquore tipico solo della zona di Okinawa prodotto dalla fermentazione di riso importato dal Siam stesso e invecchiato a lungo in contenitori particolari.

Le nuove tecniche culinarie della *nanban ryōri*, che introdussero una cucina a base di carne e la pasticceria europea, penetrarono in Giappone proprio da queste regioni e costituiscono ancora alcune delle specialità locali, come la già citata *kasutera*. Nel periodo di chiusura del paese, gli olandesi furono gli unici cui era concesso di continuare i commerci col Giappone, i quali

avvenivano esclusivamente per tramite di queste regioni. La cultura europea continuò quindi ad essere importata, sebbene adattata ai gusti autoctoni.

3.1.3 Un caso particolare: la cucina Ainu

Se gli abitanti delle tre isole maggiori, Honshū, Kyūshū e Shikoku, nonostante le variazioni regionali a livello linguistico e culturale, condividono una storia comune, lo Hokkaidō (insieme alle isole Ryūkyū con Okinawa) costituisce un caso a parte, sia per il clima particolarmente rigido, sia per le popolazioni che lo abitavano anticamente, gli Ainu, le cui tradizioni rimasero quasi del tutto incontaminate dagli influssi sia del Giappone che esteri fino quasi alla metà del XIX secolo.

Precedentemente, i contatti con il resto della nazione erano stati quasi del tutto inesistenti e infatti le diverse coltivazioni tra cui quella del riso, introdotte in periodo Yayoi nel resto della nazione, non penetrarono tra gli Ainu che invece continuarono ad affidarsi alla caccia, alla raccolta e alla pesca come attività di sussistenza. I prodotti marini erano parte importante della dieta indigena, la quale dal XIII secolo iniziò ad essere parzialmente integrata da pochi nuovi prodotti che venivano importati grazie ai commerci con la regione dello Honshū, che in cambio di riso e strumenti in metallo esportava grandi quantità di pesce e alghe. Nei secoli a seguire vi furono diversi tentativi da parte delle isole centrali di appropriarsi dei territori dell'antica isola di Ezo che venne infine incorporata sotto l'egida del governo centrale solo durante il periodo Tokugawa nel XVII secolo. La distribuzione dei feudi ai *daimyō* tuttavia non riscontrò un grande successo, dal momento che il clima subartico rendeva la coltivazione impraticabile e di conseguenza le rendite da essa derivanti insufficienti. Il governo iniziò a concedere quindi il monopolio di parte dei mercati, dando così il via a un'era di sfruttamento dei produttori Ainu e a un sempre maggiore arricchimento dei mercanti giapponesi.

Durante la Restaurazione Meiji sempre più giapponesi emigrarono in Hokkaidō andando ad influenzare non solo l'economia ma anche le tradizioni e la popolazione locale, anche grazie alla politica governativa che incentivava l'assimilazione tra le due popolazioni. Il risultato fu l'aumento dei matrimoni misti, la crescente entrata e diffusione di nuove tradizioni e di una conseguente maggiore omogeneità culturale, che naturalmente si rispecchia anche nella dieta.

Nonostante la scarsità di informazioni sulla tradizione culinaria indigena, salvo alcune coltivazioni su piccola scala di miglio, sicuramente la popolazione viveva prevalentemente

delle attività di caccia e raccolta nell'entroterra, mentre nelle zone costiere la pesca rappresentava l'attività principale. Se quindi nella dieta quotidiana scarseggiavano i carboidrati, grassi e proteine da carne e pesce ne costituivano la maggior parte.

Il salmone era il pesce principale ed era consumato bollito, arrosto o perfino conservato all'aperto, facendolo congelare fuori nella stagione invernale, e poi consumato ancora crudo tagliato a fettine sottili. I metodi di cottura e le ricette a base di salmone o altri pesci erano innumerevoli. Particolarmente degne di nota sono le tecniche di conservazione utilizzate per rendere il cibo disponibile anche durante il periodo invernale. Tra queste, vi erano il congelamento, l'essicamento e l'affumicatura. La carne di cervo costituiva, insieme al salmone e alla trota, uno degli alimenti fondanti della dieta, a cui si aggiungeva anche la carne di orso, il cui consumo, tuttavia, essendo considerato un animale sacro, era solitamente legato ad occasioni religiose o cerimoniali.

Tra i vegetali figurava in piccole quantità il miglio che veniva mangiato bollito con il riso in occasioni di festa, oppure utilizzato per costituire una farina che veniva poi bollita in acqua. Inoltre venivano consumate radici o bulbi glutinosi polverizzati e utilizzati per creare una pasta che veniva mangiata previa bollitura. I cereali tuttavia, più che costituire una parte della dieta, venivano coltivati principalmente per la produzione di alcolici, come anche il riso, ottenuto prevalentemente dai commerci con le navi giapponesi.

Le principali pietanze consumate erano zuppe contenenti carne, pesce o qualche pianta selvatica, accompagnate da miglio o pesce grigliato. Per quanto riguarda spezie e condimenti, il sale era estratto principalmente dall'acqua marina e i condimenti da grassi animali disciolti e successivamente congelati.

Le influenze dal resto del paese, e successivamente dall'estero, contribuirono a modificare le tradizioni autoctone che di contro influenzarono a loro volta le nuove gastronomie che quindi andarono ad adattarsi ai prodotti locali.

Se lo Hokkaidō non aveva un né clima né una configurazione geografica particolarmente atti alle coltivazioni, gli ampi spazi incontaminati si prestavano ottimamente all'allevamento dei nuovi capi di bestiame giunti dall'Europa. Dalla metà del novecento, infatti, prese piede l'industria casearia con la produzione di yogurt aromatizzati e altri prodotti fermentati, destinati anche all'esportazione, e un'industria della carne particolarmente pregiata.

3.2 Variazione socio-economica e occupazionale

Come in ogni società anche in Giappone la fascia economica di appartenenza, la condizione lavorativa e perfino la zona di residenza sono state e sono tutt'ora fondamentali nel determinare le abitudini alimentari della popolazione. Una delle differenziazioni più marcate è quella tra città e campagna, la prima soggetta più facilmente alle influenze regionali ed estere, mentre la seconda è da sempre rimasta legata più a lungo alla tradizione locale e familiare. Se oggi l'alimentazione della popolazione è andata a uniformarsi sempre di più, sia grazie a una maggiore ricchezza, sia per la crescente internazionalizzazione che ha contribuito a rendere disponibili i più svariati ingredienti in tutto il paese e tra i più diversi strati sociali, la nascita di una "cucina nazionale" può essere fatta risalire solamente a tempi recenti.

La fascia occupazionale è stata storicamente uno dei fattori più significativi che ha contribuito alla diversificazione della cucina entro determinate classi lavorative e sociali. I banchetti della nobiltà, la cucina casalinga e quella dei monasteri buddhisti, ad esempio, sono andate a costituire le basi per la creazione di diverse gastronomie che se un tempo erano riservate solamente ai membri della classe entro cui erano nate, oggi, seppur mantengano un certo grado di differenziazione, nel loro insieme costituiscono quella che oggi viene considerata la tradizione culinaria nazionale.

3.2.1 Campagna e città

Con la crescente urbanizzazione dell'era Tokugawa, la differenza tra lo stile alimentare delle città e delle campagne andò a differenziarsi sempre di più a causa non solo dei prodotti disponibili a livello locale, ma anche della condizione economica degli abitanti e delle attività di ristorazione, che iniziarono a proliferare nei centri urbani sin dal periodo Edo. Se come già detto i contadini non avevano riso a sufficienza per poterne consumare a ogni pasto, questa non era l'unica differenza alimentare rispetto a coloro che vivevano nelle città. Il *tōfu* e il sake ad esempio erano altri alimenti che nelle campagne erano relegati principalmente alle occasioni di festa, come anche i noodle, in quanto troppo impegnativi e costosi per essere preparati in casa quotidianamente. Inoltre nelle zone rurali più remote i primi negozi specializzati che vendevano questi prodotti già pronti non sorsero prima della fine del novecento, limitandone quindi notevolmente la disponibilità al di fuori del contesto prettamente urbano.

Una differenza fondamentale tra l'alimentazione di campagna e quella di città è determinata dall'attaccamento alla tradizione locale rispetto all'apertura alle nuove gastronomie estere. I nuovi alimenti e tecniche provenienti prima dall'Asia e poi dall'occidente vennero accolti inizialmente dalla nobiltà, o comunque dalle classi più benestanti che risiedevano nei centri urbani e che avevano quindi più possibilità di entrarvi in contatto. Le campagne, invece, rimanendo più isolate ed essendo più attaccate alla tradizione locale che si serviva degli alimenti disponibili a livello locale, avevano minori occasioni di scontrarsi con le nuove realtà culinarie estere e quindi di assimilare nuovi alimenti nella gastronomia preesistente. Anche le diverse mode culinarie che si sono sviluppate prima a partire dalla corte con la *honzen ryōri*, poi dai monasteri con la cucina vegetariana e la *kaiseki ryōri*, si sono diffuse tra la popolazione a partire dai centri urbani, per poi espandersi, solo successivamente, anche nelle periferie, che nel frattempo rimanevano quindi legate alla *katei ryōri*, la cucina familiare, e a pasti più poveri e meno variegati.

Queste differenze sono andate ad affievolirsi nel tempo, oggi infatti la cucina giapponese ha un carattere più omogeneo e quasi ogni alimento è disponibile in ogni parte del paese. Tuttavia i centri urbani odierni possono vantare una gastronomia dal carattere più multiculturale, mentre i piccoli paesi rimangono, seppur in minor misura, legati alla tradizione locale e alla cucina in qualche modo più tradizionale.

3.2.2 Corte e popolo, monaci e samurai

Se a corte venivano solitamente tenuti grandi e fastosi banchetti sullo stile della *honzen ryōri* con ogni tipo di pietanza dalle più elaborate e costose alle più comuni ma immancabili, come il riso bianco, il popolo, in particolare le fasce più basse, poteva permettersi pasti molto meno ricchi, solitamente con una portata principale a base di carboidrati, nello specifico una mescolanza di riso e miglio, accompagnata da una zuppa con uno o due contorni generalmente di vegetali, poiché il pesce non era disponibile quotidianamente eccetto che nelle località costiere. Nonostante le differenze nella composizione del pasto, sia a corte che tra la popolazione si mangiava due volte al giorno, a colazione e a cena, tuttavia con una certa variazione a seconda della classe occupazionale. Per fare un esempio, i contadini mangiavano prima dell'alba e dopo il tramonto, mentre coloro che, come i soldati, erano sottoposti a un grande sforzo, ricevevano anche una razione aggiuntiva durante la giornata. Il pattern che

prevede tre pasti al giorno fu probabilmente introdotto a partire dalla nobiltà nel 1200, ma impiegò quasi duecento anni per espandersi a tutti gli strati sociali, in quanto l'adozione del terzo pasto si verificò con una notevole variazione in base alla regione, alla classe sociale e a quella lavorativa. Se la condizione economica ha da sempre costituito un fattore fondamentale nel determinare le abitudini alimentari della popolazione, l'appartenenza a determinati gruppi occupazionali entro i quali vigevano regole alimentari specifiche ha in alcuni casi dato vita a nuovi sistemi gastronomici.

Un caso esemplificativo è costituito dalla nuova cucina nata all'interno dei templi buddhisti. La dieta dei monaci, essendo esclusivamente a base di vegetali, contribuì allo sviluppo di diverse tecniche per renderli più appetibili e nutrienti, dando luogo a un nuovo tipo di cucina, del tutto vegetariana, chiamata *shōjin ryōri*. La bollitura degli alimenti era una delle preparazioni più comuni sia tra la popolazione che nei monasteri, ma in questi ultimi, per dare maggior sapidità alla pietanza, venne sviluppata la tecnica dell'aggiunta di *miso* al brodo di cottura, tecnica che successivamente andò a diffondersi tra tutti gli strati della società. Dal momento che questo tipo di cucina sfruttava tutte le proteine di origine vegetale, l'unico elemento di cui era carente era costituito dai grassi che venivano quindi integrati utilizzando anche la frittura come metodo di cottura per alcuni alimenti e preparando condimenti a base di frutta secca o semi di sesamo.



Figura 3.8 Shōjin ryōri: pasto ichijūgosai

Un ulteriore sviluppo di questo tipo di cucina fu elaborato all'interno della scuola del buddhismo *zen*, fiorita in Giappone tra il XII e il XIII secolo, che fu non solo un importante tramite tra la cultura cinese e quella giapponese, ma anche tra la religione e il popolo in quanto

molti dei suoi adepti erano samurai che portarono la cucina dei templi all'interno della loro classe sociale creando le condizioni perché si diffondesse successivamente tra la popolazione.

Il caso della classe samuraica è peculiare: durante il periodo di massima ricchezza costituiva a tutti gli effetti la classe nobiliare del paese che partecipava a banchetti in perfetto stile *honzen*, avendo a disposizione ogni tipo di pietanza. I samurai di rango più basso, tuttavia, non possedendo grandi proprietà terriere ed essendo al servizio dei *daimyō*, che detenevano tutto il potere e le ricchezze, risiedevano dislocati rispetto alle città e ricevevano uno stipendio in riso e altri alimenti di vario genere. Anche tra i samurai stessi vi era quindi una notevole variazione in base al rango che, per i meno abbienti, significava avere un'alimentazione non dissimile da quella dei contadini, con pasti a base di riso e miglio, *miso* e salsa di soia, al contrario della classe dei mercanti che con il suo graduale arricchimento poteva portare in tavola una varietà sempre maggiore di alimenti.

La ricchezza e la varietà dei pasti quindi non fu mai propria di una sola classe sociale, ma con il cambiare delle classi stesse, con l'arricchimento e la salita al potere, politico o economico, di nuove fasce della popolazione, la cultura culinaria d'élite è diventata appannaggio di diversi ceti andandosi a modificare e a ridefinirsi continuamente.

3.2.3 Gastronomia urbana e cucina casalinga

Dal periodo Edo, con la nascita delle prime attività di ristorazione a livello locale, andò a crearsi una sempre più marcata distinzione tra la gastronomia urbana e la cucina di casa. Sin dai tempi antichi il focolare di casa ha goduto di un rispetto particolare, insieme a colei che se ne occupava. La cucina casalinga o *katei ryōri* ha da sempre rappresentato la tradizione culinaria giapponese nelle sue diverse varianti, da quelle regionali a quelle socio-economiche, ed è andata a modificarsi con il cambiare della cucina nazionale stessa e soprattutto con l'introduzione in Giappone di nuove tradizioni culinarie dall'estero. Se infatti una volta in casa venivano preparati solamente piatti tipici della tradizione autoctona, oggi giorno non è raro trovare pietanze di origini estere su qualsiasi tavola.

La diffusione dei nuovi ingredienti e piatti provenienti da altri paesi fu incentivata e promossa dal grande numero di ristoranti e attività alimentari che sorsero a partire dal periodo Edo su tutto il territorio nazionale. Le attività di ristorazione vengono oggi classificate in cinque categorie a seconda delle pietanze servite e della tipologia di locale: la prima categoria è quella

dei ristoranti, che comprende quelli che servono cucina giapponese, occidentale, cinese e di altri paesi asiatici; seguono le attività più specializzate che includono i negozi di noodle, di sushi, le caffetterie e quelli di varia natura. I ristoranti che servono pietanze tradizionali giapponesi sono suddivisi a seconda della raffinatezza della loro cucina e di conseguenza a seconda delle classi sociali che li frequentano: vanno dalle attività di costosa alta cucina ai pub e ai chioschi per strada, aperti tutta la notte e particolarmente popolari oggi, dal momento che costituiscono un punto di ristoro al termine della giornata lavorativa. Moltissime di queste attività hanno un alto grado di specializzazione, non solo per quanto riguarda la tipologia di cucina, ma soprattutto gli ingredienti: vi sono ristoranti appositi che vendono *soba*, *udon* o *ramen*, altri che vendono esclusivamente *tempura* e altri ancora specializzati nella preparazione di anguilla o addirittura del *fugu*.

Tra i ristoranti in stile occidentale, oltre ad essere annoverati quelli delle gastronomie internazionali più disparate, in tempi moderni è nata una nuova categoria che ha raggiunto immediatamente una grandissima popolarità, i fast-food. La proliferazione di attività legate alla cucina internazionale ha contribuito a diversificare sempre di più non solo la gastronomia tradizionale, ma anche l'alimentazione dei giapponesi stessi che, se a casa spesso continuano a prediligere il pasto tipico (salvo che a colazione, che generalmente viene consumata in stile occidentale con pane, burro, marmellata e caffè), quando mangiano fuori hanno un'ampia varietà di cucine tra cui scegliere. Questa varietà nella ristorazione è significativa in Giappone, in quanto la percentuale di pasti consumati fuori casa è piuttosto alta, non solo in occasione di eventi speciali, ma anche durante quelli quotidiani, tendenza esemplificata dall'abbondante numero e dalla varietà di attività dedicate alla ristorazione. Tra queste la categoria dello street food, che nasce sin dal periodo Edo con i chioschi per strada che servivano le più svariate pietanze, ha oggi raggiunto una varietà e una popolarità eccezionali. Nelle piccole bancarelle di ogni paese e città si possono trovare le più svariate pietanze, dai noodle ai *takoyaki*, dagli stufati al sushi, e ogni assortimento di piatti, spesso rappresentativi del gusto locale nonché delle tradizioni regionali.

Per quanto riguarda invece l'ambito casalingo, vi sono alimenti che, seppur con la dovuta variazione regionale e individuale, non mancano mai su una tavola giapponese. Solitamente si tratta di piatti tipici della tradizione giapponese come il riso bianco, la soia, il *miso* e i vari contorni vegetali e marini, che tuttavia oggi vengono sempre di più integrati da pietanze occidentali rielaborate per adattarsi alla cucina autoctona. Il pasto interamente all'occidentale, o

yōshoku, in ambito casalingo è invece solitamente relegato ad occasioni speciali o comunque adattato al pattern tradizionale riso-zuppa-contorni, tanto da non risultare riconoscibile come di provenienza estera, se non per alcune pietanze di accompagnamento al riso.

La gastronomia urbana è stata quindi il trampolino di lancio di moltissimi nuovi piatti, sia di origine indigena, come il *sushi* (nato nella sua forma attuale come primo cibo fast food, servito in piccoli chioschi per strada), sia provenienti da altre gastronomie come il *karē raisu* che, arrivato con le navi inglesi che intrattenevano rapporti commerciali con l'India, acquistò una popolarità immediata, tanto da diventare piatto nazionale non insolito da trovare sulla tavola giapponese.



Figura 3.9 Karē raisu

3.3 Variazione situazionale e religiosa

La tradizione culinaria giapponese al principio si fondava sulle risorse disponibili a livello locale, ma successivamente è andata a plasmarsi e ridefinirsi grazie ai nuovi sviluppi regionali e alle innumerevoli influenze estere. Tuttavia, la variazione geografica e quella sociale non sono le uniche componenti che hanno contribuito a rendere la cucina giapponese così complessa e variegata. Il contesto in cui una determinata pietanza viene preparata è fondamentale nel determinarne le caratteristiche, dalla scelta degli ingredienti ai metodi di preparazione e perfino alla presentazione del piatto. Da questo punto di vista le tradizioni religiose del Giappone, autoctone e non, hanno contribuito alla formazione di pratiche culinarie particolari, alcune legate esclusivamente a determinate occasioni, altre invece che hanno trovato riscontro anche nella vita quotidiana di tutta la popolazione. Buddismo e shintoismo hanno creato un particolare atteggiamento verso il cibo e la scelta degli ingredienti, rivolto in particolare a un ideale di semplicità e frugalità accompagnati da una certa repulsione per l'idea dell'uccisione di un qualsiasi essere vivente la quale a sua volta ha portato, almeno fino all'arrivo degli occidentali, a una cucina basata prevalentemente sui vegetali.

3.3.1 Cibo per le feste

La società giapponese tende a tracciare un netto confine tra la vita quotidiana e i contesti che in qualche modo deviano dalla norma. Tra questi figurano le festività religiose e i contesti cerimoniali che vengono marcati da diversi elementi: la ridefinizione del comportamento individuale e sociale, l'abbigliamento particolare, il generale clima di festa e gli alimenti che vengono preparati e consumati in queste occasioni.

Le pietanze destinate alle diverse festività hanno storicamente acquisito questo status per diversi motivi, sia perché prevedono l'utilizzo di alimenti considerati preziosi e che quindi ci si poteva permettere solamente in occasioni speciali, sia perché implicano una preparazione tanto lunga e laboriosa da impedirne il consumo frequente. Tra queste la più rappresentativa è costituita ancora oggi dai *mochi*, dolci ottenuti da un tipo di riso particolarmente glutinoso, bollito e ridotto a una pasta che viene modellata a costituire una sorta di sfera ripiena tradizionalmente di marmellata dolce di *azuki*. Anticamente richiedevano una preparazione lunghissima e faticosa, come anche il *tōfu* e i noodle, il cui consumo infatti era relegato, in particolar modo nei villaggi, a poche occasioni di festa. L'importanza dei *mochi* come cibo festivo è testimoniata anche dal fatto che perfino i contadini più poveri, che durante i pasti quotidiani dovevano miscelare orzo o miglio al riso poiché non ne avevano in quantità sufficiente, durante le festività non vi rinunciavano.

Oltre ai dolci tradizionali, anche la bevanda alcolica per eccellenza era direttamente collegata alle occasioni religiose, in particolare a quelle che prevedevano un contatto con la divinità. Il sake, infatti, derivato dal riso, alimento che come si vedrà costituiva nell'immaginario comune il ricettacolo del divino, veniva prodotto in ogni casa e conservato proprio per queste occasioni speciali. Ovviamente, la variazione regionale in questo ambito ha un ruolo fondamentale in quanto ogni festività veniva celebrata con un certo grado di diversificazione riguardante in particolare i cibi e le bevande consumate.

Tra le principali festività annuali vi è il Capodanno, durante il quale viene solitamente preparata una zuppa chiamata *zōni* contenente i *mochi* e diversi altri ingredienti tra cui vegetali e pesce, che viene mangiata la mattina del primo giorno dell'anno accompagnata da sake con l'aggiunta di particolari erbe medicinali. I *mochi*, nelle varianti più disparate, rappresentano un cibo fondamentale anche dell'equinozio di primavera, durante il quale vengono visitate le tombe di famiglia e vengono svolti i rituali buddhisti di commemorazione dei defunti. In questo

contesto, data la natura buddhista della festività, sake e prodotti marini vengono evitati. Anche i noodle costituiscono un alimento tradizionale nelle occasioni di festa, come per il *tanabata*³⁶, celebrato il 7 luglio, che prevede la consuetudine di consumare i *sōmen*, piatto tradizionale anche del *bon*³⁷, insieme ai *mochi* e ad altri dolci a base di riso chiamati *dango*, delle sfere di farina di riso infilate su uno stecco a tre a tre e condite con diverse salse. Come in tutte le celebrazioni buddhiste,



Figura 3.10 Zōni

anche durante il *bon* non è ammesso il consumo di carne o pesce e le pietanze principali sono quindi completamente vegetariane. Le occasioni in cui invece vengono celebrate le divinità della religione autoctona, lo *shintō*, prevedono come pietanza principale i prodotti marini e il sake, alimenti che vengono direttamente associati alla divinità, e i prodotti della terra nel caso di ricorrenze correlate all'agricoltura e alla prosperità del suolo e del raccolto.

Un altro caso particolare è costituito dalle offerte di cibo che vengono fatte agli antenati su base quotidiana o durante le festività a loro dedicate. Sull'altare buddhista, dove vengono venerati gli antenati della famiglia, sono solitamente poste offerte di cibo prese dai pasti quotidiani della famiglia o talvolta dell'alimento preferito dell'antenato quando era in vita. Generalmente però il riso bianco costituisce l'offerta più frequente in quanto simbolo di purezza ed energia, nonché dello spirito giapponese stesso.

Tra i contesti festivi va anche annoverato quello del viaggio. In questo ambito si colloca la pratica dell'*omiyage*, letteralmente “dono, regalo”, che prevede, nel momento in cui si intraprende un viaggio, in particolare in un paese lontano, di portare in dono un prodotto tipico della terra visitata. Solitamente la scelta ricade sulle specialità culinarie del luogo che, nel momento stesso in cui vengono ricevute, sono in parte poste sull'altare degli antenati come offerta, per condividere con loro l'unicità del dono. Oggigiorno tuttavia queste pratiche sono sempre più in declino sia nei riguardi degli antenati che delle divinità anche a causa della vita frenetica che viene condotta nelle città da famiglie ormai sempre più ristrette.

³⁶ Il *tanabata* 七夕 è il festival delle stelle, celebrato a livello nazionale il 7 luglio, durante il quale si festeggia il ricongiungimento delle due divinità Orihime e Hikoboshi rappresentate dalle stelle Altair e Vega.

³⁷ Il *bon* 盆 è una festività buddhista di metà agosto durante la quale vengono accolte nelle case le anime dei defunti che fanno ritorno nel mondo terreno.

3.3.2 Lo Shintō e lo spirito del riso

Sin dalla sua prima introduzione in Giappone, il riso divenne una fondamentale fonte di sostentamento per la popolazione. Se le sue caratteristiche nutritive contribuirono a renderlo ciò che è oggi, l'alimento fondante dell'alimentazione giapponese, la sua popolarità dipese anche da innumerevoli altri significati che gli vennero attribuiti. In Giappone, infatti, come in altri paesi del sudest asiatico, la pianta del riso è considerata dimora dello spirito della divinità e viene infatti venerata attraverso rituali specifici volti al mantenimento della fertilità del suolo e a un abbondante raccolto. Vi sono divinità, i *ta no kami*, "divinità dei campi", direttamente legate alla coltivazione del riso e preposte alla protezione dei campi e del raccolto cui vengono dedicate numerose celebrazioni stagionali. Il riso rappresenta quindi la divinità ed è al contempo il suo ricettacolo, ma rappresenta anche l'uomo, nello specifico il sé giapponese e l'identità nazionale. I rituali ad esso legati, sia nell'ambito contadino che in quello della corte imperiale, hanno infatti occupato da sempre un ruolo fondamentale nel sistema culturale giapponese che attraverso i rituali del raccolto è andato a definire e ridefinire nel tempo l'importanza di questo alimento (Ohnuki-Tierney 1993: 9). Tra tutti i cereali il riso è l'unico che richiede rituali specifici ed è il solo che costituisce l'alimento sacro per eccellenza da consumare in occasioni di festa e da offrire agli dèi. La sua importanza simbolica è tale da essere considerato portatore di uno spirito, tanto da venire associato alla figura dell'imperatore, che non solo è il primo officiante dei rituali connessi alla coltivazione del riso, ma il cui potere è legittimato dai rituali stessi.

La nozione per cui ogni chicco possiede uno spirito e che quindi sia una sorta di entità vivente associata al divino è fondamentale nel definire i significati che vengono assegnati al riso stesso all'interno non solo della cultura giapponese, ma di tutte quelle società che fanno del riso l'alimento fondante della loro dieta. Se il riso è non solo simbolo, ma manifestazione del divino, "rice production and consumption are not mere activities. Rice consumption is a religious act and, thus, requires a proper ceremony in order to make rice appropriate for human consumption." (Ohnuki-Tierney 1993: 71). Questo è il presupposto fondamentale su cui si fondano non solo i rituali stagionali connessi alla risicoltura, ma anche la concezione stessa di commensalità tra uomini e dèi da un lato, e tra uomini stessi dall'altro. Perfino a livello familiare infatti, la pentola di riso e la spatola di legno utilizzata per servirlo sono importanti simboli dello spirito di comunione e condivisione che si crea nel momento del pasto tra i membri della famiglia.

Oggi, per quanto il riso costituisca un alimento tenuto in alta considerazione, la credenza nello

spirito del riso permane solamente tra le generazioni più anziane. Nonostante ciò, alcune caratteristiche fondamentali continuano ad essere associate a questo alimento che nell'immaginario comune è un simbolo rappresentativo non solo della cucina, ma dell'identità nazionale giapponese ed è fonte di forza ed energia, ma anche di delicata bellezza e purezza connesse al suo biancore e alla sua semplicità.

3.3.3 Il buddhismo e il tabù della carne

Il buddhismo, al momento del suo arrivo in Giappone, non solo determinò un cambiamento nelle pratiche connesse al divino, ma, grazie anche alla sinergia creatasi da subito con il culto autoctono, lo *shintō*, andò ad influire su diversi aspetti della società del tempo. Tra questi la tradizione culinaria è uno dei più rilevanti in quanto il precetto buddhista che vietava di togliere la vita a qualsiasi essere, in concomitanza con il concetto shintoista che vedeva nella carne e nel sangue una fonte di contaminazione, furono determinanti nell'influenzare l'approccio verso il consumo di carne da parte prima dei monaci e successivamente di tutta la popolazione.

Nel 675 vennero perfino intraprese delle politiche governative che, per facilitare la diffusione del buddhismo anche tra la popolazione, ponevano un bando al consumo di determinati animali in specifici periodi dell'anno. Tuttavia queste politiche non erano motivate unicamente da istanze religiose, ma anzi erano soprattutto devolute alla preservazione del bestiame locale, nonché al bando dei sacrifici animali durante le cerimonie per il raccolto, i quali si credeva portassero siccità e carestia. Queste limitazioni erano infatti circoscritte ai mesi primaverili ed estivi, non casualmente gli stessi preposti alla coltivazione del riso.

Il periodo Nara si aprì con l'istituzione di un governo basato sull'ideologia buddhista che tentò di eliminare del tutto il consumo di carne e pesce attraverso nuovi decreti che ne vietavano l'uccisione durante l'intero anno. Con il diffondersi del buddhismo, anche tra la popolazione divenne sempre più naturale considerare la carne un tabù, in particolare quella dei mammiferi, nonostante venisse ancora consumata saltuariamente dalla nobiltà e dagli strati sociali più alti. Alcuni editti successivi infatti, si rivolgevano principalmente alle classi nobiliari cui era proibito il consumo di carne animale, pena l'esclusione dai rituali shintoisti, fatto che denota il rigetto di questo alimento anche da parte della religione autoctona. Se il concetto di impurità rituale associato allo *shintō* non coinvolgeva gli animali marini i quali, anzi, venivano

utilizzati anche come offerte alla divinità, il precetto buddhista contro l'uccisione andava invece a includere qualsiasi essere vivente. Fu proprio per l'influenza di queste religioni che una grande parte della popolazione iniziò a evitare il consumo di carne, mentre il pesce non subì la stessa sorte poiché i rigidi precetti buddhisti vennero applicati in questo ambito principalmente al clero. I prodotti marini infatti costituivano un alimento fondamentale per la popolazione, in particolar modo quella costiera, ed erano tenuti in grande considerazione in quanto cibi tradizionali per le festività.

3.3.4 Lo zen e la cerimonia del tè: la cucina *kaiseki*

Le prime testimonianze del consumo di tè in Giappone risalgono all'inizio dell'ottocento. Inizialmente era contestualizzato all'interno dei monasteri, ma successivamente si espanse nell'ambito della corte, rimanendo comunque una bevanda di nicchia. Nel 1200 un monaco di ritorno dalla Cina diffuse un nuovo metodo per la preparazione del tè dando vita a quello che oggi è conosciuto come *maccha*, il tè verde in polvere utilizzato durante il *cha no yū*. Se inizialmente il suo consumo era limitato al clero buddhista, presto divenne di uso comune tra i samurai e successivamente tra l'intera popolazione. La scuola del buddhismo *zen* fu quindi uno dei



Figura 3.11 Tè verde maccha

principali mezzi di introduzione della cultura del tè in Giappone. Tuttavia, non portò al successo il tè meramente come bevanda, anzi, lo elevò ben al di sopra di questa concezione costruendo attorno ad esso un apparato cerimoniale, spirituale e culinario tra i più raffinati.

All'interno dei templi, il tè, che si pensava favorisse la meditazione, veniva accompagnato solitamente da uno o due semplici spuntini, dolci o salati. Questi furono la base fondante su cui venne successivamente sviluppata la cerimonia de tè e la *kaiseki ryōri* da essa derivante. Secondo la prima codificazione della cerimonia, attuata dal monaco Sen no Rikyū, vi era una netta distinzione in due parti: la prima incentrata su un leggero pasto di *kaiseki ryōri* necessario per moderare il forte aroma del tè, che viene invece consumato durante la seconda parte del

rituale. Solitamente il pattern per il pasto era il classico *ichijūsansai*, una zuppa e tre piatti di contorno più il riso, ma poteva variare a seconda dell'ospite della cerimonia. Del sake poteva essere servito con le pietanze, le quali erano solitamente seguite da un vassoio di dolci. Al termine del pasto iniziava la seconda parte, la vera e propria cerimonia, che prevedeva la preparazione tè all'interno dello stesso contenitore e con gli stessi strumenti per ogni ospite che venivano puliti di volta in volta.



Figura 3.12 Esempio di pasto che accompagna la cerimonia del tè

Le influenze che ha esercitato la cerimonia del tè sulla cucina giapponese sono innumerevoli. Non solo ha contribuito a diffondere l'utilizzo del tè come bevanda e come aroma per molti piatti a livello nazionale, ma ha dato vita a una nuova concezione di cucina basata sul senso della natura e quindi sul collegamento con le stagioni, sulla bellezza e sull'ordine armonico degli elementi, sul bilanciamento tra pieni e vuoti, tra colori e sapori. La bellezza estetica, ricercata in ogni piatto tanto quanto il gusto, ha origine proprio dalla *kaiseki ryōri*, come anche l'inclinazione verso i sapori delicati, quasi acquosi, che non si sovrappongono tra loro ma che si accompagnano esaltandosi a vicenda. Oltre a ciò, col suo alto grado di codificazione e formalizzazione, ha contribuito alla creazione di un'etichetta a tavola del tutto particolare, che, sebbene oggi non venga rispettata così fedelmente, mantiene ancora il suo significato in determinati aspetti quotidiani e soprattutto cerimoniali e festivi.

Capitolo IV: La cultura nel piatto

4.1 Approcci al cibo

La cucina gioca un ruolo fondamentale nel determinare il modo in cui un popolo concepisce se stesso in contrapposizione agli altri. L'atto del cucinare è pari al raccontare la propria storia, quella dei propri antenati, della propria regione, nonché del proprio paese e la vivanda diventa quindi metafora di qualcos'altro, uno status sociale, un paesaggio, un'arte.

Come tutte le gastronomie, la cucina giapponese è una mescolanza di storia, religione, estetica, arte e tradizione. Tutti questi fattori sono quindi fondamentali nel determinare ogni elemento della preparazione in cucina e allo stesso modo nel rendere il mangiare un'esperienza carica di significati altri rispetto al mero nutrimento del corpo. Ogni piatto porta in tavola la sua storia, la regione in cui è nato e l'angolo di natura da cui gli ingredienti provengono, valorizzati attraverso la cottura, l'abbinamento tra loro e la presentazione. La percezione sensoriale dell'alimento non si limita infatti al gusto, al profumo o alla vista, ma viene profondamente influenzata dall'apparato ideologico annesso alle pietanze nel loro complesso. Il cibo viene quindi rappresentato sulla tavola in modo da innescare un processo valutativo da parte dello "spettatore", diventando non più solamente fonte di sostentamento per il corpo e di piacere per il palato, ma uno spettacolo per gli occhi. Malgrado l'importanza ricoperta dall'aspetto estetico della vivanda, l'intera concezione del piatto si basa sul suo legame con la natura e sulla freschezza dell'ingrediente che va esaltato e mai coperto o sovrastato dalle decorazioni che, nonostante la loro frugalità, mantengono la funzione estetizzante che rende appetibile la pietanza, ma nel farlo promuove valori quali la freschezza, la naturalezza e la leggerezza.

La presentazione al piatto funziona spesso come una sorta di 'atto di sincerità': la pietanza, nella sua apparenza esteriore, manifesta interamente la propria struttura compositiva, gli ingredienti che sono stati utilizzati per prepararla e le tecniche della loro trasformazione [...]. Spesso è proprio la sistemazione del corpo culinario nel piatto la vera strategia decorativa e comunicativa: la disposizione plastica su supporto planare annunzia le qualità organolettiche, che dopo aver sedotto la vista si apprestano a soddisfare il palato.³⁸

³⁸ Simona CECCARELLI, Lorenza PESSIA, "Architetture del gusto. Costruzioni e decostruzioni a tavola", *Rivista*

4.1.1 Estetica: composizione, contrasto, colore, consistenza

“Japanese food is enjoyed with the eye, Western food is savoured with the nose, Chinese food delights the tongue.” (Ishige 2002: 187), quindi se la cucina cinese si erge su tutte per il gusto delle sue pietanze e quella occidentale per l’aroma emanato dalle erbe e dalle spezie utilizzate, la cucina giapponese fa invece della presentazione il suo cavallo di battaglia. L’importanza attribuita alla presentazione e alla composizione della pietanza deriva direttamente dal senso estetico legato alle stagioni e alla natura, sviluppatosi nell’ambito della *kaiseki ryōri* e della cerimonia de tè. Il pasto, nella sua dimensione estetica, al primo impatto deve trasmettere naturalezza, ma deve anche ugualmente soddisfare il palato e nutrire il corpo in modo adeguato. Queste ultime, nonostante la grande importanza attribuita alla presentazione, rimangono le funzioni fondamentali del cibo che quindi, in particolare in ambito casalingo, sarà volto a soddisfare e nutrire il commensale piuttosto che a meravigliarlo con la sua bellezza.

I principi che regolano la composizione del piatto sono gli stessi che vengono applicati alla realizzazione dei giardini giapponesi: la tavola infatti è concepita come un paesaggio e in quanto tale deve rispettare determinati criteri estetici, fondamentali nella concezione giapponese della natura. Se in occidente viene premiata la simmetria, in Giappone l’eccessiva corrispondenza geometrica tra gli elementi viene percepita come artificiale in quanto gli elementi naturali, pur se ricreati dall’uomo, devono avere una certa dinamica che rimandi alla casualità della natura stessa. Nonostante ciò, sul piatto come nel giardino, ogni singolo elemento è pensato e collocato in una certa posizione, interagendo con gli altri per comunicare allo “spettatore” l’idea di un paesaggio completamente naturale e incontaminato, dal momento che la mano dell’uomo dietro alla composizione deve essere totalmente celata agli occhi di colui che fruisce del panorama. I piatti sono sempre in numero dispari, in modo che ciò che si trova a destra non trovi una completa corrispondenza con il lato sinistro, e sono pensati per essere ammirati al meglio da una determinata prospettiva, allo stesso modo del giardino.

Non vi è una portata principale attorno cui ruotino le altre, ma anzi, le prospettive non solo di osservazione, ma anche di consumazione sono molteplici: come l’occhio del commensale va da un piatto all’altro, mai concentrandosi o soffermandosi su un unico punto focale, così il palato deve gustare le pietanze in modo alternato, passando da una presa di riso a un sorso di zuppa o

on-line dell’AISS associazione italiana studi semiotici, aprile 2004, pp.2-3.

a un assaggio di uno dei piatti di contorno. Il pasto diventa così un'esperienza che sulla tavola sfugge dalle mani del cuoco e diventa prerogativa del commensale che, a seconda dell'abbinamento delle diverse pietanze, andrà a creare di volta in volta nuovi accostamenti culinari in una dinamica totalmente personale di un pasto componibile a misura del singolo. Per facilitare questa operazione di composizione del pasto, viene dedicata grande attenzione alla disposizione dei piatti di fronte al commensale. Il riso viene sempre servito sul lato sinistro in una ciotola in ceramica, la zuppa a destra in una ciotola in legno laccato mentre gli altri piatti vanno ad occupare gli spazi rimasti vuoti dietro alle ciotole del riso e della zuppa che costituiscono gli unici elementi invariabili del pasto.



Figura 4.1 Modello di pasto ichijūsansai: (dal basso a sinistra) riso bianco, piatto di contorno solitamente della categoria nimono, piatto di contorno principale yakimono, contorno suppletivo, zuppa

La presentazione delle pietanze non deve essere impeccabile solamente dal punto di vista compositivo, ma è necessario che rispetti diversi altri parametri che non solo aggiungano valore estetico al pasto ma che ne esaltino la fruizione da parte del commensale. Nel momento in cui il piatto deve essere servito a tavola, il primo pensiero va al recipiente in cui verrà presentato. Ogni alimento è abbinato a determinati contenitori a seconda della forma, del colore e perfino della stagione. La zuppa ad esempio viene solitamente servita in ciotole di legno laccato che, al contrario della ceramica, non solo mantengono meglio il calore, ma ne trasmettono tutta l'intensità. Inoltre, seppur decorate all'esterno, internamente sono in tinta unita, nere o rosse, per meglio far risaltare gli ingredienti che galleggiano sul brodo limpido. Tutti i contenitori

presenti sul tavolo devono essere diversi tra loro, ma al contempo accordarsi non solo con il contenuto, ma anche con gli altri piatti in una composizione armoniosa racchiusa all'interno della cornice del tavolo.

Nessun piatto deve mai dominare sugli altri né focalizzare l'attenzione su un solo punto della tavola, anzi, deve armonizzarsi con tutti gli altri in un rapporto di equilibrio e contrasto. Quest'ultimo è infatti un fattore determinante nella scelta non solo degli ingredienti, ma anche dei metodi di cottura e dei contenitori, in un gioco di contrapposizioni di colori e consistenze, di pieni e vuoti. Il colore è infatti un fattore essenziale nella scelta e nella disposizione degli alimenti, che vengono combinati attentamente tra loro per adeguarsi alla stagione in cui sono preparati e per risaltare all'interno del contenitore con cui vengono serviti a tavola. Per mantenere la sfumatura cromatica naturale dell'alimento anche dopo l'eventuale cottura, la cucina giapponese ha elaborato diversi metodi, in particolare per i vegetali, dall'immersione in acqua ghiacciata all'aggiunta di sale in cottura. I colori a tavola sono rilevanti non solo al fine della bellezza estetica del piatto, ma in quanto indicativi della freschezza degli ingredienti e della loro stagionalità. E' quindi fondamentale l'associazione simbolica tra stagioni e colori, ma spesso questi ultimi si fanno portatori di altri significati, ad esempio legati all'occasione in cui il pasto viene servito, tanto da determinare l'aggiunta di ingredienti al piatto non tanto per il sapore quanto per l'apparato ideologico ad essi associato. Se quindi il bianco rappresenta l'inverno, il giallo l'autunno, il verde e il rosa la primavera e il rosso l'estate, oro e rosso vengono anche utilizzati per le occasioni di festa come i matrimoni, mentre il nero per il lutto.

Oltre ai fattori della composizione, dei colori e della dinamica del contrasto, le consistenze ricoprono un ruolo fondamentale in cucina. Non solo gli ingredienti selezionati devono essere freschissimi, ma vengono cotti con diverse tecniche in modo che in un solo pasto si possa gustare la naturalezza di un alimento crudo, la croccantezza di uno grigliato o fritto e la morbidezza di uno bollito o cotto al vapore. L'importanza delle consistenze è perfettamente rappresentata dal *tōfu*, uno degli alimenti più utilizzati e apprezzati in Giappone, non tanto grazie al suo sapore, che è piuttosto blando e infatti solitamente insaporito con diversi condimenti, quanto grazie alla consistenza soffice e adatta a tutte le preparazioni.

Ogni elemento, seppur di natura decorativa, deve comunque essere commestibile e la bellezza del piatto, nella sua opposizione di pieni e vuoti, deve permanere anche dopo che il pasto è iniziato: non sono presenti quindi composizioni o disposizioni elaborate che crollino o si disfino durante il pasto. Lo spazio vuoto è quindi fondamentale, come anche nei giardini, come

controparte di quelli pieni per comunicare un senso di deliberata incompiutezza: le ciotole non vengono mai riempite fino all'orlo e sui piatti lo spazio è sempre ben bilanciato tra vuoto e pieno.



Figura 4.2 Washoku: da notare i contrasti tra forme, colori, consistenze e cotture presenti su tavolo

Se la composizione si basa sui contrasti di sapori, colori e consistenze, le forme non sono un fattore meno rilevante. In questo ambito non solo il taglio degli ingredienti, ma anche la scelta del piatto è fondamentale ed è prettamente determinata dalla forma dell'alimento stesso. I criteri fondamentali che vanno a selezionare la tipologia di stoviglia da utilizzare sono i colori e le linee. Cibi di forma squadrata o rettangolare vanno serviti in ciotole tonde e, viceversa, in contenitori quadrangolari verranno presentati cibi tondeggianti. I contrasti tra i diversi piatti vengono deliberatamente acuiti attraverso l'utilizzo di diverse forme, colori e materiali, al fine di dare risalto ai cibi che accolgono, veri protagonisti del pasto. Lo stesso criterio di contrasto regola la disposizione dei piatti sulla tavola che non saranno mai posti su un'unica linea, ma verranno collocati in modo da rendere la composizione asimmetrica. In ogni caso, la disposizione è volta alla funzionalità massima nel momento della consumazione la quale prevede un sistema gestuale di spostamenti e prelievi da piatti diversi e rende quindi necessario mettere alla portata del commensale ogni singolo piatto con facilità.

4.1.2 Natura: riproduzione delle stagioni e manipolazione della materia

Il legame che unisce la cucina del Giappone alla sua natura e al suo ambiente è tanto profondo da andare a determinare molteplici aspetti della tradizione culinaria autoctona. La natura è un organismo di cui il popolo giapponese fa parte e che al posto di essere depredata e sfruttata, va rispettata e onorata anche all'interno della pietanza, che deve esaltarne le caratteristiche e i sapori naturali.

In primo luogo la natura dell'ingrediente deve sempre essere visibile all'interno del piatto. Per questo motivo le cotture vengono limitate al minimo e l'ingrediente deve essere quanto più possibile vicino alla sua controparte cruda. L'apprezzamento della freschezza e della stagionalità degli ingredienti esprime uno stato simbolico di un accostamento privilegiato alla natura, di una venerazione della crudità che tuttavia non si configura come mera accettazione della natura allo stato brado, anzi ne richiede una profonda conoscenza per selezionarne gli elementi e renderli atti alla consumazione senza privarli della loro natura (Marchesi, Vercelloni 2001: 133). Vi sono moltissimi esempi di alimenti che vengono consumati crudi, tra i più conosciuti il *sashimi* o il tuorlo d'uovo, o che vengono cotti pochissimo attraverso una leggera sobbollitura, come la maggior parte

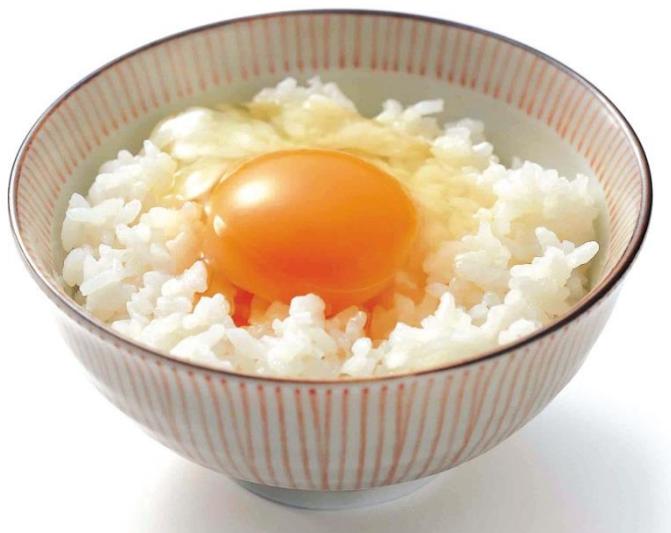


Figura 4.3 Riso bianco con uovo crudo

dei vegetali, oppure che, sebbene cotti con metodi più lunghi ed elaborati, mantengono visibile in ogni caso la loro natura in una dichiarazione di verità, come nel caso del *tempura* in cui l'ingrediente è sì avvolto in una pastella che viene poi frita, ma si tratta di una pastella sottilissima, trasparente, quasi un velo che lascia intravedere il colore e la consistenza dell'alimento primo.

In secondo luogo il piatto, oltre che dai fattori relazionati allo status dei commensali o all'occasione in cui il pasto ha luogo, viene concepito per la stagione in cui viene preparato. Questo non solo perché è fondamentale utilizzare i diversi ingredienti contestualmente alla

stagione in cui sono disponibili, ma poiché in Giappone il legame che cucina e natura intrattengono è indissolubile. I sapori delle stagioni sono infatti sempre presenti nel piatto, sia in ambito casalingo che in quello della ristorazione. Vi sono ingredienti e ricette tipiche per ogni momento dell'anno, molte connesse alle festività che in quel periodo hanno luogo: la primavera è associata a diverse tipologie di erbe e ai germogli di bambù, l'estate a piatti rinfrescanti come *tōfu* e *sōmen* freddi, l'autunno porta con sé il nuovo raccolto di riso che viene consumato con funghi, castagne e patate dolci, mentre l'inverno, con la festa del capodanno, vede il trionfo della cucina casalinga con zuppe e brodi di ogni genere.

La rappresentazione della natura nel piatto è quella di una natura culturalizzata, manipolata e trasformata dal cuoco in un prodotto che deve risultare nuovamente naturale, celando quindi completamente l'intervento umano. Da questo punto di vista l'obbiettivo della cucina giapponese è la riproduzione di una natura piena di significati culturali che le vengono aggiunti attraverso il taglio, la cottura, la disposizione a tavola e perfino con l'atto stesso del mangiare.



Figura 4.4 Pasto primaverile



Figura 4.5 Pasto autunnale

4.1.3 Forme: miniature e frammenti

In occidente, all'espressione "tavola imbandita" viene immediatamente associata l'immagine di una grande tavolata su cui sono allestiti diversi piatti, colmi delle più svariate vivande. In Giappone, al contrario, la ricchezza di un pasto non è solitamente associata all'abbondanza, al grosso o al prosperoso, ma tende verso l'infinitesimale del singolo ingrediente e alla varietà delle pietanze. L'essenza dell'alimento è la minuzia, che se in principio è legata al renderlo commestibile e facilmente prelevabile con le bacchette, viceversa lo concepisce come piccolo proprio perché commestibile. "L'accordo del cibo orientale e della bacchetta non può essere soltanto funzionale, strumentale: gli alimenti sono tagliati per poter essere afferrati dal bastoncino, ma altrettanto, il bastoncino esiste perché gli alimenti sono tagliati in pezzi minuti [...]" (Barthes 2002: 21-2). La pietanza si configura quindi come una composizione di frammenti dell'alimento originario, accostati tra loro in un'ottica di armonie e contrasti, in modo da creare nuove sensazioni di volta in volta a seconda degli abbinamenti scelti dal commensale. La stessa miriade di piccoli piatti che ricopre la tavola è concepita come una composizione di frammenti di natura, mai presentati in piatti colmi, ma in piccole porzioni che ne esaltino l'unicità. La raffinatezza della zuppa di *miso*, ad esempio, è data non solo dalla qualità del brodo, ma anche da quei pochi frammenti di *tōfu*, alga o altre erbe che vi galleggiano, mai in grande quantità da togliere spazio al *dashi*, ma sufficienti a rendere la degustazione di ogni sorso di zuppa un'esperienza sensoriale unica.



Figura 4.6 Washoku: da notare la moltitudine di piccoli piatti e la minuziosità con cui ogni singola porzione è disposta e presentata

4.1.4 Sapore: delicatezza e *umami*

La presentazione estetica del piatto giapponese è sì volta al soddisfare l'occhio del commensale, ma innanzitutto deve trasmettere attraverso la sua bellezza la bontà della pietanza. La cucina giapponese raggiunge lo scopo attraverso sapori tenui e delicati, in perfetta combinazione tra loro in modo che si esaltino a vicenda, piuttosto che con pietanze dal gusto forte o particolarmente speziato. Se infatti nelle cucine occidentali vige la regola per cui un piatto si devono trovare nuove sensazioni e sapori non reperibili in natura, la cucina giapponese si fa portatrice dell'ideale opposto: il cibo va gustato il più possibile vicino al suo stato naturale, evitando le cotture eccessivamente prolungate o elaborate poiché “the ideal way of cooking is not to cook.” (Ishige 2002: 225). L'esempio più rappresentativo è forse il *sashimi* il cui punto focale non risiede nella tecnica di taglio piuttosto che nella salsa, ma unicamente nella freschezza dell'ingrediente selezionato. Nella concezione gastronomica giapponese nessun sapore, per quanto delicato, deve essere coperto dagli altri ingredienti, anzi, il palato si deve abituare a percepire e gustare ogni sfumatura del gusto naturale degli alimenti. L'esperienza sensoriale che si sperimenta durante il pasto è una combinazione di vista, olfatto, gusto e tatto che entrano in gioco nel momento in cui della pietanza viene apprezzato non solo il sapore ma anche il profumo, la consistenza e perfino la temperatura. Se ognuno di questi fattori è ugualmente importante, combinati tra loro innescano in colui che mangia un meccanismo di valutazione e apprezzamento del piatto in cui l'elemento gustativo ricopre un ruolo decisivo. I sapori percepiti dal palato umano sono fondamentalmente quattro: dolce, salato, aspro e amaro. In Giappone ne viene preso in considerazione un altro, che prende il nome di *umami*.³⁹ Derivante dall'acido glutammico il quale contribuisce a insaporire notevolmente le vivande, è il sapore principale dell'alga *konbu*, utilizzata per la realizzazione del *dashi*, considerato infatti uno tra i prodotti più gustosi e saporiti della cucina giapponese. L'*umami* viene associato in particolare al sapore dei molluschi, del *katsuo-bushi* e delle alghe, ma anche a quello dei funghi *shiitake*, tutti ingredienti particolarmente proteici e sapidi, che vengono utilizzati infatti per la realizzazione di brodi e condimenti.

³⁹ Letteralmente potrebbe essere tradotto come “gustosità, squisitezza”. Recentemente la presenza di questo quinto gusto, che andrebbe quindi ad aggiungersi ai precedenti dolce, salato, amaro e aspro, è stata provata scientificamente grazie alla scoperta di specifici ricettori della lingua preposti alla percezione di questo sapore prodotto da particolari aminoacidi come appunto l'acido glutammico.

4.1.5 Suono

Un aspetto della cucina che viene solitamente poco considerato è quello connesso alla dimensione uditiva. In Giappone, produrre suoni mentre si mangia è sintomo di maleducazione tanto quanto in occidente. Vi è tuttavia un'eccezione singolare a questa regola: i noodle. Se si entra in un ristorante specializzato nella preparazione di *soba*, *udon* o *ramen* non è insolito essere sommersi dal suono prodotto dai clienti che mangiano gli spaghetti in brodo risucchiandoli rumorosamente. Questo è dovuto al fatto che gli amanti dei noodle danno grande importanza alla sensazione di morbidezza che producono nel momento in cui, più che masticati e inghiottiti, vengono semplicemente fatti scivolare in gola. Questa operazione comporta necessariamente il risucchiare gli spaghetti, producendo di conseguenza un certo rumore. In questo contesto quindi non solo non è necessario mangiare in silenzio, anzi, già dal suono della pietanza si può comprendere se la si sta consumando nel modo corretto che più ne esalta il gusto.

4.2 Strumenti a tavola

La tavola giapponese ha cambiato forma e dimensione nei secoli, gli strumenti utilizzati sono andati a modificarsi e ad arricchirsi anche grazie ai nuovi alimenti e perfino le stoviglie sono state integrate da quelle nuove associate ai piatti occidentali. Nonostante ciò, molte caratteristiche del pasto giapponese sono rimaste immutate sino ad oggi come l'utilizzo delle bacchette, mai rimpiazzate dalle posate occidentali, o il servizio del pasto che, se in occidente viene preparato in cucina e portato in tavola, in Giappone è sia cucinato che disposto per il servizio nella cucina, dalla quale esce il tavolo (nello specifico il vassoio) già apparecchiato.

4.2.1 Bacchette, cucchiai, coltelli e stoviglie

A differenza della gastronomia occidentale, dove in cucina avviene il processo di cottura e arrangiamento del piatto, le pietanze giapponesi subiscono un ulteriore processo: il taglio. In virtù del fatto che gli unici strumenti presenti sulla tavola sono le bacchette, *hashi*, e un cucchiaino per la zuppa, ogni pietanza viene tagliata in cucina in bocconi della misura perfetta

per essere prelevati con le bacchette. Le bacchette sono lo strumento fondamentale a tavola per ogni tipologia di piatto e solo in determinate occasioni possono essere sostituite dalle mani o dal cucchiaio.

Vennero introdotte dalla Cina già precedentemente al periodo Nara nell'ambito della corte e della nobiltà, mentre la maggior parte della popolazione continuò a mangiare con le mani almeno fino alla fine del settecento. L'uso del cucchiaio, che in Cina veniva inizialmente utilizzato non solo per le zuppe, ma anche per il riso, si diffuse nella corte giapponese senza tuttavia espandersi anche tra la popolazione, la quale continuò a utilizzare solamente le bacchette a causa principalmente dell'elevato costo che avevano i cucchiari in metallo.

All'interno di una tradizione culinaria che durante il pasto prevede solamente l'utilizzo di strumenti quali bacchette e cucchiari, è necessaria una diversa preparazione precedente, che avviene quindi nell'ambito della cucina. Gli ingredienti infatti vengono tagliati prima o dopo la cottura, ma in ogni caso durante la preparazione del piatto prima di essere serviti a tavola, in modo da risultare facilmente prelevabili con le bacchette e mangiati in un solo boccone.

L'importanza del taglio degli ingredienti non è meramente una questione strumentale volta ad agevolare il pasto, ma si fonda sulla perfetta padronanza della tecnica per ogni tipo di alimento e preparazione e sull'adeguatezza dello strumento preposto allo scopo: il coltello o *hōchō*. Il coltello giapponese è infatti il simbolo del cuoco tanto quanto la spada lo è del samurai, tanto che spesso è personalizzato e solamente il proprietario può farne uso. Vi sono diverse tipologie di *hōchō*, ognuno con un nome e una



Figura 4.7 Diverse tipologie di *hōchō*

funzione specifica, da quello per i vegetali a quello per il *sashimi*, prodotti con materiali atti alle più disparate preparazioni: l'abilità del cuoco sta nell'essere in grado di selezionare il coltello adatto ad ogni scopo e utilizzarlo con maestria.

Il taglio degli ingredienti è quindi una caratteristica primaria non solo della cucina giapponese, ma di tutte le cucine asiatiche che fanno uso di bacchette e che hanno conseguentemente maturato particolari tecniche e strumenti connessi all'agevolazione del pasto. L'apparato che

si è sviluppato attorno all'uso delle bacchette va tuttavia ben oltre il vasto assortimento di coltelli presenti nelle cucine, ma si estende a ciotole di diverse forme, dimensioni e materiali e utensili sia da cucina, sia da utilizzare a tavola. Un esempio è costituito dalle bacchette per servire a tavola, risalenti al periodo in cui le pietanze non venivano suddivise in porzioni individuali, ma erano portate in tavola in un singolo piatto da cui i commensali invece che con le proprie bacchette personali, prelevavano il cibo con quelle comuni. Questa pratica risale all'ideale di purezza shintoista per cui è fondamentale evitare il contatto con strumenti che hanno toccato la bocca altrui. Da qui l'utilizzo nei ristoranti di bacchette usa e getta in legno semplice e, in ambito casalingo, di bacchette personali per ogni membro della famiglia che non vengono mai utilizzate da altri. Le bacchette personali sono inoltre progettate su misura per la persona che le deve utilizzare: un bambino avrà delle bacchette più corte, mentre un adulto, avendo le mani più grandi, generalmente possiede delle bacchette lunghe dai 17 ai 23 cm, le più lunghe solitamente per gli uomini.



Figura 4.8 Hashi di diverse dimensioni, da quelle per i bambini a quelle per il servizio a tavola

La bacchetta sembrerebbe essere da un certo punto di vista uno strumento in qualche modo più scomodo della forchetta e del coltello occidentali. Se è così, per quale motivo con l'adozione delle nuove pietanze e tecnologie occidentali le posate non hanno riscosso lo stesso successo degli altri strumenti? Per rispondere a questa domanda è sufficiente pensare al complesso apparato che si era sviluppato a complemento dell'universo culinario giapponese già ai tempi dei primi contatti con l'occidente e al pattern di assimilazione delle novità estere. In primo luogo i nuovi alimenti e tecniche di cottura non andarono quasi mai a sostituire quelli preesistenti (come anche le nuove stoviglie che come si vedrà andarono semplicemente ad

aggiungersi a quelle tradizionali, rimanendo comunque limitate a determinati usi), ma vennero in qualche modo “nipponizzati”, ossia adattati al gusto autoctono, in modo da essere più facilmente integrati all’interno della gastronomia tradizionale.

Se si considerano nello specifico le bacchette, non costituiscono solamente uno strumento utile alla consumazione del cibo, ma sono il riflesso di una cucina preparata a misura di boccone che si avvale del taglio degli ingredienti in cucina, limitando quindi le operazioni da compiere a tavola solamente al prelevare il cibo e ad assaporarlo. Inoltre, l’apparato simbolico e ideologico sotteso all’utilizzo delle bacchette è profondamente radicato nella concezione della cucina nipponica da molti secoli. La bacchetta, con il suo morbido legno e la sua forma arrotondata, non ferisce l’alimento, non lo disfa e non lo violenta come le posate occidentali, ma esercita una leggera pressione, quella necessaria a prelevarlo dal piatto e a portarlo alla bocca. La funzione prima della bacchetta è quella di indicare: designa l’alimento scelto ancor prima di prelevarlo, introducendo nel pasto una sorta di fantasia del commensale che, nell’ottica del pasto componibile designa di volta in volta la pietanza che andrà a complemento di quella precedente.

Per quanto riguarda gli utensili della cucina e le stoviglie per il servizio in tavola, con il diffondersi della gastronomia occidentale anche nelle case giapponesi, alle pentole tradizionali e al già numeroso vasellame autoctono si sono gradualmente aggiunte le nuove padelle per la frittura e i piatti in stile occidentale. Inoltre, se prima per bere erano sufficienti le tazze per il tè e le piccole coppette per il sake, ora nelle case giapponesi si possono trovare una varietà di bicchieri atti alla consumazione delle nuove bevande come vino, birra o whisky e addirittura tazze differenti per il tè nero e il caffè.

Con il progresso tecnologico, inoltre, molti degli strumenti tradizionali sono stati sostituiti da dalle loro controparti in materiali più durevoli o più comodi sia per la cottura che per il lavaggio. Un esempio è il già citato *suihanki*, la pentola elettrica per cuocere il riso che oggi giorno è immancabile in qualsiasi casa giapponese. Nonostante ciò alcuni utensili permangono nella loro forma originaria non solo per la loro funzione, ma per i significati ad essi connessi. Il più rappresentativo tra questi è lo *shamoji*, la paletta in legno per servire il riso, proprietà della padrona di casa e quindi simbolo della responsabilità del nutrimento della famiglia, tanto che il passaggio di questa responsabilità alla moglie del figlio maggiore prendeva il nome di “passaggio dello *shamoji*”.

4.2.2 A tavola

Il tavolo da pranzo utilizzato nei paesi occidentali, ampio e rialzato da terra, ha iniziato ad essere utilizzato nelle case giapponesi solamente in tempi recenti. Precedentemente, come si è visto, venivano utilizzati vassoi di varie dimensioni, in virtù del fatto che il pasto era generalmente servito al singolo commensale. Tra la popolazione veniva inizialmente utilizzato un vassoio basso senza gambe chiamato *oshiki*, mentre la nobiltà si avvaleva di un tavolino portatile di poco rialzato da terra, lo *zen*, sedendo in ogni caso sul pavimento. Nel caso delle classi sociali più alte il pasto era solitamente composto da una moltitudine di pietanze, tanto da essere necessari più vassoi per ogni persona. In famiglia in ogni caso si mangiava tutti insieme su un grande tavolo, generalmente rotondo e leggermente rialzato da terra, il *chabudai*, mantenendo comunque il servizio individuale del pasto. I posti a tavola erano comunque rigidamente determinati in base alla posizione del capofamiglia. L'utilizzo del *chabudai* al posto dei singoli vassoi individuali è esemplificativo della sempre maggiore tendenza alla costituzione di famiglie nucleari, i cui pochi membri potevano mangiare insieme sullo stesso tavolo, piuttosto che delle tradizionali famiglie allargate del contesto rurale. Altri fattori che contribuirono alla diffusione del tavolo unico furono la maggiore comodità nel disporre le pietanze su un solo tavolo piuttosto che su un vassoio per ogni commensale e la facilità nel pulire un minor numero di utensili e scodelle, in quanto alcune pietanze, come i contorni, potevano essere serviti in un piatto unico per tutta la famiglia.



Figura 4.9 Oshiki



Figura 1.10 Zen



Figura 4.11 Chabudai

In tempi più recenti, in particolar modo dal terremoto del Kantō del 1923, si sono susseguiti dei cambiamenti nell'ambito della ristorazione a partire dai centri urbani ed espandendosi successivamente verso le campagne. Si sono diffusi sedie e tavoli rialzati da terra e, nelle

cucine, a causa principalmente degli incendi causati dal terremoto, sono iniziate le forniture municipali di gas e acqua corrente. I tavoli occidentali, diventati sempre più popolari tra tutti gli strati della popolazione, hanno rimpiazzato quasi del tutto i vecchi *chabudai* nella seconda metà del novecento. La diffusione dei nuovi tavoli inoltre ha coinciso con l'arricchimento dei pasti che oggi occupano più spazio sulla tavola, a causa di un numero sempre maggiore di contorni e pietanze servite in accompagnamento al riso.

4.2.3 Etichetta e buone maniere

Sebbene oggi l'etichetta a tavola più che come un set di regole rigide da rispettare sia percepita, in particolare in ambito familiare, come un insieme di linee guida di un comportamento consono alla condivisione del pasto, permangono ancora le vestigia di alcuni precetti passati.

Tra questi il già citato ideale di purezza e non contaminazione derivante dalla religione autoctona che ha portato all'uso di utensili separati per ogni commensale, perfino in ambito casalingo. A questa regola tuttavia vi sono delle particolari eccezioni: il cerimoniale da seguire nel momento in cui viene bevuto il sake, ad esempio, prevede la condivisione della stessa coppa che viene passata tra i commensali. In questo caso l'ordine di consumazione viene stabilito in base al rango dei partecipanti: colui che detiene lo status sociale inferiore prenderà la coppa dal superiore e dopo avervi bevuto la riempirà nuovamente. Lo stesso meccanismo di condivisione è valido per la cerimonia del tè che prevede l'utilizzo della stessa tazza a turno per ogni partecipante, meccanismo concepito per rafforzare il senso di condivisione e comunione tra i presenti.

Un caso particolare è costituito dal vastissimo set di regole connesse all'utilizzo delle bacchette, infatti si dice che "table manners begin with chopsticks and end with chopsticks" (Ishige 2002: 192). Vi sono diversi utilizzi che sono considerati rudi e ineducati, alcuni dei quali sono tutt'oggi malvisti anche in ambito familiare. Tra questi il cosiddetto *sashibashi*⁴⁰, ossia la pratica di utilizzare le bacchette per infilzare gli alimenti per prelevarli dal piatto, *yokobashi*, che prevede l'affiancamento delle due bacchette che vengono utilizzate come un cucchiaio, *kakibashi* che consiste nell'utilizzare le bacchette per spingere il cibo nella bocca appoggiata a bordo della scodella e *karabashi*, quando si tocca un alimento con le bacchette

⁴⁰ Il termine *bashi* in questo contesto sta per *hashi* ossia bacchette la cui h iniziale nei composti si sonorizza.

ma lo si lascia nel piatto. Vi sono altri comportamenti che più che essere determinati da vere e proprie regole sono semplicemente frutto del buon senso e dell'abitudine: è ad esempio scortese avanzare del cibo, in particolare il riso e la zuppa, di cui se ne possono richiedere una seconda o una terza porzione.

In tempi recenti, con la nuova configurazione della cucina casalinga e l'adozione dei nuovi tavoli rialzati, l'etichetta a tavola è andata a perdere il suo rigido formalismo, venutosi a creare su misura per i pasti individuali serviti sui vassoi e consumati seduti sul pavimento, lasciando quindi spazio a una maggiore libertà comportamentale in particolare nel contesto dei pasti di famiglia.

4.3 Un universo culinario in scatola: il *bentō*

Il *bentō* è l'equivalente del nostro pranzo al sacco, ma, come ogni pasto giapponese, è molto di più di un semplice assemblaggio di alimenti devoluti al sostentamento del corpo. L'arte del *bentō* è oggi rinomata anche all'estero e si fa portatrice, nelle sue diverse forme e dimensioni di una tradizione non solo nazionale, ma anche regionale che crea continui rimandi alle stagioni, alle località e agli aspetti culturali più vari, dall'arte ai manga.

Nelle piccole scatole per il *bentō* è contenuto un pasto completo, composto da porzioni miniaturizzate che tuttavia vanno a comprendere l'intera gamma degli alimenti essenziali: il riso bianco è sempre presente e occupa solitamente la metà dello spazio; in aggiunta vi sono elementi di origine animale, pesce o carne, e vegetale, oltre che a dei piccoli bocconi di frutta. Le variazioni sono pressoché infinite, ma nella loro composizione devono sempre essere impeccabili.

Se infatti la preparazione di un pranzo al sacco sembra un'operazione semplice, realizzare un *bentō* è invece un lavoro lungo e laborioso in quanto il risultato finale deve rispettare determinati codici culinari. La presentazione è cruciale tanto quanto il sapore, ed essendo ogni porzione realizzata in miniatura, il tempo e l'abilità necessarie alla realizzazione di una piccola opera d'arte sono piuttosto rilevanti. In questo contesto il principio di separazione e



Figura 4.12 Bentō a tema Pokemon

frammentazione è fondamentale, in quanto ogni elemento deve essere a misura di boccone e la miriade di frammenti non devono convogliare l'occhio verso un unico punto focale, ma, in un gioco di continui rimandi, lo deve spingere continuamente verso i molteplici fuochi decentralizzati. Il principio del contrasto tra forme, colori e consistenze è rispettato anche nel piccolo universo culinario del *bentō* in un incontro-scontro tra i diversi ingredienti: al fianco di un alimento rosso ne verrà posto uno verde, vicino a uno rotondo uno squadrato e in contrapposizione a uno morbido, uno croccante.

Ognuno di questi principi vige anche nel pasto tradizionale giapponese, come anche la stilizzazione della natura. Anche nel *bentō* infatti il cibo viene ricostruito e rimodellato dal suo status naturale per comparire nel piatto nella sua freschezza e bellezza, nuovamente come perfettamente naturale. Questo effetto viene ottenuto attraverso l'appropriazione di elementi della natura, quindi decorando il piatto con fiori o foglie, e con l'esaltazione della naturalezza dell'ingrediente in sé che raggiunge, attraverso la manipolazione in cucina, uno stato di ancor più perfetta naturalezza, ricreata per non lasciare alcun segno della cucina stessa.



Figura 4.13 Bentō autunnale



Figura 4.14 Bentō primaverile

Se il *bentō* si fa quindi portatore degli stessi valori estetici di tutta la gastronomia giapponese, allo stesso modo è simbolo e significante di molteplici aspetti ideologici e culturali. L'*ekibentō*⁴¹ ad esempio è nato nel contesto delle stazioni ferroviarie come una sorta di fast-food per coloro che viaggiando non avevano molto tempo per consumare un pasto. Oggi tuttavia ha un successo straordinario grazie al significato culturale attribuitogli: l'*ekibentō*

⁴¹ Letteralmente “*bentō* della stazione”, è una tipologia di *bentō* che viene venduta all'interno delle stazioni ferroviarie per i viaggiatori.

rappresenta il tempo e il luogo, attraverso la tradizione culinaria regionale che accompagna il viaggiatore con un tocco che gli ricorda la località che sta lasciando e la stagione in cui si trova grazie ai prodotti e alle ricette del luogo che sono sempre incluse nelle piccole scatole e a un'estetica stagionale pervasiva.



Figura 4.15 Tipi di ekibentō in vendita presso una stazione ferroviaria

L'esempio più significativo di ideologia connessa al pranzo in scatola è costituito dallo *hinomaru bentō* o bentō del sol levante. Nel periodo di grande depressione dovuto alla crisi e alle guerre degli anni trenta del novecento, il governo utilizzò questa tipologia di *bentō*, intriso di una moltitudine di significati connessi all'identità nazionale, per dare forza al popolo giapponese. Venne così nominato in quanto rappresentava la bandiera giapponese: un rettangolo di riso bianco con un solo *umeboshi* al centro. Se dal punto di vista nutrizionale non era un pasto completo né particolarmente nutriente, con il riso e la prugna al centro era perfettamente rappresentativo del paese e del suo popolo e quindi evocativo di un'identità culturale unica che contribuì a renderlo uno dei pasti più consumati del periodo.



Figura 4.16 Hinomaru bentō

Capitolo V: Tra tradizione e innovazione

L'identità nazionale, regionale e locale di un popolo è determinata dai più svariati fattori culturali, non da ultimo il cibo. Il sistema culinario di un paese cambia tuttavia con l'evolversi della sua cultura e delle sue tradizioni sia dovute a sviluppi interni, entro i confini nazionali, sia per i contatti con l'estero, che nel caso del Giappone hanno innescato due meccanismi fondamentali: la penetrazione di nuovi elementi nella cucina autoctona e il tentativo di riaffermazione delle tradizioni locali in contrapposizione alle novità estere. La gastronomia giapponese, oltre a non costituire un sistema omogeneo a livello nazionale che consta invece di una miriade di varianti regionali e locali, nonché casalinghe, è andata a modificarsi notevolmente nel corso della sua storia, principalmente a causa dei nuovi pattern culinari introdotti dall'estero, sia inizialmente dai paesi asiatici che successivamente dall'occidente.

5.1 Multiculturalismo a tavola : integrazione e ibridazione

La cucina giapponese, nonostante le sue varianti, rispetta solitamente un pattern ben preciso nel concepire il pasto sia nel contesto casalingo che in quello della ristorazione. Il modello riso-zuppa-contorni rende quindi qualsiasi pasto immediatamente riconducibile alla cucina nipponica, a dispetto degli ingredienti o delle pietanze che ne fanno parte. Infatti, oggi il pasto consta spesso di piatti di contorno di origine straniera: hamburger, curry, fritti, ecc. Nonostante ciò il pasto viene considerato prettamente giapponese, *washoku*, molto diverso da un pasto all'occidentale o *yōshoku* che viene direttamente associato non solo a pietanze differenti, ma soprattutto a una diversa presentazione e abbinamento dei piatti.

La dieta giapponese, in particolare in tempi moderni, porta tuttavia in sé un forte carattere multiculturale, dovuto in gran parte alla tendenza della cultura nipponica ad accogliere le novità e ad introiettarle nel sistema autoctono senza sconvolgerlo e senza apportarvi cambiamenti drastici. La capacità di adattamento degli elementi esteri non si limita solamente alla cucina, ma pervade ogni aspetto culturale, politico, economico, artistico e così via, denotando una grande apertura al nuovo e all'arricchimento che se ne può trarre nella crescita della tradizione indigena. Da questo punto di vista il Giappone ha sempre avuto successo nel fare suoi gli elementi d'importazione "nipponizzandoli" e integrandoli tanto da naturalizzarli

come giapponesi e spesso non renderli più riconoscibili come provenienti da tradizioni “altre”.

5.1.1 L'occidente in Giappone: *Washoku* e *yōshoku*

Riso, *miso*, salsa di soia e prodotti marini sono il simbolo del Giappone in cucina, tanto da essere i componenti immancabili durante qualsiasi pasto. Tuttavia storicamente, come si è visto, non tutti gli strati della popolazione, con inoltre una notevole variazione geografica, potevano consumare i suddetti alimenti con frequenza, dal momento che i contadini spesso miscelevano al riso altri cereali, accompagnati più dal *miso* che dalla salsa di soia, piuttosto costosa ai tempi della sua introduzione, e, nelle zone dell'entroterra, dove il pesce fresco faticava ad arrivare, i prodotti marini rimanevano comunque una rarità. Oggi, grazie allo sviluppo economico degli ultimi decenni, alla crescente globalizzazione e alle nuove tecnologie, nonché anche a causa delle politiche governative del periodo di guerra volte a creare una cucina nazionale che potesse definirsi unitaria, molte delle sue caratteristiche fondamentali possono essere rintracciate nei pasti di tutta la popolazione. Il termine *washoku*, che indica il pasto tipicamente giapponese e per espansione l'intero sistema culinario nipponico in contrapposizione a quello di derivazione occidentale denominato *yōshoku*, è in realtà una creazione recente in quanto coniato all'interno della società dell'era Meiji, proprio per marcare le due sfere culturali, non solo in ambito culinario, ma perfino in quello del vestiario, dell'arredamento e così via. Nonostante questa distinzione che sembrerebbe marcare con un netto confine le due cucine, con l'entrata in Giappone in particolare nel XIX secolo dei nuovi ingredienti, tecniche e strumentazioni dall'occidente, è davvero possibile che le due tradizioni culinarie siano rimaste completamente separate senza subire influenze l'una dall'altra?

Inizialmente molte delle novità introdotte, in particolar modo quelle che afferivano a un sistema di usanze a tavola diametralmente opposto a quello autoctono, rimasero limitate alle poche comunità occidentali o, seppur adottate dalla popolazione, divennero marcatori situazionali ben delineati. Un esempio è costituito dal pane che inizialmente veniva prodotto per gli europei che arrivavano in Giappone e successivamente si diffuse tra la popolazione senza mai però entrare a far parte del pasto tradizionale: il pane oggi viene consumato pressoché da tutti gli strati sociali ma in determinate occasioni, quali la colazione all'occidentale o, in diverse forme e sapori, come spuntino pomeridiano. Questo è tuttavia un

esempio particolare, poiché sin dal sesto secolo, con l'arrivo delle prime ambasciate da Cina e Corea, e quindi con i primi contatti con l'estero, la maggior parte dei nuovi alimenti importati furono da subito accolti nel sistema culinario indigeno. Le nuove pietanze attraversarono un periodo di assimilazione e adattamento al gusto giapponese e furono alla fine introiettate completamente nella gastronomia autoctona tanto da essere oggi considerati piatti tipicamente giapponesi.

I principali aspetti gastronomici che subirono cambiamenti alla loro entrata in Giappone non riguardarono solamente ingredienti e tecniche di cottura, ma soprattutto la presentazione e l'accostamento con le altre vivande del pasto. Molte delle nuove pietanze infatti andarono a inserirsi nella categoria dei piatti di contorno e abbinati quindi al riso, caratteristica essenziale del pasto *washoku*, mentre, nel momento in cui la pietanza veniva accettata e mantenuta con caratteristiche vicine alla sua forma originaria, veniva solitamente associata al pane o comunque immediatamente riconosciuta come *yōshoku*. Oggi, sebbene la differenza *washoku- yōshoku* sussista in molti ambiti della vita quotidiana oltre che sul piano del pasto, per noi la distinzione non sarebbe così semplice da operare. In un pasto "all'occidentale", sono riconoscibili molti ingredienti di origine estera, ma adattati e riarrangiati a tal punto che sono piatti del tutto nuovi, parte della nuova tradizione giapponese, che continua ad arricchirsi nel tempo con rielaborazioni proprie e contatti con altri paesi.

Sarebbe quindi scorretto parlare di "occidentalizzazione" della cucina giapponese, nel momento in cui viene in contatto e adotta nuovi alimenti e tecnologie, in quanto per il Giappone assorbire il nuovo non vuol dire in qualche modo modificare il vecchio, ma incorporarlo in un sistema preesistente con le dovute modifiche per renderlo popolare e apprezzato nel paese. Il processo in atto nell'assorbimento di nuovi elementi culturali, è quindi una tendenza alla "nipponizzazione" del nuovo, al renderlo un elemento ibrido che porti con sé il meglio di entrambe le nazioni.

5.1.2 Il Giappone in occidente

In tempi moderni, con la crescente internazionalizzazione e globalizzazione, non solo economica, ma anche e soprattutto culturale, anche il Giappone ha iniziato a esportare le sue tradizioni all'estero. Oltre ad anime e manga, forse tra gli aspetti più rinomati della cultura giapponese, figura la gastronomia che, dopo un primo periodo di adattamento, ha riscosso un

successo senza precedenti. Ma se la cucina occidentale, al momento del suo arrivo in Giappone, è stata selezionata, adattata e resa in qualche modo una cucina ibrida per venir meglio accettata dalla popolazione, anche la cucina giapponese all'estero, in America ed Europa nello specifico, ha subito la stessa sorte, senza però entrare a far parte del panorama culinario autoctono, ma rimanendo limitata alle occasioni in cui “si mangia giapponese”. Nonostante ciò ha preso il via un processo di “nipponizzazione” dell'Europa che va di pari passo con la diffusione della cultura giapponese, e nello specifico la cucina, denotato da molteplici fattori quali l'aumento delle attività di ristorazione di stampo nipponico e il sempre maggiore consumo di cucina giapponese in Europa.

I primi ristoranti giapponesi nati all'estero, tuttavia, furono fondati per i giapponesi stessi e quindi preposti alla creazione di un angolo di Giappone oltremare. Con il crescente apprezzamento della cucina giapponese da parte anche degli europei, iniziarono a sorgere ristoranti a loro destinati, i quali inizialmente appartenevano alla categoria dei *teppanyaki*, che prevedevano la cottura di carne e verdure su piastra direttamente di fronte al commensale, quindi aggiungendo la dimensione dello spettacolo a quella del pasto. Il grande boom della cucina giapponese, in particolare quella legata al sushi, iniziò negli anni novanta del novecento a partire da Londra ed espandendosi poi agli Stati Uniti “where sushi had transformed from being an almost unpalatable ethnic speciality to haute cuisine of the most rarefied sort” (Bestor in Milligan 2006: 2). Questa crescita nella

sua popolarità avvenne grazie all'iniziale associazione del sushi con un cibo salutare e alla sua creolizzazione che, attraverso l'assorbimento dei gusti locali, gli fece assumere nuove forme che sfruttavano gli ingredienti del posto. L'esempio forse più rappresentativo di questo processo sono i cosiddetti “California roll” che, sebbene



Figura 2.1 California roll

originatisi in America per adattarsi al gusto locale (fanno infatti uso di surimi, avocado e in alcune varianti di formaggio spalmabile, ingredienti atipici della cucina giapponese) sono oggi consumati in tutto il mondo, perfino in Giappone.

Ma se il processo di creolizzazione della cucina giapponese all'estero ha agito su ingredienti e preparazioni, in che misura si può ancora parlare di cucina “autentica”? E in che misura i piatti

preparati in Giappone differiscono da quelli reperibili all'estero? In questo contesto lo stesso concetto di autenticità risulta particolarmente problematico, dal momento che una certa dose di adattamento della gastronomia è necessaria al suo successo entro i confini del paese di arrivo che quindi avrà una percezione di un' autenticità culinaria differente da quella del paese d'origine.

5.2 La gastronomia giapponese in Italia: sondaggio al consumatore

Negli ultimi decenni il Giappone non si è più limitato all'importazione di nuove tradizioni culinarie dall'estero, ma ha iniziato ad esportare la propria, prima negli Stati Uniti, poi in Europa e, quindi, in Italia. I primi ristoranti giapponesi sono nati sul finire degli anni settanta sino a raggiungere attualmente un numero altissimo e una popolarità incredibile. Nonostante una prima resistenza ad alcune pietanze, in particolare quelle a base di pesce crudo, la gastronomia giapponese è attualmente apprezzata da moltissimi italiani nelle sue più diverse sfaccettature, a partire proprio dal sushi, diventato ormai icona principale della cucina nipponica. Tuttavia, nello stesso modo in cui le tradizioni culinarie estere sono state importate e adattate alla cucina giapponese, così quest'ultima, al momento della sua esportazione in occidente, è stata selezionata e modificata per adattarsi al gusto del paese di arrivo. Se quindi una gastronomia non viene esportata nel suo intero, ma anzi, viene cambiata e in parte rimodellata in modo da essere accolta con più entusiasmo nel nuovo paese, in che misura i piatti giapponesi che si possono trovare in Italia rispecchiano quelli "autentici" giapponesi? Che tipo di meccanismo di selezione delle pietanze e degli ingredienti è stato attuato? E' naturale dedurre che la cucina giapponese venga percepita e pensata all'estero in un modo che differisce da quello con cui è concepita in patria. Ma se è così, vi sono delle caratteristiche imprescindibili alle quali il sistema gastronomico nipponico non ha rinunciato nel corso della sua esportazione all'estero?

Per dare una risposta a questi interrogativi, è stato condotto un sondaggio on-line ai consumatori, principalmente italiani, di cucina giapponese. Il sondaggio è stato svolto in lingua inglese e italiana dal 12 al 18 dicembre 2014, tramite la condivisione su diversi social network, raccogliendo le risposte di un campione di 128 partecipanti.⁴²

⁴² Sondaggio creato e condiviso tramite il sito <http://freeonlinesurveys.com>. Le domande sono riportate interamente nell'appendice A.

5.2.1 Partecipanti

Il suddetto sondaggio ha raccolto le risposte di 128 partecipanti ai quali, dopo poche domande di inquadramento, sono stati posti quesiti su diversi aspetti della cucina giapponese allo scopo di comprendere meglio quale sia la percezione che si ha all'estero della tradizione gastronomica nipponica e in che modo essa differisca da quella in patria. Per rispondere al sondaggio, l'essere un conoscitore o consumatore abituale di cucina giapponese non costituiva un prerequisito essenziale, in quanto si sono volute andare ad includere anche le opinioni di coloro che, pur non avendo mai assaggiato cucina giapponese, vivendo in un paese dove quest'ultima si sta diffondendo con grande successo, hanno necessariamente sviluppato un immaginario ben preciso ad essa connesso. Ho ritenuto quindi importante includere anche quelle opinioni formatesi senza esperienza diretta, poiché esemplificative di un atteggiamento generale verso una nuova cucina, così diversa dalla propria come quella nipponica, basate più che sul gusto personale, su un'idea di cucina esportata in occidente secondo certi parametri specifici calibrati sul paese di arrivo.

Un altro fattore da considerare è il paese in cui i partecipanti hanno avuto occasione di mangiare pietanze giapponesi. La maggioranza ha sperimentato la cucina giapponese in Italia o in altri paesi europei, ma alcuni partecipanti hanno un termine di confronto diretto, avendo gustato la cucina giapponese direttamente in Giappone. In questo caso, coloro che hanno sperimentato una gastronomia che non è passata attraverso i filtri dell'esportazione e non è stata quindi creolizzata hanno un metro di paragone differente, non più costituito da un'immagine ideale di cucina, ma da sapori e pietanze del luogo dove tale cucina è nata.

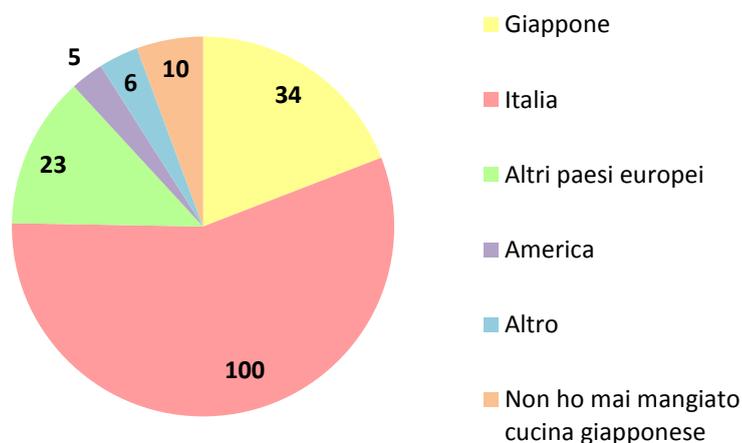


Figura 3.1 Paesi in cui i partecipanti hanno consumato cucina giapponese

Dei 128 partecipanti solamente 10 non hanno mai avuto occasione di mangiare cucina giapponese e, sebbene più del 26% abbia sperimentato anche la gastronomia giapponese direttamente in Giappone, la maggior parte limita il proprio consumo all'Italia. Il 97% del campione è infatti di nazionalità italiana, mentre il restante 3% viene da paesi extraeuropei, di cui solo uno dal Giappone.

Prima di entrare nel merito delle domande più specifiche riguardanti prettamente gli alimenti e le pietanze “tipiche”, sono state poste domande di inquadramento su età, genere ed educazione dalle quali è risultato che se il genere è equamente ripartito tra uomini (56%) e donne (44%), per quanto riguarda l'età, il 60% dei partecipanti è compresa tra i 20 e i 29 anni.

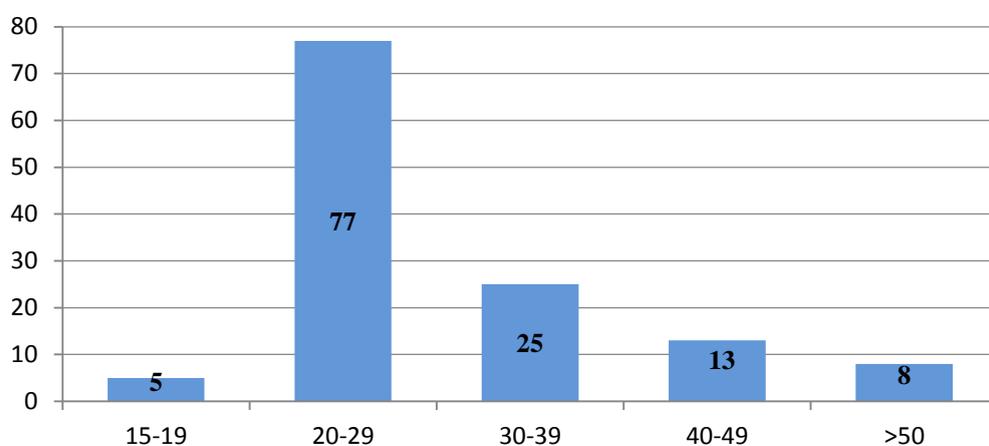


Figura 6.2 Età dei partecipanti

La maggior parte è quindi costituita da studenti universitari o giovani lavoratori, come risulta dai dati raccolti sul titolo di studio che per il 47% è il diploma di scuola superiore, per il 43% una laurea e solo per il 6% un master o dottorato. Il campione è quindi abbastanza uniforme, composto principalmente da giovani tra i 20 e i 30 anni, di nazionalità italiana ed equamente ripartiti tra uomini e donne. Per meglio inquadrare la conoscenza che ogni partecipante ha del Giappone da un punto di vista più generale, è stato chiesto di identificare da una lista, quali aspetti culturali nipponici erano conosciuti ai partecipanti.

Solo un partecipante non ha identificato nessuno degli aspetti culturali inclusi nella lista, mentre più dell'80% del campione è a conoscenza sia di anime che manga. Il terzo aspetto più popolare sono le arti marziali, seguite dalla cerimonia del tè e dall'ikebana, mentre solamente il

31% ha identificato l'arte calligrafica *shodō* e il 24% i *dorama*⁴³ come elementi tipicamente nipponici. Se ne può quindi dedurre che molti dei partecipanti sono a conoscenza dei principali aspetti culturali giapponesi, con una maggiore concentrazione su quelli che sono stati massicciamente esportati all'estero come appunto i manga e gli anime, mentre quelli che non sono penetrati in Italia o che sono limitati a una nicchia di appassionati, piuttosto che a una cultura di massa, come la calligrafia e i *dorama*, sono ancora poco conosciuti.

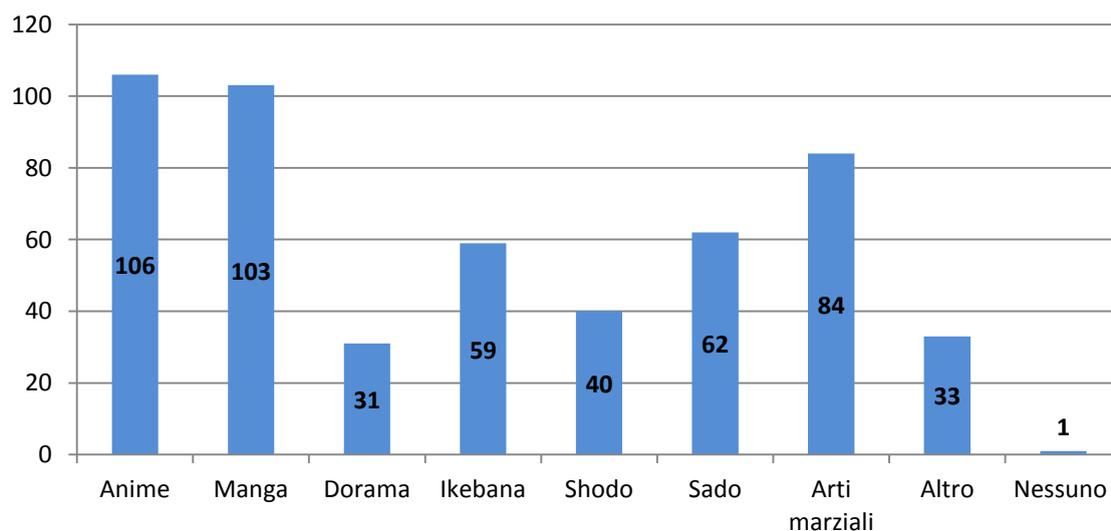


Figura 6.3 Conoscenza di altri aspetti culturali del Giappone

5.2.2 Frequenza, luoghi e pattern di consumazione

Oggi in Italia, grazie alla recente proliferazione delle attività di ristorazione legate alla cucina etnica in generale e orientale in particolare, è possibile gustare piatti giapponesi in quasi ogni città e in diversi tipi di ristoranti, molti dei quali non necessariamente gestiti da giapponesi. La scelta è quindi molto ampia in quanto, se una volta i pochi ristoranti esistenti avevano prezzi poco accessibili, oggi non è raro, in particolare nelle città più grandi, trovare più attività nella stessa via, con prezzi economici e spesso la possibilità di mangiare con la formula *all-you-can-*

⁴³ Il termine *dorama* ドラマ o *terebi dorama* テレビドラマ deriva dall'inglese "television drama" e indica le serie televisive, solitamente di fiction, giapponesi.

eat.⁴⁴ Solitamente in quest'ultima tipologia di ristoranti la qualità degli ingredienti, come anche la cura nella preparazione è inferiore, ma vengono spesso prediletti proprio per l'accessibilità dei prezzi, infatti alla domanda sulla tipologia di ristoranti più frequentati, la maggior parte dei partecipanti si divide tra questi ultimi, solitamente gestiti da cinesi, e ristoranti propriamente giapponesi.

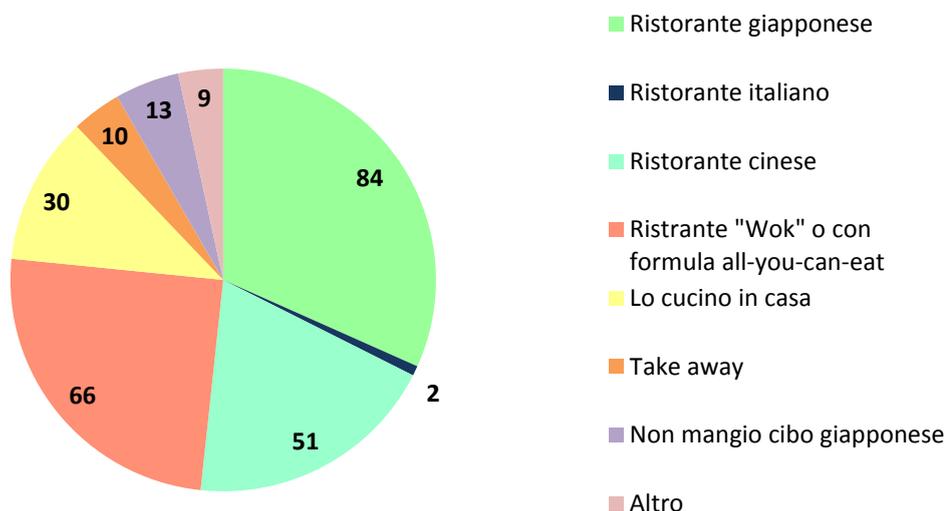


Figura 6.4 Luoghi di consumazione di pietanze giapponesi

Ogni partecipante poteva designare più risposte per indicare i luoghi dove più di frequente consuma pietanze giapponesi. Il 65% e il 50% dei partecipanti hanno indicato rispettivamente ristoranti propriamente giapponesi e quelli della catena “Wok” o con la formula *all-you-can-eat* come luoghi maggiormente frequentati. Solo l'8% ordina il take-away e circa il 40% invece si reca presso ristoranti cinesi che offrono anche piatti giapponesi nel menù. Un caso particolare è costituito dal 24% che occasionalmente li prepara in casa, spesso modificando ricette o ingredienti, adattando i piatti al gusto personale o rendendone la preparazione più agevole in base agli strumenti disponibili. Infatti, alla domanda “Se hai mai preparato piatti giapponesi in casa, hai seguito la ricetta o hai cambiato degli ingredienti o metodi di preparazione?” solo il 25% ha affermato di seguire fedelmente ricette e metodi di preparazione, mentre il 45% dei partecipanti modifica svariati elementi per diverse motivazioni. Nel particolare, più del 30% sostituisce determinati ingredienti con altri più facilmente reperibili (25%) o più apprezzati a

⁴⁴ Formula adottata in moltissimi ristoranti etnici, ma anche in pizzerie e ristoranti italiani, per cui, con il pagamento di una quota forfettaria a persona, è possibile mangiare tutto quello che si vuole da menù o da buffet.

livello di gusti personali (7%) e il 12% cambia metodo di cottura o preparazione per la mancanza di strumenti adeguati (9%) o per preferenze individuali (3%). Quindi, non solo nell'ambito della grande ristorazione, ma anche in quello casalingo, spesso la cucina giapponese viene adattata e creolizzata, sia per la mancanza o il costo delle materie prime adatte, sia per le diverse tecniche di preparazione, a noi poco familiari, sia per una concezione del pasto che differisce sostanzialmente da quello italiano. Nonostante le modifiche apportate, la sostituzione degli ingredienti più particolari o introvabili e le rielaborazioni delle ricette, più del 70% dei partecipanti afferma di preparare e consumare, seppur non frequentemente, pietanze giapponesi anche in ambito casalingo.

Per quanto riguarda la frequenza nella consumazione di cucina giapponese, non bisogna sopravvalutarne l'entità, in quanto comunque continua ad essere relegata nella maggior parte dei casi ad occasioni particolari, mantenendo quindi una cadenza saltuaria.

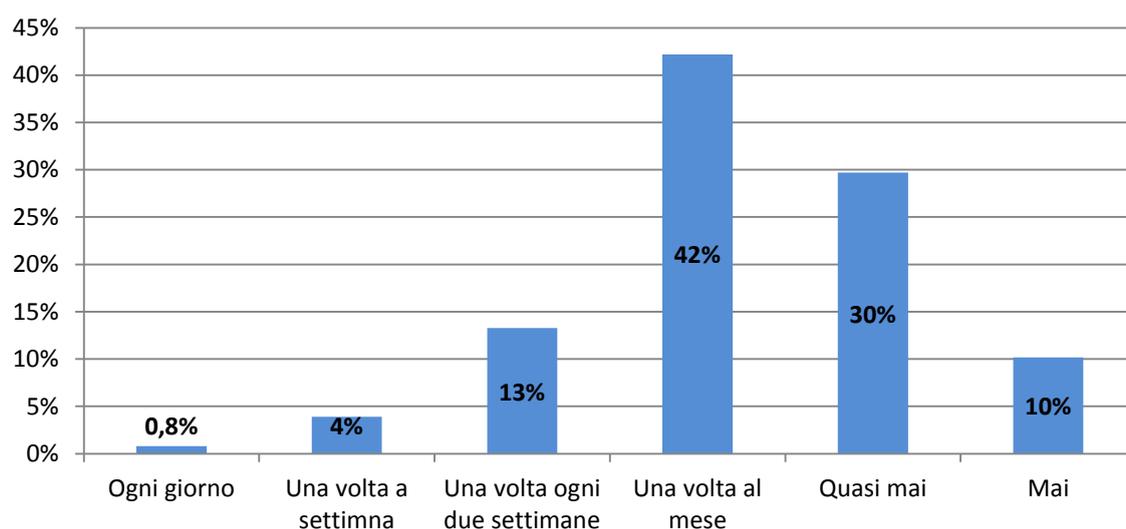


Figura 6.5 Frequenza nella consumazione di pietanze giapponesi

Quasi la metà dei partecipanti ha infatti dichiarato di non mangiare giapponese più di una volta al mese, il 40% non ne consuma mai o quasi mai, mentre solo il 18% con frequenza maggiore di quella mensile. Si può quindi dedurre che, nonostante la crescente popolarità e accessibilità di ristoranti etnici di diverso genere, il consumo di cucina giapponese è ancora lontano dall'essere abitudinario per gli italiani.

Oltre al luogo e alla frequenza con cui vengono mangiati cibi giapponesi, la tipologia di piatti che vengono selezionati nella scelta delle pietanze è significativa per comprendere non solo

dove gusto italiano e nipponico si incontrano maggiormente, ma anche quali ingredienti vengono maggiormente percepiti come rappresentativi di tale gusto nell'immaginario italiano.

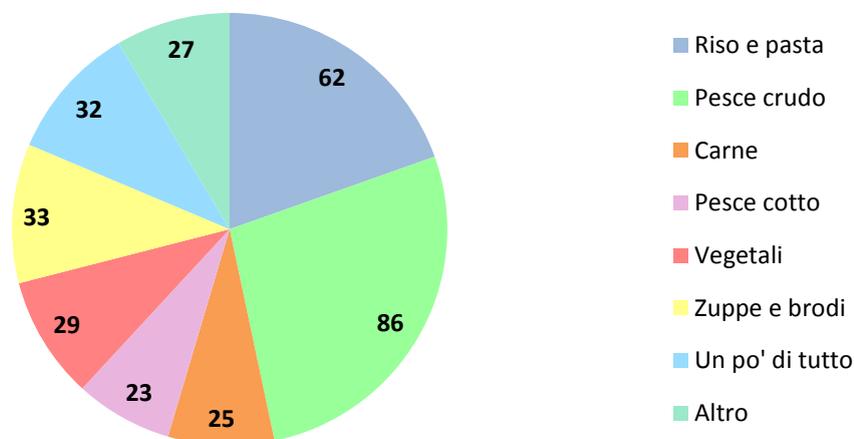


Figura 6.6 Pietanze più consumate dagli italiani nei ristoranti giapponesi

Tra le tipologie di piatti elencati tra le risposte, quelli maggiormente ordinati sono costituiti da pietanze a base di pesce crudo (tra cui sushi e *sashimi*) per il 67% e piatti di riso e pasta (*soba*, *udon*, *ramen* e diversi tipi di *donburi*), prediletti dal 48% dei partecipanti. Zuppe, brodi e piatti a base di carne, pesce cotto e verdure sono egualmente ripartiti nelle preferenze dei consumatori dei quali comunque un 25% afferma di mangiare qualsiasi tipo di vivanda.

Questo pattern di consumazione è coerente con le risposte alla domanda aperta “Qual è il piatto giapponese che preferisci?” alla quale i partecipanti hanno dato responsi vari, dai più generici ai più specifici, confermando comunque la predilezione per piatti a base di pesce crudo, riso e pasta. Quasi il 50% dei partecipanti predilige pesce crudo, di cui il 27% sushi, l’8% *sashimi*, mentre i restanti hanno citato piatti più specifici come il *chirashi*⁴⁵. Per quanto riguarda la seconda categoria più popolare (23%), pasta e noodle, si divide tra *soba* e *udon*, con una particolare predilezione per il *ramen* ed è seguita dai piatti a base di riso tra cui i *donburi*⁴⁶

⁴⁵ Il *chirashi* o *chirashizushi* ちらし寿司 è una preparazione a base di sottili fette di pesce crudo che viene posato su un letto di riso, in modo analogo al sushi.

⁴⁶ Nella categoria dei *donburi* vengono citati nello specifico *yasaidon* 野菜丼, riso e verdure, *katsudon* カツ丼, riso con una cotoletta frita, *oyakodon* 親子丼, riso con pollo e uovo, e *tendon* 天丼, riso con *tenpura*.

occupano una posizione di rilievo seguiti da *karē raisu*⁴⁷, *mochi* e *onigiri*⁴⁸.

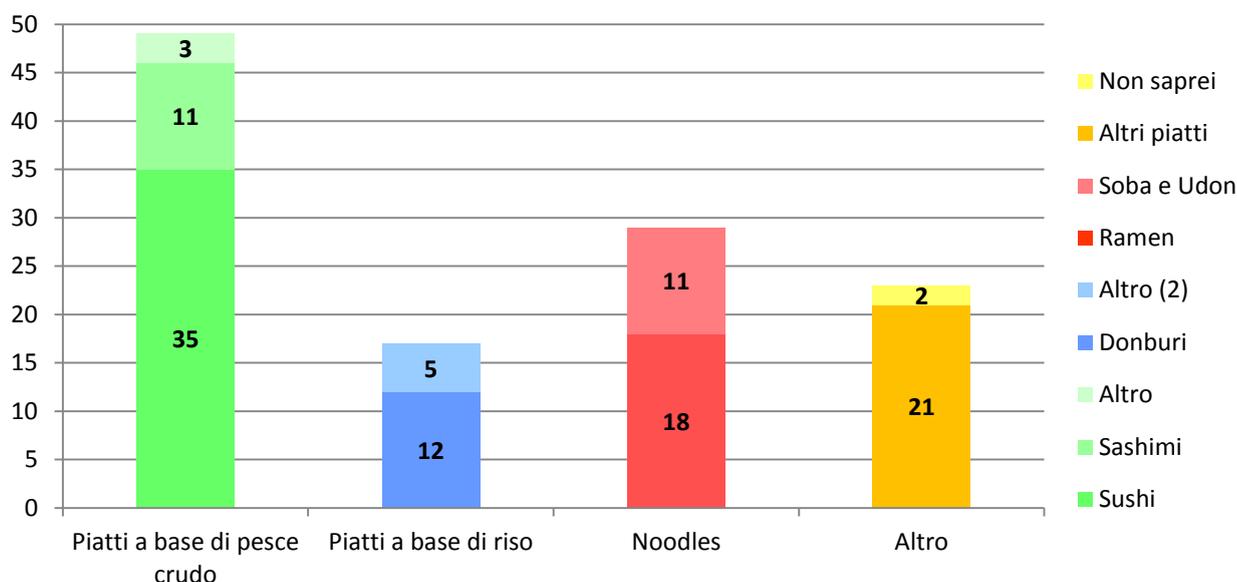


Figura 6.7. Piatti giapponesi preferiti dai consumatori

Nella categoria “altri piatti” sono state inserite pietanze che non afferiscono a nessuna delle categorie precedenti o che costituiscono casi particolari come l’*okonomiyaki*⁴⁹ (3%), il *tempura* (3%), lo *shabushabu* (2%) e altri tra cui ravioli al vapore, *tataki*⁵⁰, *yakitori*⁵¹, *takoyaki*⁵² e perfino il riso alla cantonese, una pietanza non propriamente nipponica, come indica il nome stesso.

Il pattern della predilezione pesce-riso-pasta trova riscontro anche nelle riposte associate più

⁴⁷ *Curry rice* o *karē raisu* カレーライス, è un piatto di derivazione anglo-indiana che consta di una parte di riso bianco bollito affiancato da una preparazione di carne e verdure in una salsa al curry.

⁴⁸ *Onigiri* お握り: spuntino composto da una polpetta di riso bianco solitamente di forma triangolare, ripieno di pesce o vegetali.

⁴⁹ L’*okonomiyaki* お好み焼き, letteralmente “ciò che vuoi alla griglia” è una sorta di pastella a base uova e farina con i più svariati ingredienti che viene cotta alla piastra solitamente direttamente di fronte al commensale. Le varianti regionali sono infinite, ma tra i più rinomati figura quello tipico di Ōsaka.

⁵⁰ *Tataki* 叩き: tecnica che prevede la marinatura in aceto di diverse tipologie di pesce e la leggera scottatura in padella.

⁵¹ *Yakitori* 焼き鳥: letteralmente “uccello alla griglia”, sono spiedini di pollo grigliati.

⁵² *Takoyaki* たこ焼き: letteralmente “polpo alla griglia”, sono polpettine di polpo cotte su una griglia particolare.

che a una preferenza personale, all'immaginario connesso alla cucina giapponese. Le immagini associate alla gastronomia nipponica afferiscono infatti al campo del pesce crudo, del riso o del *ramen* per il 63% dei partecipanti, dei quali ben il 25% è riferito solamente al sushi. Nonostante ciò, molte delle altre risposte non hanno a che fare direttamente con ingredienti e piatti tipici, ma con altri elementi culturali tra cui l'importanza della composizione estetica del piatto, dell'eleganza, la cura, l'abbinamento dei colori, l'importanza intrinseca della crudità dell'ingrediente, l'utilizzo di bacchette per mangiare e quindi il frazionamento dell'alimento per facilitarne la consumazione e l'associazione con aspetti conosciuti tramite media quali anime e manga, in particolare la cultura del *bentō*. Tra le altre risposte spiccano gli *onigiri* e l'associazione diretta della cucina giapponese al concetto stesso di "bontà".

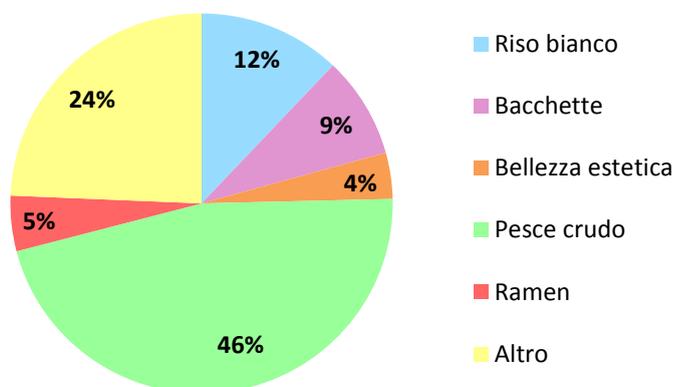


Figura 6.8 Risposte alla domanda "Qual è la prima cosa che immagini quando pensi alla cucina giapponese?"

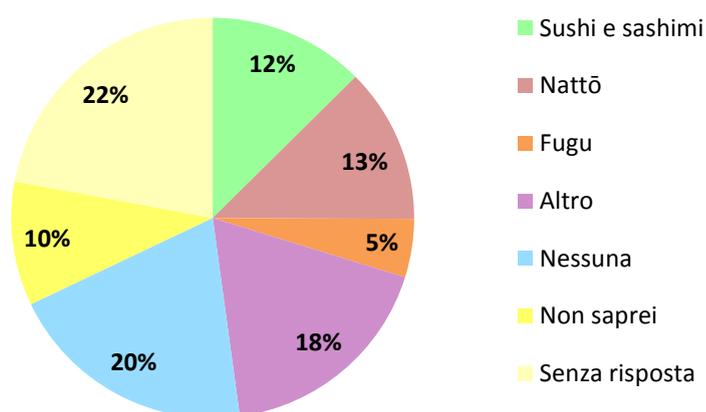


Figura 6.9 Risposte alla domanda "Quale pietanza non mangeresti?"

Per quanto riguarda invece le pietanze che esercitano una più marcata resistenza da parte del consumatore italiano, sono prevalentemente pesce crudo, *nattō* e *fugu*. Tra le altre pietanze vengono citati per lo più alghe e altri prodotti di origine animale non comunemente mangiati in Italia come la carne di balena, cavallo o insetti di varia natura (gli ultimi due non particolarmente consumati neanche in Giappone).

Da questi primi risultati si può quindi dedurre che il consumatore medio di cucina giapponese in Italia frequenta prevalentemente ristoranti giapponesi o cinesi, spesso avvalendosi della formula *all-you-can-eat*, con una frequenza raramente superiore a una volta al mese. I piatti più di frequente ordinati sono sushi, *sashimi*, vari tipi di noodle e pietanze a base di riso, con una minor predilezione per zuppe, vegetali, carne e pesce cotto, che tuttavia non sono del tutto assenti. E' significativo il fatto che la maggior parte dei partecipanti non abbia manifestato un netto rifiuto per le più comuni pietanze giapponesi, facendo eccezione per alcuni piatti considerati particolari anche in Giappone come il pesce palla, o che poco si adattano al gusto occidentale come il *nattō*. Altro fattore interessante ed esplicativo della crescente accettazione, e forse maggior comprensione della natura della gastronomia nipponica, è costituito dal fatto che solamente il 12% del campione ha espresso perplessità nei confronti di piatti a base di pesce crudo e nello specifico principalmente per il *sashimi*. Inoltre, sebbene sia riduttivo associare la cucina giapponese alle poche pietanze citate in Figura 8, il fatto che nell'immaginario italiano il Giappone venga associato non più solo alle bacchette e al sushi, ma al riso bianco bollito e all'importanza del valore estetico del piatto è forse indicativo di un'apertura maggiore all'oriente e una maggiore comprensione di quella che è la concezione della cucina e del pasto giapponese.

5.2.3 Autenticità culinaria?

Quale piatto o ingrediente potrebbe rappresentare al meglio la cucina tradizionale giapponese? E' possibile rintracciare una sola pietanza che contenga in sé quante più possibili caratteristiche culturali e gastronomiche, tanto da trasmettere i sapori, la bellezza e la delicatezza del pasto nipponico? Rispondere affermativamente sarebbe senza dubbio riduttivo, tanto quanto lo sarebbe affermare che la cucina italiana sia rappresentata dalla pasta o dalla pizza. Nonostante ciò, il sondaggio prevedeva di rispondere proprio a tale domanda, a risposta libera del partecipante, per sondare la percezione che il consumatore italiano ha non solo della tradizione

gastronomica giapponese, ma delle sue pietanze per come sono oggi e per come vengono esportate all'estero, fattore fondamentale nella creazione di un immaginario culinario che, seppur creolizzato, rimane legato al paese d'origine.

Se infatti solamente due dei partecipanti hanno risposto che non è possibile scegliere un solo piatto rappresentativo, il 60% ha risposto associando la gastronomia nipponica all'utilizzo di pesce crudo e quindi ancora una volta a sushi e *sashimi*. Non è un caso che in Italia e più in generale in occidente, la cucina nipponica sia stata indissolubilmente legata al sushi come prodotto di punta, in primo luogo dagli stessi giapponesi. Come risultato di questa operazione non solo culinaria, ma principalmente economica, oggi "mangiare giapponese" è diventato per la maggioranza sinonimo di "mangiare sushi".

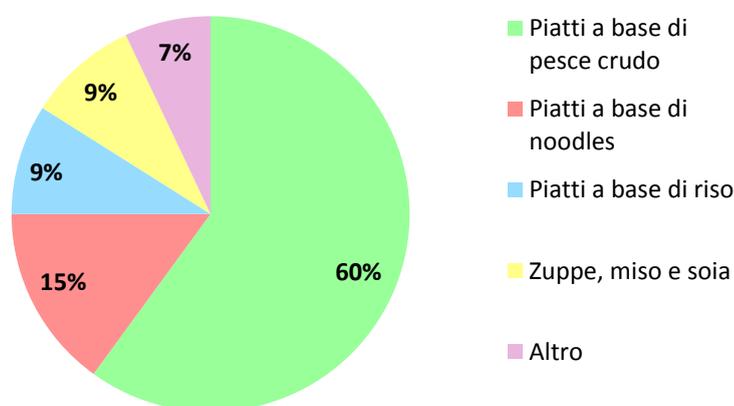


Figura 6.10 Piatti più rappresentativi della cucina giapponese

Il rimanente 40% dei partecipanti si divide più o meno equamente tra piatti a base di riso, zuppe, *miso* (che rappresenta da solo il 6% delle risposte), soia e noodle, questi ultimi rappresentati principalmente dal *ramen* (13%). Le altre risposte non comprendono alimenti particolari, se non per l'*okonomiyaki*, poco conosciuto in Italia, il *wasabi* e la marmellata di fagioli rossi, *anko*. Le domande successive, più che appellarsi al gusto o all'immaginario personale, mirano a focalizzare l'attenzione del partecipante al sondaggio sui concetti così problematici di autenticità culinaria e tradizione gastronomica. Nell'interpretazione dei risultati si deve ovviamente considerare il fatto che si sta prendendo in esame l'esperienza di un paese che non conosce profondamente le caratteristiche intrinseche della cultura giapponese e tantomeno

dell'ambito culinario per come è in patria, ma ne interpreta le particolarità salienti per come sono state selezionate e rimodellate per l'importazione.

Per comprendere se i partecipanti fossero coscienti delle differenze tra la cucina giapponese per come viene presentata in Italia e la cucina che si può gustare in Giappone, gli è stato chiesto se ritengono che sussista una differenza e in tal caso da quali fattori essa derivi. Come da Figura 11, la quasi totalità dei partecipanti ritiene che vi sia una sostanziale differenza tra Italia e Giappone in fatto di cucina giapponese, ma in cosa consiste esattamente questa differenza?

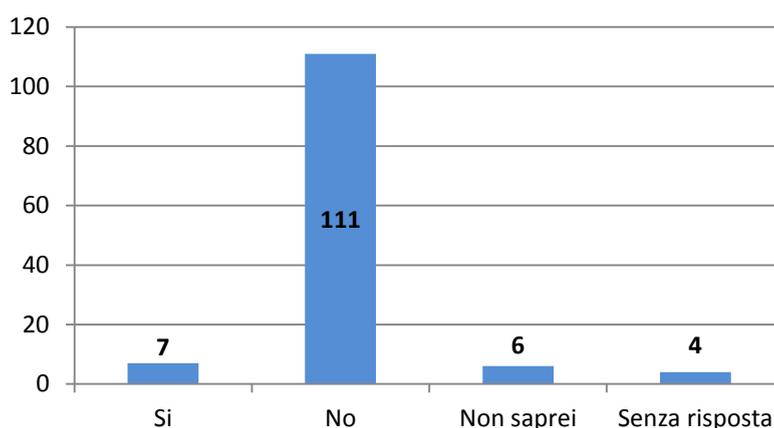


Figura 6.11 Risposta alla domanda "Credi che il cibo giapponese che si mangia in Italia o in altri paesi sia lo stesso che si consuma in Giappone?"

Ai centoundici partecipanti che hanno risposto no, affermando quindi che vi sia una certa disparità tra le cucine nei due paesi, è stato chiesto in cosa queste differenze consistessero secondo la loro opinione. Le risposte, seppur con un diverso grado di approfondimento, sono state abbastanza uniformi, citando pochi aspetti di fondamentale importanza.

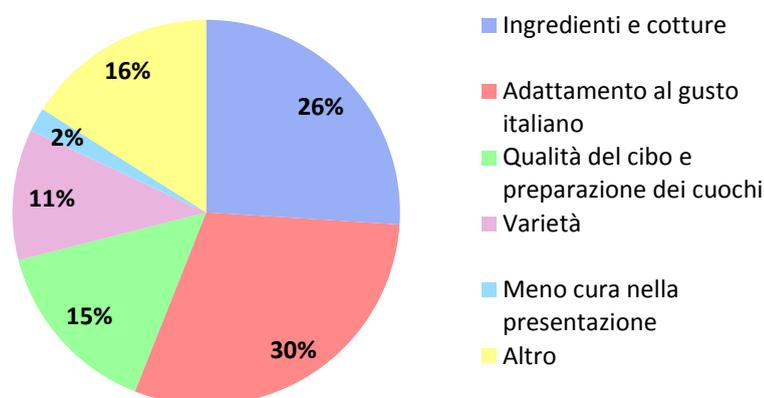


Figura 6.12 Differenze tra la cucina giapponese in Giappone e in Italia

In primo luogo, il 30% delle risposte ha manifestato una piena consapevolezza degli adattamenti che la cucina giapponese ha subito nel momento della sua entrata in Italia per renderla più appetibile al nuovo pubblico, sia sul piano delle pietanze selezionate, sia su quello degli ingredienti e delle modalità di preparazione, rendendo i piatti giapponesi in qualche modo “occidentalizzati” perfino attraverso la creazione di nuovi piatti ad hoc per i nuovi consumatori.

Il 26% ha citato la diversità dei sapori dovuta alla sostanziale differenza negli ingredienti utilizzati nelle diverse preparazioni. Molte componenti non sono infatti reperibili in Italia e necessitano quindi di essere sostituite con altre più disponibili e meno costose. Oltretutto, anche se molti alimenti hanno la stessa natura, avranno un sapore differente in quanto suolo e acqua italiani sono necessariamente differenti rispetto a quelli giapponesi: i vegetali, il pesce e perfino la carne italiani contribuiscono alla pietanza con sapori più italiani.

Come terza causa della differenziazione culinaria in atto è stata citata la minor varietà di pietanze presente sui menù dei ristoranti giapponesi in Italia che in gran parte si concentrano su sushi e pietanze a base di pesce crudo che sono quelle che il pubblico richiede maggiormente. La qualità delle pietanze è ritenuta inferiore sia per gli ingredienti utilizzati che per la minore abilità dei cuochi, molti dei quali sono di nazionalità cinese e non hanno quindi la stessa preparazione di uno chef giapponese che solitamente studia per anni per imparare l’arte del cucinare. Della diversa nazionalità dei cuochi ne risente anche lo stile di presentazione che sembrerebbe prestare meno attenzione ai dettagli, ai contrasti di colori e consistenze e alla stagionalità dei piatti, caratteristiche quasi del tutto assenti nella cucina giapponese in Italia, ma fondamentali in patria.

Tra gli altri fattori che modificano “l’autenticità” del pasto giapponese, viene citata l’abbondante presenza di fritti che rendono quindi la cucina meno salutare, la divisione in portate (quali primi, secondi, contorni ecc.) delle pietanze, inesistente nel modello conviviale nipponico, e il differente approccio al concetto stesso di pasto, in qualche modo ritualizzato e con una particolare componente spirituale assente in Italia.

Se quindi la cucina giapponese si configura in modo differente a seconda del paese in cui viene preparata portando alla luce i differenti pattern culinari del luogo, i gusti autoctoni e un diverso approccio al pasto stesso, com’è la cucina “autentica”? Quali sono le caratteristiche che non poiché divergono la rendono “meno” giapponese, ma che, proprio perché presenti la caratterizzano come appartenente alla cultura del luogo? Per rispondere a queste domande da un punto di vista prettamente italiano, sono stati posti quattro quesiti riguardanti la cultura

culinaria giapponese e le sue caratteristiche portanti, gli alimenti che vengono considerati “autentici” di tale cultura, quelli utilizzati più di frequente nei pasti tradizionali e i metodi di cottura più rappresentativi.

E’ stato chiesto ai partecipanti di identificare da una lista quelli che ritenevano essere i principali aspetti della cultura culinaria nipponica, con un limite di cinque risposte selezionabili. L’elenco comprendeva elementi di varia natura, alcuni generici, come l’utilizzo di verdure, altri più specifici, come l’uso del *wasabi*, ma in ogni caso tutti presenti con diversa frequenza nella gastronomia giapponese.

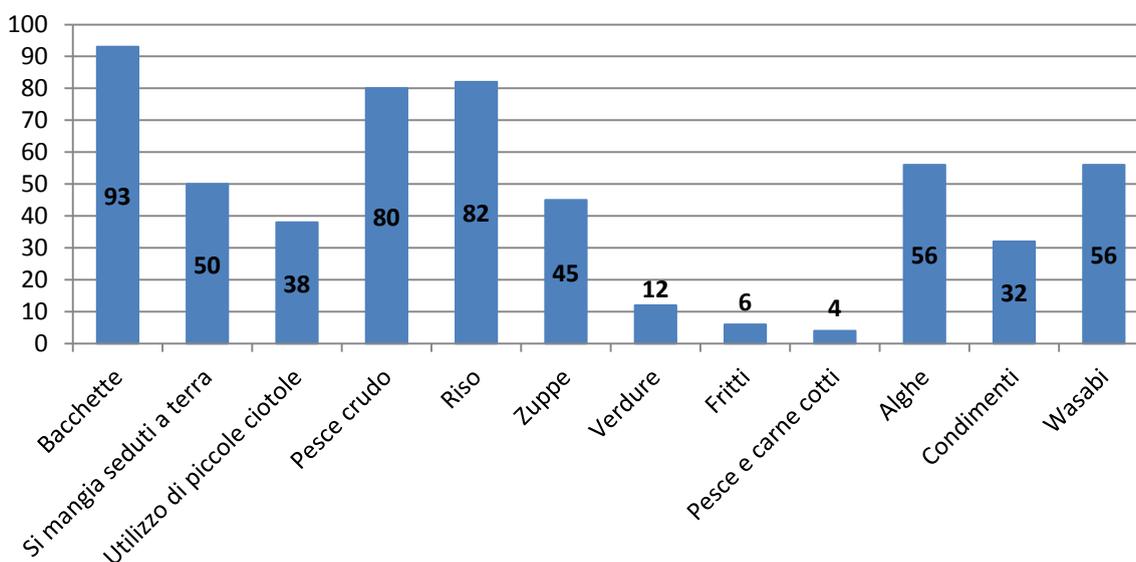


Figura 6.13 Principali aspetti della cultura culinaria giapponese

Il 73% dei partecipanti ha identificato nell’uso delle bacchette la principale caratteristica della cultura gastronomica giapponese, fatto interessante in quanto, sebbene in Italia il cibo venga spesso consumato con l’ausilio delle posate a noi familiari, queste non sono necessarie poiché ogni piatto è pensato per essere prelevato con le bacchette e quindi preparato e tagliato a misura di boccone. La presenza di alimenti quali il riso e il pesce crudo nel pasto tradizionale ha raccolto rispettivamente il 64% e il 62% delle risposte che insieme alle bacchette costituiscono le tre maggiori caratteristiche selezionate dai partecipanti. Questo pattern riso-pesce crudo è significativo in quanto, sebbene il riso costituisca realmente uno degli alimenti fondamentali della dieta nipponica, il pesce non è solitamente mangiato crudo, ma salato, sotto aceto o bollito. Le pietanze a base di pesce in qualche modo conservato o cotto sono molto più numerose

rispetto a quelle che ne prevedono la crudità che si limitano infatti per lo più a sushi, *sashimi* e poche altre come il *chirashi*. Nonostante ciò l'utilizzo di pesce e carne cotti ha raccolto meno del 3% delle risposte, fatto rappresentativo dell'immagine che la cucina giapponese ha creato per il consumatore occidentale: riso, pesce crudo, alghe (44%) e *wasabi* (44%), il tutto consumato con le bacchette, costituiscono l'essenza della cucina nipponica all'estero. Da questi dati, confermati anche dalla Figura 10, si può quindi dedurre che per gli italiani il piatto rappresentativo del Giappone è senza dubbio il sushi, nonostante in patria non sia uno dei piatti più consumati, sia a causa del costo che per l'impossibilità nel prepararlo in casa. Ne consegue che il *wasabi*, prettamente associato a sushi e *sashimi*, non sia neanche lontanamente uno degli alimenti più consumati, sebbene peculiare in quanto tipico solamente della gastronomia nipponica. Inoltre, per quanto riguarda le alghe, sono sì un alimento fondante della dieta, ma solo in piccola parte associate al sushi in quanto vengono utilizzate per lo più nella preparazione di zuppe e brodi e come insaporitori nelle pietanze di contorno.

Le caratteristiche che a seguire hanno raccolto più voti sono correlate più che all'alimentazione in sé, al metodo e alla configurazione del pasto. La rappresentazione delle vivande servite su tavolini bassi e consumate di conseguenza seduti sul pavimento, ha raccolto il 39% delle risposte, manifestando un certo sistema di immagini connesso al pasto giapponese, nonostante oggi quasi tutte le case siano fornite di tavoli e sedie che hanno quindi in gran parte contribuito a modificare questo tipo di configurazione conviviale. D'altra parte l'abbondante utilizzo di ciotole e contenitori, solitamente di piccole dimensioni (perlomeno rispetto ai grandi piatti da portata cui siamo usi in Italia), ha raccolto il 30% delle risposte, confermando in parte che l'aspetto della frammentazione del pasto non è andato a perdersi nel processo di importazione.

Zuppe e condimenti (tra cui la salsa di soia), rispettivamente con il 35% e il 25%, sono fondamentali nella cucina giapponese, tanto da essere presenti in quasi ogni pasto casalingo, ma vengono tuttavia percepiti come di relativa importanza nella dieta tradizionale, con ogni probabilità a causa del fatto che nei ristoranti giapponesi in Italia si tende a dare per scontata la presenza del condimento, spesso già all'interno del piatto, e non viene data particolare importanza alle zuppe e ai brodi che hanno comunque un bilanciamento di sapori e una delicatezza particolari, probabilmente difficili da apprezzare e abbinare ad altri piatti per il consumatore italiano.

Infine, con poche risposte in più di pesce a carne cotti, verdure (9%) e fritti (5%) sono tra gli

ultimi elementi considerati rappresentativi della cultura culinaria giapponese. Il fritto, come si è visto nei capitoli precedenti, non è effettivamente molto utilizzato in Giappone, se non per il *tempura* e pochi altri piatti, dei quali solamente il *katsudon* è generalmente conosciuto in Italia. Se tuttavia in quest'ultimo caso vi è corrispondenza tra quella che è effettivamente la tradizione culinaria nipponica e la percezione che i consumatori italiani ne hanno, per quanto riguarda i vegetali è esattamente l'opposto, in quanto dopo il riso, i prodotti marini, soia e *miso*, i vegetali costituiscono un elemento fondante della dieta giapponese, tanto da non mancare quasi mai. La maggior parte delle pietanze infatti, anche se a base di carne, pesce o pasta, prevede l'inserimento di elementi vegetali, non solo per il sapore o per motivi nutrizionali, ma anche per questioni estetiche.

Se da questi dati si è riusciti a comprendere meglio l'immaginario connesso alla cucina giapponese odierna, che per il consumatore italiano sembrerebbe non corrispondere pienamente al pasto tipico giapponese, i quesiti successivi si incentrano sul concetto di autenticità e tradizione, tentando quindi di focalizzare l'attenzione dei partecipanti sulla cucina nipponica per come è nata in patria.

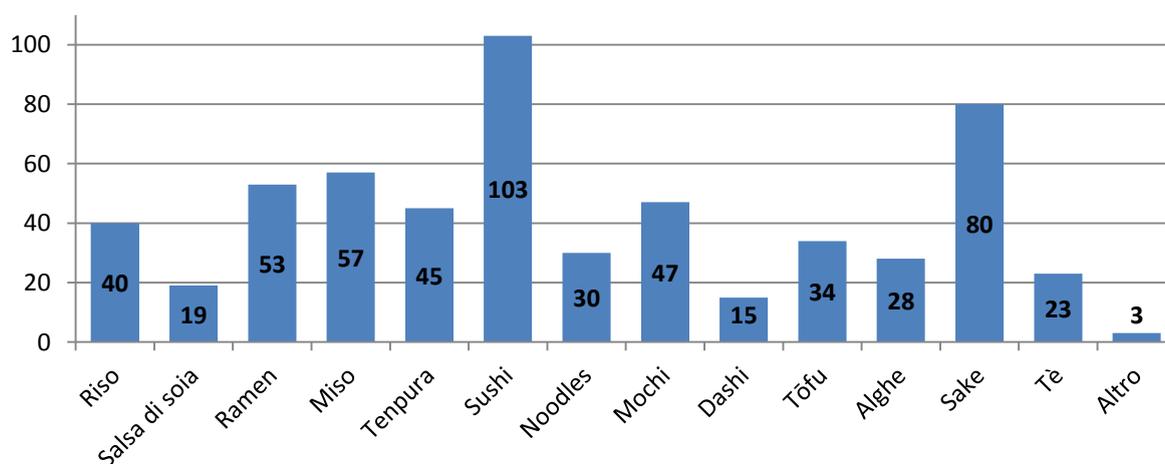


Figura 6.14 Alimenti autentici giapponesi

I partecipanti hanno selezionato da un elenco cinque alimenti che ritenevano autenticamente giapponesi, quindi non necessariamente i più utilizzati in cucina, ma semplicemente quelli nati all'interno della tradizione nipponica e tutt'oggi parte di essa. La domanda è stata tuttavia posta senza suggerire alcuna definizione del concetto di autenticità in modo da lasciare spazio interpretativo al partecipante.

Tra gli alimenti proposti nelle risposte spiccano sugli altri il sushi (80%) e il sake (62%), significativo se si considera il fatto che entrambi sono prodotti nati in Giappone (seppur inizialmente con alcune influenze estere) e rinomati a livello internazionale. Con un certo distacco seguono *miso* e *ramen*, con il 44% e il 41%, che, seppur consumati in patria con più frequenza del sushi, sono meno conosciuti e reperibili all'estero.

Lo stesso meccanismo è applicabile a *mochi* e *tempura*, 37% e 35% delle risposte, i primi poco conosciuti se non per mezzo di altri media quali anime e manga, mentre il secondo, sebbene presente in quasi ogni menù dei ristoranti giapponesi in Italia, appartenendo alla categoria dei fritti, effettivamente poco popolari in patria, non sembra essere percepito dal consumatore come prodotto "autentico" giapponese. Riso, noodle, *tōfu* e alghe hanno raccolto tra il 20 e il 30% delle risposte, probabilmente perché prodotti generici utilizzati in altre gastronomie o poiché non percepiti come nati all'interno dell'ambito culinario nipponico: *tōfu* e noodle in particolare derivano da pietanze cinesi e sono tutt'ora consumati regolarmente anche in Cina e altri paesi asiatici, come anche le alghe e il riso. Probabilmente per le stesse motivazioni anche la salsa di soia e il tè hanno raccolto poche risposte in quanto forse associati più a natali cinesi che giapponesi, sebbene in Giappone abbiano assunto diverse forme e siano associati a molteplici utilizzi.

Il brodo *dashi* che, come si è visto nei capitoli precedenti, costituisce parte integrante della tradizione gastronomica nipponica, è stato selezionato solamente dal 12% dei partecipanti in quanto pietanza poco conosciuta, in particolare perché non presente solitamente come piatto a sé nei menù, ma sottesa a diverse preparazioni, senza che il consumatore ne sia necessariamente consapevole. Le risposte riguardanti l'autenticità degli alimenti sono quindi influenzate dalla conoscenza personale dei prodotti e dei loro utilizzi, più che rifarsi solamente alle informazioni sulla cucina giapponese in quanto tale.

I risultati infatti differiscono notevolmente nel momento in cui è stata posta una domanda che riguardasse più che il concetto di autenticità, quello di tradizione. Se infatti sono entrambi ugualmente complessi da definire, la tradizione si basa sugli elementi che vengono tramandati di generazione in generazione e che quindi sono in uso da un certo periodo di tempo sufficiente a renderli parte a tutti gli effetti del sistema culturale autoctono. Quindi dalla domanda "quali sono gli ingredienti più utilizzati nella cucina giapponese tradizionale?" viene esclusa la componente dell'autenticità che afferisce piuttosto che al campo dell'utilizzo di un prodotto, alla sua nascita e creazione all'interno del paese.

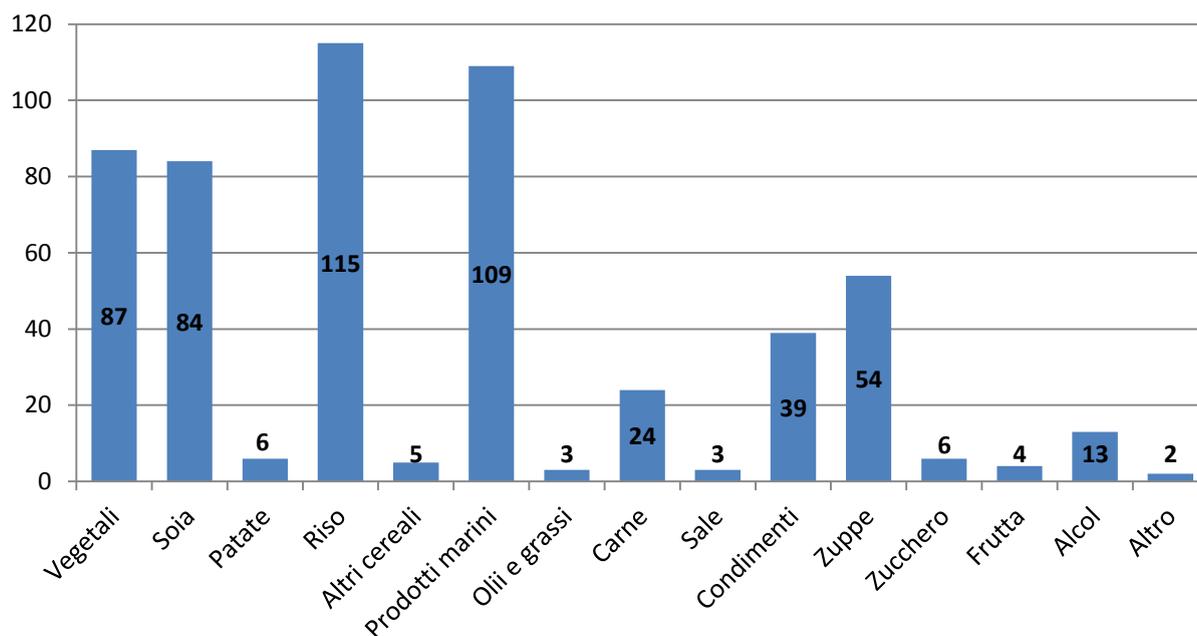


Figura 6.15 Ingredienti più utilizzati nella cucina tradizionale giapponese

Gli ingredienti presenti nell'elenco delle risposte sono per la maggior parte alimenti che in diversa misura sono rintracciabili in ogni sistema gastronomico. Nonostante ciò, la concentrazione delle risposte è stata sorprendentemente alta per il riso (90%) e i prodotti marini (85%), seguiti da vegetali e soia, con entrambi più del 60%, e con un discreto distacco da zuppe e condimenti. Il suddetto pattern di risposte rispecchia abbastanza fedelmente il pasto tipico giapponese, solitamente composto da riso, almeno una zuppa, prodotti marini, vegetali e derivati della soia, dalla salsa al *miso*. Alcol e carne, con una netta maggioranza per quella bianca, hanno raccolto più del 10% delle risposte, mentre i restanti ingredienti non più del 5%, in quanto effettivamente non particolarmente utilizzati nelle pietanze giapponesi, né all'estero né tantomeno in patria. E' interessante notare che nessuno dei partecipanti ha risposto affermativamente per tre tipologie di prodotti, tutti importati dall'occidente in tempi abbastanza recenti: pane, latte e latticini e miele, ingredienti che oggi, seppur consumati in esigue quantità, quindi non fanno parte della cucina tradizionale.

Per quanto riguarda invece le modalità di preparazione di tali ingredienti e quindi i metodi di cottura più utilizzati, tre spiccano sugli altri: la cottura al vapore (73%), l'assenza di cottura (69%) e la bollitura (66%).

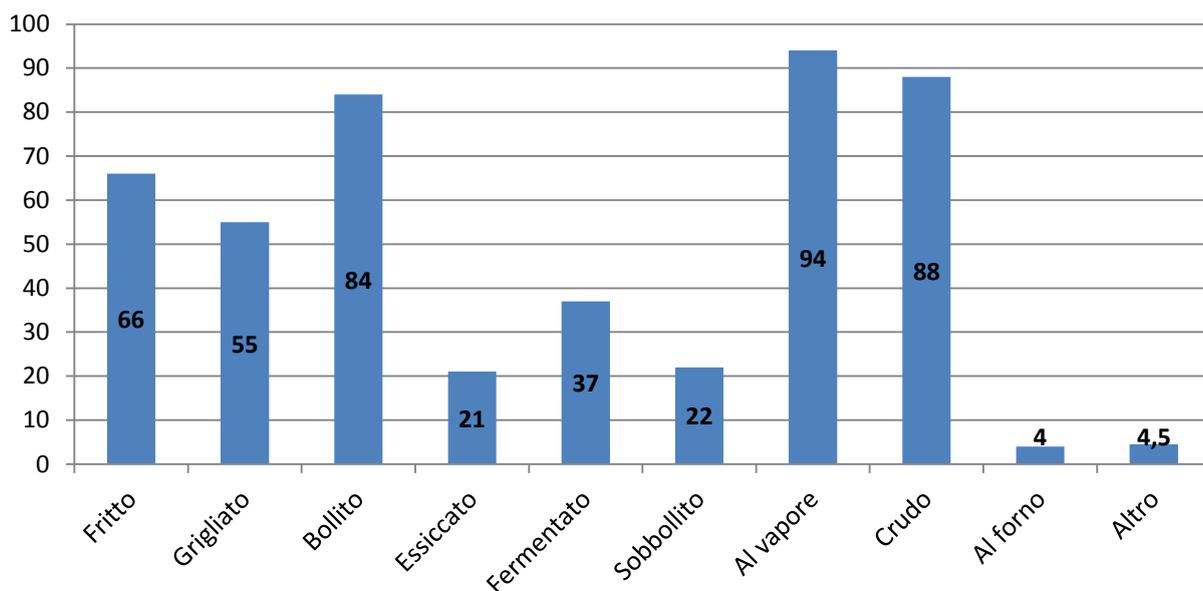


Figura 6.16 Metodi di cottura più utilizzati nella cucina giapponese

La crudità e la naturalezza sono effettivamente molto apprezzate in Giappone non solo, come si potrebbe pensare, per il pesce, ma anche per le uova e molti vegetali. Nell'immaginario culinario nipponico l'alimento deve essere manipolato il meno possibile, prediligendo quindi dopo la preparazione a crudo, vari metodi di conservazione tra cui la salatura, l'essiccazione, la conservazione sotto aceto e la fermentazione. Se l'alimento non può essere consumato crudo viene leggermente grigliato o eventualmente sobbollito per poco tempo a bassa temperatura.

Questo pattern di cottura non è pienamente rappresentato dalle risposte dei partecipanti in quanto, ad eccezione della cottura al forno che ha raccolto poche risposte ed è effettivamente poco utilizzata, i metodi di conservazione e la sobbollitura sono stati tra gli ultimi scelti. La frittura è stato il quarto metodo di cottura con più risposte, peculiare se si considera che nelle domande precedenti le voci riguardanti l'utilizzo di fritti, oli e grassi, sono state tra quelle meno selezionate. Sembrerebbe quindi che secondo il consumatore la cucina giapponese utilizzi molto la frittura, ma che allo stesso tempo i fritti non figurino tra gli alimenti tipici né grassi e oli tra quelli più utilizzati. Questa incongruenza è probabilmente dovuta alla popolarità del *tempura* come piatto tipico da un lato e alla percezione della gastronomia giapponese come una cucina salutare, povera di grassi e ricca di nutrienti dall'altro.

Grazie ai risultati si è quindi potuto comprendere meglio quale sia l'immaginario della cucina giapponese che si è venuto a creare all'estero, e più nello specifico in Italia, negli ultimi

decenni, a partire dal suo arrivo in occidente. Vi è una diffusa consapevolezza della differenza tra cucina giapponese in Italia e in Giappone, sebbene tali differenze non siano conosciute nella loro specificità. Anche la conoscenza della cucina tradizionale nipponica è necessariamente influenzata dall'immagine che il Giappone stesso si è creato all'estero, sia attraverso la selezione che con l'adattamento dei piatti. Se ne può quindi concludere che, nonostante molti elementi siano diffusamente conosciuti, molti altri mancano o non vengono collocati all'interno della tradizione, spesso riducendo la gastronomia giapponese a una cucina di sushi, pesce crudo e riso, di sapori particolari come il *wasabi* e la salsa di soia e dall'alto valore estetico e nutrizionale. Tutti questi elementi sono infatti fondamentali nella tradizione culinaria nipponica, ma vanno ad escludere moltissimi altri elementi di altrettanta importanza, senza i quali un *washoku* non potrebbe essere definito tale.

5.3 Il Sol Levante sulla tavola italiana: intervista allo chef

Dopo aver analizzato la conoscenza e la percezione che ha il consumatore italiano della cucina giapponese, è stata svolta un'intervista⁵³ a uno chef giapponese attivo in Europa e Italia dagli anni novanta. Lo chef Tatsumoto Katsuya, dopo essere stato cuoco all'interno della marina militare giapponese, aver lavorato presso il mercato ittico di Ōsaka e in diversi ristoranti giapponesi, ha iniziato a svolgere il ruolo di cuoco prima in Spagna e poi in Italia, a Milano, dove nel 2001 fonda l'Associazione Culturale Tōzai che ancora oggi costituisce un importante ente di mediazione tra la cultura giapponese e quella italiana promuovendone l'interazione e lo scambio, incentrandosi in particolare sulla gastronomia. Lo chef Tatsumoto infatti non limita la sua attività a quella di cuoco, ma insegna l'arte culinaria giapponese, in particolare la preparazione di sushi e *sashimi*, agli italiani con corsi di gruppo e individuali anche a domicilio. L'intervista si è svolta via e-mail in lingua italiana e comprende diciannove domande sull'attività svolta dallo chef, sulla cucina giapponese tradizionale e in quale forma sia arrivata in Italia.

⁵³ L'intervista è riportata interamente nell'appendice C.

5.3.1 Non solo sushi

L'attività dello chef Tatsumoto si concentra principalmente sull'insegnamento e sulla preparazione di sushi per i clienti italiani. La sua infatti non è solamente un'attività di ristorazione, ma anzi mira precipuamente alla diffusione e alla miglior comprensione di quella che è la cucina giapponese e delle sue caratteristiche principali. Alla domanda "Come pensa di aver contribuito alla diffusione della cucina giapponese in Italia?" lo chef ha infatti risposto: "Penso in modo positivo, infatti il mio lavoro non si svolge in un ristorante, ma invece insegno, diffondendo la cucina giapponese in questo paese".⁵⁴

Tuttavia, nonostante l'attività di innumerevoli chef che come lui contribuiscono alla diffusione del Giappone sulle tavole italiane, quella che è la cucina "autentica" rimane confinata in gran parte al suo paese d'origine, principalmente perché, come sostiene lo chef "non è facile trovarla e costa tanto, ma cerchiamo di avvicinarla ai clienti del luogo adattandola in alcune caratteristiche importanti". Come si è visto, vi sono tuttavia moltissimi metodi per adattare una cucina al gusto di un nuovo paese, dagli ingredienti alle preparazioni, dalle ricette alla presentazione. Lo chef Tatsumoto attua questo processo di creolizzazione culinaria "trasmettendo il messaggio che nel paese di origine si mangia bene tanto quanto in quello di arrivo. Si deve conoscere anche tutto del cibo del paese che ci ospita per essere in grado di creare un equilibrio tra i due gusti con le caratteristiche che hanno in comune", facendo avvicinare quindi le due gastronomie e mettendo in risalto i sapori comuni.

Avendo lavorato in diversi sushi bar in Giappone, afferma che l'arte della preparazione del sushi sia la sua specialità e ne offre infatti diverse tipologie nel suo menù. I clienti italiani sembrano infatti prediligere i piatti a base di sushi su tutti quelli facenti parte della gastronomia giapponese, tanto da rappresentare la pietanza di punta della sua attività. Tuttavia il cliente giapponese ordina più di frequente piatti a base di brodo o pasta, quindi zuppe, *udon* e *ramen*. In questo caso quindi trovano riscontro i risultati tratti anche dal sondaggio: il consumatore italiano associa la cucina giapponese prevalentemente al sushi, quando invece per quello giapponese è molto più variegata e sfumata. Nonostante ciò lo chef ritiene che il sushi sia decisamente il piatto giapponese più rappresentativo della gastronomia nipponica all'estero.

⁵⁴ Le risposte dello chef sono riportate tra virgolette.

Tra i vari piatti che si possono trovare nei ristoranti giapponesi in Italia, alcuni sono rielaborati e modificati per meglio adattarsi al gusto del consumatore italiano, altri invece rimangono più fedeli alla tradizione tentando di conservare parte della loro “autenticità”. Nel corso dei capitoli precedenti ci si è posti più volte una domanda fondamentale: “In cosa risiede l’autenticità della cucina giapponese?”. Secondo lo chef intervistato, un piatto giapponese può essere considerato autentico solo nel momento in cui è preparato nel paese d’origine, infatti sostiene che “in un paese straniero non sarà mai autentico, anche perché l’acqua e l’aria non possono essere le stesse”. L’autenticità risiederebbe quindi negli ingredienti che se non coltivati sul suolo giapponese, con tecniche autoctone, perdono l’elemento che li rende tipicamente nipponici. Anche l’acqua gioca un ruolo fondamentale in quanto, essendo la cucina giapponese “una cucina che elimina gli eccessi e aggiunge il minimo indispensabile, in modo che il condimento non copra il cibo”, la qualità del suo sapore influenza in maniera decisiva quello della pietanza: zuppe, brodi, tè e perfino qualsiasi prodotto bollito risentono nel loro sapore della qualità dell’acqua, come i vegetali della terra e dell’aria. Una simile autenticità non è quindi esportabile e rimane di conseguenza legata al paese d’origine.

Ciò non significa che non sia possibile gustare la tradizione culinaria nipponica anche in Italia, seppur con un certo grado di variazione. La cucina giapponese è rinomata per essere semplice, ma raffinata, gustosa e al contempo salutare. Lo chef Tatsumoto infatti sostiene che il recente boom della gastronomia nipponica all’estero sia iniziato “a causa del modo di vivere in tutto il mondo che è cambiato: ci sono problemi di obesità, le malattie causate dallo stress, colesterolo... Abbiamo riscoperto il valore della nostra cucina tradizionale che è molto salutare e aiuta anche noi giapponesi stessi”. Nel contesto della nuova era in cui si ricerca sempre più la semplicità, la bontà e soprattutto un’alimentazione salutare, la cucina giapponese ha fornito un mezzo per soddisfare tutti questi requisiti del pasto. Grazie a questo successo a livello internazionale e all’attività di diversi chef giapponesi attivi all’estero, si inizia ad avere sempre più consapevolezza delle caratteristiche fondamentali che rendono la gastronomia giapponese tale.

Si è parlato profusamente delle caratteristiche della tradizione gastronomica giapponese che “è una cucina dove la bellezza del piatto è fondamentale e non serve aggiungere troppi condimenti o sapori eccessivamente forti. L’ingrediente e il suo sapore devono essere naturali” conferendo al piatto una delicatezza che fa risaltare le sfumature dei sapori piuttosto che farne dominare uno solo su tutta la pietanza. Queste caratteristiche di bellezza, semplicità e naturalezza, sono

andate a plasmarsi e modificarsi nel tempo, anche a causa dell'influenza esercitata in Giappone dalle gastronomie estere.

Nonostante le nuove ricette e tecnologie importate ad esempio da Cina e occidente, il Giappone ha sempre avuto successo nell'integrare perfettamente ogni nuova pietanza nel sistema culinario autoctono. Infatti piatti come il *ramen* o il *tempura*, derivanti da ricette estere, come si è visto rappresentano per il consumatore italiano piatti tipicamente giapponesi. Secondo lo chef Tatsumoto questo avviene perché "ormai sono passati secoli dall'arrivo del *tempura*, quasi nessuno pensa più alla sua origine del sedicesimo secolo. Piatti come il ramen e il curry rice si trovano dappertutto e si mangiano molto spesso. Come per i piatti italiani che utilizzano alcuni ingredienti e ricette che sono state introdotte nei secoli passati, come il pomodoro, il caffè, il riso e tante altre cose. La differenza è che in Italia oggi non c'è più un forte cambiamento, ma la cucina è già stabile, mentre nel paese del Sol Levante sta avvenendo adesso. Credo che nel corso degli scambi internazionali sparirà perfino il nome del paese d'origine di una determinata cucina".

Attualmente il Giappone sta quindi continuando a vivere diversi cambiamenti non solo a livello gastronomico, dovuti alle influenze della globalizzazione e all'importazione di una moltitudine di nuovi prodotti e nuove cucine. Infatti molti degli alimenti consumati quotidianamente non sono dissimili da quelli popolari in altri paesi, allontanando quindi molte occasioni conviviali da quella che viene considerata la tradizione. Di questi alimenti ve ne sono molti "pane, caffè, vino, latte, come i condimenti, maionese, ketchup... Poi ormai mangiamo anche tanti piatti italiani oltre ad hamburger, wurstel ecc..." e le gastronomie estere che hanno goduto di parecchia popolarità nei diversi periodi sono ugualmente numerose. Prima la cucina cinese, poi quella coreana e più recentemente quella francese e perfino italiana, tutte tradizioni culinarie che hanno in qualche modo esercitato un certo influsso su quella del Giappone e continuano ad esercitarne ancora oggi: "il cibo è legato spesso alla sua cultura, alla moda, come ad esempio, in un certo periodo abbiamo cominciato a mangiare sempre di più italiano, prima ancora che in Italia aumentassero i locali che servivano sushi. Oggi mangiamo molto più italiano di quello che credete. Forse con il crescere dell'interesse, influenzerà ancora la cucina giapponese". Non è quindi possibile definire un'intera tradizione gastronomica semplicemente elencandone le caratteristiche, in quanto la stessa tradizione si colloca all'interno di un continuo processo di mutamento e scambio reciproco con l'estero. Le tradizioni di diversi popoli e nazioni si influenzano a vicenda, infatti "la stessa cosa che è successa in Giappone con l'introduzione di

nuovi ingredienti e ricette, è successa anche al di fuori dell'arcipelago”.

5.4 Conclusioni

La cucina è un'espressione di un'attività culinaria di una particolare comunità che prevede la selezione degli alimenti, la loro trasformazione con particolari tecniche e la consumazione secondo determinate regole. Spesso parlando di cucina giapponese viene sottesa un'identità nazionale che implica omogeneità identitaria e culturale all'interno del paese, andando quindi ad escludere le pratiche locali e le variazioni regionali. Nel corso dei capitoli precedenti il termine “cucina” è stato utilizzato sottendendo la definizione che ne dà Katarzyna Cwiertka come un “set of socially situated food behaviours comprising ‘a limited number of “edible” foods (*selectivity*); a preference for particular ways of preparing food (*techniques*); a distinctive set of flavours; textual and visual characteristics (*aesthetics*); a set of rules for consuming food (*ritual*); and an organized system of producing and distributing the food (*infrastructure*)” (Cwiertka 2007: 11), quindi un sistema complesso che coinvolge aspetti molto più complessi del solo cucinare gli ingredienti.

Si è visto come il cibo sia un elemento di identità culturale in tutte le società e in che modo attraverso gli scambi internazionali e la crescente globalizzazione tale identità vada progressivamente a riplasmarsi di pari passo con il cibo stesso, attraverso l'importazione di nuovi elementi e la conseguente valorizzazione di quelli preesistenti a livello locale. Se l'immagine del locale e del globale si nutrono a vicenda (Ohnuki-Tierney 1999: 260), la cucina si colloca all'interno di una costante tensione tra tradizione e innovazione che contribuisce a rimodellarla continuamente, introducendo nuove caratteristiche e affiancandole agli elementi autoctoni. La cucina giapponese nello specifico, seppur abbia mantenuto nei secoli le sue caratteristiche fondanti, ha costruito un intero sistema culinario accostando perfettamente la tradizione ai nuovi elementi esteri, integrandoli e ibridizzandoli in una gastronomia peculiare e unica.

Se quindi l'obiettivo della ricerca era analizzare la cucina giapponese, non come un sistema monolitico, ma come una gastronomia in continua evoluzione, attraverso la sua storia e suoi rapporti con l'estero, si è visto come sia definibile diversamente a seconda del periodo storico o della regione, dello strato sociale e perfino del contesto. Oltre che dal punto di vista storico, si è visto come la cucina sia un simbolo della cultura e della società in cui viene plasmata,

diventando quindi l'elemento rappresentativo di una nazione, in patria e ancor più all'estero. In quest'ultimo caso la cucina giapponese ha riscosso un successo incredibile, in particolare in occidente, proprio grazie alla sua capacità di adattamento, che se precedentemente veniva sfruttata nell'integrazione di novità estere nel sistema autoctono, oggi è risultata essere l'elemento fondamentale nell'adattamento della cucina nipponica a quella del paese in cui viene esportata.

Le innumerevoli sfaccettature e continui cambiamenti di questa cucina rendono complesso identificare gli elementi che rendono la gastronomia giapponese "autentica". Il quesito riguardante l'autenticità della cucina si è posto da subito come problematico, in quanto si è visto come differisca sostanzialmente da quello di tradizione, ove quest'ultima afferisce prettamente al campo temporale, mentre l'autenticità è incentrata maggiormente sul luogo. Se infatti quando si parla di pasto tradizionale giapponese sorge alla mente il classico *washoku*, composto da riso-zuppa-contorni, pensando quindi a ingredienti, tecniche di cottura, composizione e presentazione del piatto, nel momento in cui si vuole dare una connotazione di autenticità, quello che diventa essenziale è la provenienza degli ingredienti utilizzati nel piatto, la loro composizione più profonda e il sapore che conferiscono alla pietanza. Tutti questi elementi sono rintracciabili nella loro forma più "tipica" negli ingredienti coltivati e prodotti sul suolo giapponese, preparati e manipolati da esperte mani giapponesi, seguendo in ogni caso un pattern di tradizioni specifico. Se quindi l'autenticità deriva da un paese e dal suo popolo, la tradizione si modifica nel tempo con l'aggiunta di elementi nuovi, rielaborati e integrati sino a rendere anch'essi in qualche modo "tradizionali".

Per rispondere quindi al quesito di ricerca posto inizialmente, la cucina giapponese può essere definita come un insieme di tradizioni sviluppate e rimodellate nel tempo, simbolo della cultura e della storia del paese con un altissimo grado di variazione regionale, socio-economica e familiare. L'autenticità di tale cucina non risiede quindi in un set di ingredienti e tecniche da utilizzare per preparare un "vero" piatto giapponese, ma in una concezione della cucina e del pasto e in un'interpretazione di tutti i significati di cui il piatto si fa portatore. In questo contesto cuoco e commensale svolgono entrambi un ruolo fondamentale nella creazione e interpretazione del piatto, instaurando un dialogo che si svolge a tavola attraverso le pietanze e l'atto stesso del mangiare. Questo approccio al pasto è quello che rende la cucina giapponese tale, conferendo importanza tanto al cibo quanto agli elementi di contorno. Per questo motivo, nonostante le innumerevoli influenze estere e la crescente globalizzazione, la tradizione

culinaria nipponica è sempre rimasta tale, non attraverso un netto rifiuto del nuovo, ma anzi con l'assorbimento e la reinterpretazione della novità, che nel tempo è anch'essa entrata a far parte di quella che è la tradizione culinaria odierna.

In ultimo, alla domanda riguardante la concezione della cucina giapponese all'estero, si è riusciti a trovare risposta principalmente grazie al sondaggio ai consumatori italiani. Per quanto sia stato preso in esame un campione ristretto, l'opinione generale vede nel sushi, e in pochi altri piatti, l'essenza della cucina giapponese. Nonostante ciò il consumatore è consapevole che la varietà e la qualità delle pietanze è decisamente inferiore o comunque adattata al gusto del paese d'arrivo, ma rimane in ogni caso legato all'idea di una gastronomia a base di pesce crudo, sicuramente a causa del fatto che la cucina nipponica stessa, all'estero fa del sushi il proprio punto focale.

La gastronomia giapponese rimane comunque una tradizione culinaria dalle mille sfaccettature, per la quale è tanto importante il sapore della pietanza quanto ogni significato culturale di cui è intrisa. E' una gastronomia del dettaglio, del colore, della bellezza e della minuzia, ma più di tutto è il simbolo ultimo della natura in quanto ogni ingrediente conserva la sua freschezza, il suo gusto e la sua consistenza prima, per portare in tavola non un semplice cibo, ma un concetto, che nutra il corpo tanto quanto lo spirito e si faccia portatore dell'intera cultura giapponese e della sua storia.

APPENDICE A

Sondaggio al consumatore

1. Età

- <15
- 15-19
- 20-29
- 30-39
- 40-49
- >50

2. Sesso

- Femminile
- Maschile

3. Educazione

- Diploma di scuola elementare
- Diploma di scuola media
- Diploma di scuola superiore
- Laurea breve (3 anni)
- Laurea specialistica/magistrale (5 anni)
- Master
- Dottorato
- Altro

4. Nazionalità

5. Hai mai mangiato cucina giapponese? Se sì, in quale paese?

6. Quanto spesso mangi cibo giapponese?

- Ogni giorno
- Almeno una volta a settimana

- Una volta ogni due settimane
- Una volta al mese
- Quasi mai
- Mai

7. Solitamente dove mangi cibo giapponese?

- Ristorante giapponese
- Ristorante italiano che offre anche piatti giapponesi
- Ristorante cinese che offre piatti giapponesi
- Ristorante della catena “Wok” o con la formula all-you-can-eat
- A casa, lo preparo da solo
- A casa, ordino al take-away
- Non ne mangio
- Altro

8. Che tipo di piatti mangi solitamente?

- Piatti a base di riso o pasta (udon, soba, ramen, katsudon...)
- Piatti a base di pesce crudo (sushi, sashimi...)
- Piatti a base di pesce cotto
- Piatti a base di carne
- Piatti a base di verdure
- Zuppe
- Un po' di tutto
- Altro

9. Qual è il piatto giapponese che preferisci?

10. Qual è la pietanza che a tuo parere è più rappresentativa della cucina giapponese?

11. Se hai mai preparato piatti giapponesi in casa, hai seguito a ricetta o hai cambiato degli ingredienti o metodi di preparazione?

- Ho seguito la ricetta fedelmente

- Ho sostituito degli ingredienti perché irreperibili
- Ho sostituito degli ingredienti perché non di mio gusto
- Ho cambiato metodo di preparazione per la mancanza di strumenti adeguati
- Ho cambiato metodo di preparazione perché più di mio gusto
- Altro

12. Qual è la prima cosa che ti viene in mente quando pensi alla cucina giapponese?

13. C'è qualche pietanza giapponese che non mangeresti? Se sì, quale?

14. Quali altri aspetti della cultura giapponese conosci?

- Anime
- Manga
- Dorama
- Ikebana
- Shodō (arte calligrafica)
- Sadō (cerimonia de tè)
- Arti marziali
- Altro
- Nessuno dei precedenti

15. Tra i seguenti quali sono per te i principali aspetti della cultura culinaria giapponese?

- Utilizzo di bacchette per mangiare
- Si mangia seduti per terra, su tavoli bassi
- Vengono utilizzate piccole ciotole
- Pesce crudo
- Riso bollito
- Zuppe e brodi
- Verdure
- Fritti
- Pesce e carne cotti
- Alghe

- Condimenti e spezie (salsa di soia, pepe...)
- Wasabi

16. Dalla lista che segue quali sono gli alimenti che conosci e consideri autentici giapponesi?

- Riso
- Salsa di soia
- Ramen
- Miso
- Tempura
- Sushi
- Noodles (udon, soba...)
- Mochi
- Dashi
- Tōfu
- Alghe
- Sake
- Tè
- Altro

17. Nella lista seguente, quali sono secondo te gli ingredienti più utilizzati nella cucina giapponese tradizionale?

- Verdure
- Soia
- Patate
- Riso
- Altri cereali
- Pesce e prodotti marini
- Pane
- Carne rossa (manzo, maiale...)
- Carne bianca (pollame)
- Latte e prodotti caseari
- Oli o altri grassi

- Sale
- Condimenti e spezie
- Zuppe e brodi
- Zucchero
- Miele
- Frutta
- Bevande alcoliche
- Altro

18. Dalla lista che segue scegli quali sono secondo te i metodi di cottura/preparazione più utilizzati nella cucina giapponese.

- Fritto
- Grigliato
- Bollito
- Essiccato
- Fermentato
- Sobbollito
- Al vapore
- Lasciare il cibo crudo
- Al forno
- Altro

19. Credi che il cibo giapponese che si mangia in Italia o in altri paesi sia lo stesso che si consuma in Giappone? Se la risposta è no, quali sono le principali differenze riscontrabili?

20. Sai cos'è un bentō? Se sì, puoi elencarne le principali caratteristiche?

APPENDICE B

Intervista

1. Dove ha imparato a cucinare?
2. Qual è la sua specialità?
3. Che tipo di piatti prepara maggiormente per i clienti giapponesi?
4. Che tipo di piatti prepara maggiormente per i clienti italiani?
5. Nel complesso, qual è il piatto maggiormente consumato dai suoi clienti?
6. Quali piatti offre nel suo menù giapponese?
7. Come pensa di aver contribuito alla diffusione della cucina giapponese in Italia?
8. Secondo lei, qual è o quali sono i piatti più rappresentativi della cucina giapponese?
9. Come descriverebbe la tradizione culinaria giapponese?
10. Pensa che in Italia si possa mangiare la cucina giapponese “autentica”?
11. Quali tipi di modifiche subisce la cucina giapponese per adattarsi al gusto italiano?
12. Secondo lei, quali elementi sono necessari in un piatto giapponese per essere considerato giapponese autentico?
13. Ci sono alimenti che vengono mangiati regolarmente in Giappone, ma che lei ritiene non essere cibi tradizionali? Quali?
14. Crede che gli italiani sappiano quali sono le principali caratteristiche della tradizione culinaria giapponese?
15. Perché crede che la cucina giapponese abbia avuto così tanto successo in Italia e all'estero?
16. Quali sono le principali caratteristiche della cucina giapponese? Può spiegare perché?
17. Crede che piatti importati come il *ramen* o il *tempura*, nonostante le origini straniere, possano essere considerati piatti giapponesi? Perché?
18. Come pensa che il Giappone sia stato influenzato da altre tradizioni culinarie?
19. Come pensa che il Giappone abbia influenzato altre tradizioni culinarie?

APPENDICE C

Intervista allo chef Tatsumoto Katsuya

1. Dove ha imparato a cucinare?

In Giappone, in diversi ristoranti.

2. Qual è la sua specialità?

Il sushi.

3. Che tipo di piatti prepara maggiormente per i clienti giapponesi?

Pasta in brodo, zuppe, udon e ramen.

4. Che tipo di piatti prepara maggiormente per i clienti italiani?

Senza dubbio il sushi.

5. Nel complesso, qual è il piatto maggiormente consumato dai suoi clienti?

Sushi.

6. Quali piatti offre nel suo menù giapponese?

Diversi tipi di sushi assortito.

7. Come pensa di aver contribuito alla diffusione della cucina giapponese in Italia?

Penso in modo positivo, infatti il mio lavoro non si svolge in un ristorante, ma invece insegno, diffondendo la cucina giapponese in questo paese.

8. Secondo lei, qual è o quali sono i piatti più rappresentativi della cucina giapponese?

Il sushi.

9. Come descriverebbe la tradizione culinaria giapponese?

E' una cucina che elimina gli eccessi e aggiunge il minimo indispensabile, in modo che il condimento non copra il cibo. E' semplice, ma è anche importante la bellezza.

10. Pensa che in Italia si possa mangiare la cucina giapponese "autentica"?

Non è facile trovarla e costa tanto, ma cerchiamo di avvicinarla ai clienti del luogo adattandola in alcune caratteristiche importanti.

11. Quali tipi di modifiche subisce la cucina giapponese per adattarsi al gusto italiano?

Trasmettendo il messaggio che nel paese di origine si mangia bene tanto quanto in quello di arrivo, si deve conoscere anche tutto del cibo del paese che ci ospita per essere in grado di creare un equilibrio tra i due gusti con le caratteristiche che hanno in comune.

12. Secondo lei, quali elementi sono necessari in un piatto giapponese per essere considerato giapponese autentico?

In un paese straniero non sarà mai autentico, anche perché l'acqua e l'aria non possono essere le stesse.

13. Ci sono alimenti che vengono mangiati regolarmente in Giappone, ma che lei ritiene non essere cibi tradizionali? Quali?

Oggi ce ne sono tanti: pane, caffè, vino, latte, come i condimenti, maionese, ketchup...

Poi ormai mangiamo anche tanti piatti italiani oltre ad hamburger, wurstel ecc...

14. Crede che gli italiani sappiano quali sono le principali caratteristiche della tradizione culinaria giapponese?

Cominciano a conoscerle sempre di più a partire dalle nuove generazioni.

15. Perché crede che la cucina giapponese abbia avuto così tanto successo in Italia e all'estero?

A causa del modo di vivere in tutto il mondo che è cambiato: ci sono problemi di obesità, le malattie causate dallo stress, colesterolo... Abbiamo riscoperto il valore della nostra cucina tradizionale che è molto salutare e aiuta anche noi giapponesi stessi.

16. Quali sono le principali caratteristiche della cucina giapponese? Può spiegare perché?

E' una cucina dove la bellezza del piatto è fondamentale e non serve aggiungere troppi condimenti o sapori eccessivamente forti. L'ingrediente e il suo sapore devono essere naturali.

17. Crede che piatti importati come il ramen o il tempura, nonostante le origini straniere, possano essere considerati piatti giapponesi? Perché?

Ormai sono passati secoli dall'arrivo del tempura, quasi nessuno pensa più alla sua origine del sedicesimo secolo. Piatti come il ramen e il curry rice si trovano dappertutto e si mangiano molto spesso. Come per i piatti italiani che utilizzano alcuni ingredienti e ricette che sono state introdotte nei secoli passati, come il pomodoro, il caffè, il riso e tante altre cose. La differenza è che in Italia oggi non c'è più un forte cambiamento, ma la cucina è già stabile, mentre nel paese del Sol Levante sta avvenendo adesso. Credo che nel corso degli scambi internazionali sparirà perfino il nome del paese d'origine di una determinata cucina.

18. Come pensa che il Giappone sia stato influenzato da altre tradizioni culinarie?

Il cibo è legato spesso la sua cultura, alla moda, come ad esempio, in un certo periodo abbiamo cominciato a mangiare sempre di più italiano, prima ancora che in Italia aumentassero i locali che servivano sushi. Oggi mangiamo molto più italiano di quello che credete. Forse con il crescere dell'interesse, influenzerà ancora la cucina giapponese.

19. Come pensa che il Giappone abbia influenzato altre tradizioni culinarie?

La stessa cosa che è successa in Giappone con l'introduzione di nuovi ingredienti e ricette, è successa anche al di fuori dell'arcipelago.

RINGRAZIAMENTI

Ringrazio innanzitutto la Professoressa Maria Roberta Novielli che mi ha guidata lungo questo percorso incoraggiandomi e che mi ha dato la possibilità di approfondire un argomento che mi appassiona particolarmente. Niccolò Geri, laureatosi con una splendida tesi sul sushi in Italia, mi ha fornito tutti gli elementi fondamentali per avvicinarmi alla ricerca bibliografica e a un lavoro così complesso come la tesi magistrale, quindi lo ringrazio vivamente per avermi aiutata ad apprendere le basi del lavoro di ricerca, senza le quali sarei stata persa. Un ringraziamento particolare va poi a Graziana Canova Tura che, non solo attraverso i suoi scritti, ma con la sua conoscenza della cucina giapponese mi ha instradata e consigliata dimostrandosi un preziosissimo aiuto nell'elaborazione di questo lavoro.

BIBLIOGRAFIA

ACKERMANN, Peter, “The Four Seasons. One of Japanese Culture’s Most Central Concepts”, in *Japanese Images of Nature. Cultural Perspectives*, Curzon press, Richmond, 1997, pp. 36-53.

ADACHI Iwao, *Nihon shokumotsu bunka no kigen* (L’origine della cultura alimentare giapponese), Jiyū Kokuminsha, Tōkyō, 1981.

安達巖、『日本食物文化の期限』、自由国民社、東京、1981年。

ALLISON, Anne, “Japanese Mothers and Obentos: the Lunch-box as Ideological State Apparatus” in *Anthropological Quarterly*, 64, 4, ottobre 1991, pp. 195-208.

ANDOH, Elizabeth, *Washoku: Recipes from the Japanese Home Kitchen*, Random House, New York, 2005.

ASHKENAZI Michael, “The Can-nonization of Nature in Japanese Culture. Machinery of the Natural in Food Modernization”, in *Japanese Images of Nature. Cultural Perspectives*, Curzon press, Richmond, 1997, pp. 206-20.

ASHKENAZI, Michael; JACOB, Jeanne, *Food Culture in Japan*, Greenwood press, Westport, Connecticut, 2003.

BARTHES, Roland, *L'impero dei segni*, Einaudi, Milano, 2002.

BARTHES, Roland, “Toward a Psychosociology of Contemporary Food Consumption” in *Food and Culture: a Reader*, 1997, pp. 28-35.

- BENEDICT, Ruth, *The Chrysanthemum and the Sword*, Houghton Mifflin, Boston, 1946.
- BESTOR, Theodore, “How Sushi went Global” in *Foreign Policy*, novembre 2000, pp.54-62.
- CALZA, G. Carlo, *Stile Giappone*, Einaudi, Milano, 2002.
- CANOVA, Tura Graziana, *Il Giappone in cucina*, Ponte alle Grazie, Milano, 2006.
- CAROLI, Rosa; GATTI, Francesco, *Storia del Giappone*, Laterza, Roma, 2008.
- CARROLL, Walter F., *Sushi: Globalization through Food Culture: Towards a Study of Global Food Networks*, Kansai University, 2009.
- CECCARELLI, Simona; PESSIA, Lorenza, “Architetture del gusto. Costruzioni e decostruzioni a tavola”, *Rivista on-line dell’AISS associazione italiana studi semiotici*, aprile 2004.
- CORSON, Trevor, *The Zen of Fish. The Story of Sushi, from Samurai to Supermarket*, Harper Collins, New York, 2007.
- CWIERTKA, Katarzyna, “Culinary Culture and the Making of a National Cuisine” in *A Companion to the Anthropology of Japan*, Blackwell Publishing, 2008, pp. 415-28.
- CWIERTKA, Katarzyna, *Modern Japanese Cuisine: Food, Power and National Identity*, Reaktion books, London, 2006.

DALE, N. Peter, *The Myth of Japanese Uniqueness*, Routledge, Londra, 1988.

DUSSELIER, Jane, “Understandings of Food as Culture” in *Environmental History*, 14, 2, aprile 2009, pp. 331-338.

FARRER, James, “Introduction: Food Studies and Global Studies in the Asia Pacific” in *Globalization, Food and Social Identities in the Asia Pacific Region*, 2010, pp.1-13.

FARRER, James, “Globalizing Asian Cuisines. From Eating for Strength to Culinary Cosmopolitanism. A Long History of Culinary Globalization” in *Education about Asia*, 16, 3, 2011, pp. 33-37.

FERNANDEZ, Doreen, “Culture Ingested. On the Indigenization of Phillipine Food”, *Gastronomica*, 3, 1, 2003, pp.58-71.

GERI, Niccolò, *How Sushi Went Popular in Italy: the Role of Producers and Consumers*, 2013/14.

HAGINAKA Mie, *Ainu no shokujī* (La dieta degli Ainu), Tōkyō, Nōsangyoson Bunka Kyōkai, 1992.

萩中美枝・他、『アイヌの食事』、東京、農山漁村文化協会、1992年。

HALL, Stuart, “Cultural studies: Two Paradigms” in *Media, Culture and Society*, nr.2, 1980, pp.57-72.

HAYASHI, Junshin, *Kishaben ekiben tabi no aji* (Il sapore del viaggio nel pranzo al sacco in treno e in stazione), Shinchōsha, Tōkyō, 1988.

林順信、『汽車弁駅弁旅の味』、新潮社、東京、1988年。

HOOVER, Thomas, *Zen Culture*, Random House, New York, 2010.

HIRAZAWA, Minoru; CANOVA, Tura Graziana, *Sushi*, Fabbri, Milano, 2000.

ISHIGE, Naomichi, *History and Culture of Japanese Food*, Routledge, Londra, 2002.

ISHIGE Naomichi, INOUE Tadashi, *Gendai nihon ni okeru katei to shokutaku* (La tavola casalinga nel Giappone moderno), Kokuritsu Minzokugaku Hakubutsukan Kenkyūhōkoku Bessatsu, Ōsaka, 1991.

石毛直道、『現代日本における家庭と食卓』、国立民族学博物館研究報告別冊、大阪、1991年。

ISHIGE Naomichi, SAKYŌ Komatsu, HIROYUKI Toyokawa, *Shōwa no shoku* (Il pasto nel periodo Shōwa), Domess Shuppan, Tōkyō, 1990.

石毛直道、左京小松、裕之豊川、『昭和の食』、ドメス出版、東京、1990年。

KAZUKO, Okakura, *The Book of Tea*, Dover publications, New York, 1964.

KINJIRO, Omae; YUZURU, Tachibana, *The Book of Sushi*, Kodansha International, Tōkyō, 1988.

KIPLE, Kenneth, *A Movable Feast: Ten Millennia of Food Globalization*, Cambridge University Press, 2007.

- KUKI, Shuzo, *La struttura dell'iki*, Adelphi, Milano, 1992.
- MANGANO, Dario, "Cosa bolle in pentola. Per una semiotica degli strumenti di cottura", *Rivista on-line dell'AISS associazione italiana studi semiotici*, settembre 2012.
- MARAINI, Fosco, *Ore giapponesi*, Corbaccio, Milano, 2000.
- MARCHESI, Gualtiero; VERCELLONI, Luca, *La tavola imbandita: storia estetica della cucina*, Laterza, Roma, 2001.
- MARRONE, Gianfranco, "Introduzione" in *La cucina del senso*, Mimesis, Milano, 2012.
- MARRONE, Gianfranco, "Testi di cucina e discorso programmatore: questioni introduttive", *Rivista on-line dell'AISS associazione italiana studi semiotici*, 2013.
- MC GEE, Harold, *On Food and Cooking: the Science and Lore of the Kitchen*, Scribner, New York, 2004.
- MILLIGAN, Lee, *Japanese Cuisine and the Japanisation of Europe*, Kontur, nr.13, 2006.
- MINTZ, Sidney W.; DU BOIS, Christine M., "The Anthropology of Food and Eating", *Annual Review of Anthropology*, 31, 2002, pp. 99-119.
- MONTANARI, Massimo, *Food is Culture*, Columbia University Press, New York, 2004.
- MOURITSEN, Ole G., *Sushi: Food for the Eye, the Body & the Soul*,

Springer-Verlag, Berlino, 2009.

NOGUCHI, Paul H., “Savor Slowly: Ekiben: the Fast Food of High-speed Japan”, *Ethnology*, 33, 4, 1994, pp.317-330.

OHNUKI-TIERNEY, Emiko, “Against ‘Hibridity’: Culture as Historical Processes” in *Dismantling the East-West dichotomy*, Routledge, Londra, 2006, pp.11-16.

OHNUKI-TIERNEY, Emiko, “The Ambivalent Self of the Contemporary Japanese”, *Cultural Anthropology*, 5, 2, maggio 1990, pp.197-216.

OHNUKI-TIERNEY, Emiko, *Rice as Self. Japanese Identities Through Time*, Princeton University Press, 1993.

OHNUKI-TIERNEY, Emiko, “We Eat Each Other Food to Nourish Our Body: the Global and the Local as Mutually Constituent Forces” in *Food in Global History*, Westview Press, Boulder, Colorado, 1999, pp. 240-72.

PARISE, Goffredo, *L'eleganza è frigida*, Adelphi, Milano, 2008.

PIETERSE, Jan Nederven, “Globalization as Hybridization” in *Working Paper Series No 152*, giugno 1993.

RATH, Eric C., *Food and Fantasy in Early Modern Japan*, University of California Press, 2010.

SEBEEK, Thomas A., “As American as Apple Pie-and Sushi and Bagels: the Semiotics of Food and Drink”, *Recent Developments in Theory and History, the Semiotic Web*, 1990.

SHAW, A. Steven, “Japanese”, in *Asian Dining Rules*, William Morrow, New York, 2008, pp. 19-72.

SUGIMOTO, Yoshio, *An Introduction to Japanese Society*, Cambridge University Press, 2002.

TANIZAKI, Jun’ichirō, *Libro d’ombra*, Bompiani, Milano, 2000.

TRAPHAGAN, John W.; BROWN, L. Keith, “Fast Food and Intergenerational Commensality in Japan: New Styles and Old Patterns”, *Ethnology*, 41, 2, 2002, pp.119-134.

TRENTMANN, Alexander; NUTZNADEL, Frank, *Food and Globalization. Consumption, Markets and Politics in the Modern World*, Berg publishers, Oxford, 2008.

YOSHIDA, Mitsukuni, *Naorai: Communion of the Table*, Mazda Motor Corporation, Hiroshima, 1989.

SITI WEB CONSULTATI

<https://heritageofjapan.wordpress.com/>

<http://www.newsweek.com/turning-un-japanese-112971>

<http://www.japan-guide.com/>

<http://onthegas.org/>

<http://www.gastronomica.org/>

<http://web-japan.org/index.html>

<https://heritageofjapan.wordpress.com/>

<http://www.asian-recipe.com/>

<http://www.kikkoman.co.jp/>

<http://www.bento.com/>

<http://freeonlinesurveys.com/>

GLOSSARIO

Agemono 揚げ物: letteralmente “cose fritte” indica tutti gli alimenti che vengono cotti con la tecnica della frittura a immersione.

Anko 餡子: vedi *azuki*.

Awamori 泡盛: bevanda ad alta gradazione alcolica derivata dalla fermentazione del riso, tipica della regione di Okinawa.

Azuki 小豆: piccoli fagioli di soia rossi utilizzati per la preparazione della marmellata *anko* presente come ripieno in molti dolci tipici giapponesi.

Cha no yū 茶の湯: letteralmente “acqua calda per il tè”, è conosciuta anche come *chadō* o *sadō* 茶道 e indica la cerimonia del tè codificata nel XVI secolo all’interno della corrente del buddhismo zen.

Chabudai 卓袱台: tavolino da pranzo leggermente rialzato da terra.

Chagashi 茶菓子: dolci tradizionali nati per accompagnare il tè durante le cerimonie.

Chazuke 茶漬け: piatto che si ottiene versando del tè verde sul riso bianco bollito.

Chirashizushi ちらし寿司: forma più semplice di sushi, preparata anche in ambito casalingo, che prevede del riso aromatizzato con aceto su cui vengono messi pesce o vegetali.

Daikon 大根: letteralmente “grossa radice”, è una varietà di ravanella molto utilizzata nell’Asia orientale. Dal sapore leggermente piccante, si presta a svariate preparazioni.

Dango 団子: dolce composto da palline di farina di riso glutinoso infilate su uno spiedo e condite con diverse salse.

Dashi 出汁: brodo giapponese dal colore trasparente ottenuto dalla bollitura del *katsuobushi* e dell’alga *konbu*, costituisce la base per la zuppa di *miso*. Ne esistono diverse varianti a seconda della qualità, se della prima o della seconda bollitura, rispettivamente *ichibandashi* e *nibandashi*.

Donburi 丼ぶり: piatto che consiste in una ciotola di riso sormontata da diversi ingredienti. Tra le varietà più diffuse: l'*unadon* con l'anguilla, il *tendon* con il *tempura* e il *gyūdon* con il manzo.

Fugu 鰻: pesce palla, molto velenoso, per la cui preparazione è necessaria una certificazione.

Gari ガリ: uno dei tipi principali di *tsukemono*, consiste in fettine di zenzero conservate sotto sale, aceto di riso e zucchero che vengono consumate con *sushi* e *sashimi* per pulire il palato tra un tipo di pesce e l'altro e apprezzarne al meglio il sapore

Gyūnabe 牛鍋: pietanza a base di carne tipica della zona di Tōkyō, antenata dell'attuale *sukiyaki*.

Gohan ご飯: riso bianco bollito alla giapponese.

Hashi 箸: bacchette.

Hishio 醬: antenato della salsa di soia, sembra fosse già in uso come condimento nell'VIII secolo tra gli strati più alti della società.

Hōchō 包丁: coltello da cucina.

Honzen ryōri 本膳料理: banchetto formale in cui vengono servite insieme una varietà di pietanze su piccoli tavoli chiamati *zen*.

Ichijūissai 一汁一菜: letteralmente “una zuppa, un contorno”, è il modello più semplice di pasto. Le combinazioni sono molteplici a seconda del numero di piatti che accompagnano riso e zuppa: il pattern *ichijūsansai* 一汁三菜 (una zuppa e tre contorni) è il pasto più comune nelle case giapponesi mentre *nijūnanasai* 二汁七菜 (due zuppe e sette contorni) è il modello di banchetto in voga nel contesto della *honzen ryōri*

Kabocha カボチャ: varietà di zucca giapponese.

Kaiseki ryōri 懐石料理: modello di cucina raffinata, nata nel contesto della cerimonia del tè, caratterizzata da un'estrema attenzione per i dettagli e la presentazione e un alto livello di codificazione del pasto.

Katei ryōri 家庭料理: cucina casalinga.

Karē raisu カレーライス: dall'inglese “curry rice” indica un piatto a base di riso

bianco accompagnato da una sorta di spezzatino al curry.

Kashi 菓子: termine generico che indica ogni tipologia di dolce.

Kasutera カステラ: torta a base di uova introdotta in Giappone dai portoghesi nel XVI secolo.

Katsuobushi 鰹節: alimento la cui produzione risale all'era Jōmon, viene ottenuto dall'essicamento, la fermentazione e l'affumicatura di scaglie di tonno ed è il principale ingrediente per la produzione del brodo *dashi*.

Kishimen きしめん: noodle di farina di grano dalla forma piatta, tipici della zona di Nagoya.

Kitsune udon きつねうどん: letteralmente “*udon* della volpe” constano di *udon* in brodo accompagnati da *tōfu* fritto dal colore rosso, da cui il nome *kitsune*.

Konbu 昆布: tipologia di alghe lisce e lucide utilizzate nella preparazione di brodi e zuppe e come insaporitore nelle salse.

Kyō ryōri 京料理: termine che indica la cucina tipica di Kyōto, coniato alla fine del XIX secolo.

Maccha 抹茶: tè verde in polvere utilizzato nella cerimonia del tè.

Miso 味噌: pasta di soia fermentata utilizzata come condimento e per insaporire zuppe come appunto la zuppa di *miso* o *misoshiru* 味噌汁.

Mochi 餅: dolci tradizionali a base di riso bollito che viene pestato sino a diventare una pasta che viene poi riempita solitamente con la marmellata *anko*.

Mushimono 蒸し物: alimenti cotti al vapore.

Nabemono 鍋物: termine che si riferisce a una categoria di pietanze che prevedono la cottura di svariati ingredienti in un'unica pentola solitamente posta al centro del tavolo.

Namasu 膾: termine che indica piatti a base di alimenti crudi, solitamente pesce e verdure.

Nattō 納豆: fagioli di soia fermentati, vengono consumati da soli o come complemento ad altre pietanze.

Narezushi なれ鮓: forma più antica di sushi. Il pesce crudo veniva avvolto nel riso fermentato con aceto garantendone la conservazione per lunghi periodi.

Al momento della consumazione il riso veniva scartato e solo il pesce veniva mangiato.

Nanban ryōri 南蛮料理: letteralmente “cucina dei barbari del sud”, si riferisce alla gastronomia portoghese e spagnola che ha fatto la sua comparsa in Giappone nel XVI secolo.

Nimono 煮物: il termine indica la cottura in generale, ma più nello specifico la bollitura o sobbollitura.

Nori 海苔: alghe essiccate in fogli utilizzate nella preparazione di alcuni tipi di sushi o consumate direttamente da sole o con il riso bianco.

Ochazuke お茶漬け un piatto che nella sua forma essenziale consta solamente di tè verde versato su una tazza di semplice riso bianco bollito, ma che nelle sue varianti può comprendere diversi altri ingredienti quali pesce, verdure o alghe *nori*.

Okazu おかず: il termine si riferisce a diverse pietanze d’accompagnamento o di contorno consumate con il piatto principale di riso bianco.

Okonomiyaki お好み焼き: piatto tipico di Ōsaka preparato cuocendo su una piastra un impasto di farina, uova e altri ingredienti che variano da regione a regione.

Omiyage お土産: letteralmente “dono, regalo”, indica un presente portato da un viaggio, solitamente costituito da cibi particolari.

Onigiri お握り: spuntino a base di riso modellato secondo diverse forme, ripieno di *anko*, pesce o vegetali.

Oshiki 折敷: vassoio in legno solitamente di forma rettangolare utilizzato per servire il pasto ai singoli commensali.

Otsumami 御摘み: vedi *sakana*.

Ramen ラーメン: noodle di origine cinese serviti in brodo con diversi altri ingredienti tra cui carne, verdure, funghi o pesce.

Sakana 肴: pietanze di contorno che vengono consumate insieme al *sake*. Chiamate anche *otsumami*.

Sake 酒: Il termine più appropriato sarebbe *nihonshū*, “vino giapponese”, in quanto sake si riferisce in realtà a qualsiasi tipo di bevanda alcolica.

Sakubei 索餅: prima forma di noodle importati dalla Cina, preparati con farina di frumento e attorcigliati in modo da formare una corda. Chiamati anche *muginawa*.

Sanshō 山椒: chiamato anche pepe giapponese, è una spezia derivata da una pianta che cresce particolarmente in Asia e che ricorda, per le bacche che produce, quella del pepe. In Giappone è molto utilizzato, non solo per le bacche ma anche per le foglie della pianta usate come erbe aromatiche o come decorazione.

Sashibashi 刺し箸: pratica che consiste nell’infilzare il cibo con le bacchette.

Sashimi 刺身: pesce crudo tagliato a fettine sottili che vengono immerse in salsa di soia e *wasabi* prima di essere consumati.

Satsumaage 薩摩揚げ: considerato un tipo di *tempura* tipico della zona di Satsuma, consiste in una pasta di pesce fritta senza l’utilizzo di una pastella.

Shabushabu しゃぶしゃぶ: stufato di carne e altri ingredienti facente parte della categoria *nabemono*, consumato quindi in un’unica pentola posta al centro del tavolo.

Shamoji 杓文字: paletta in legno utilizzata per servire il riso bollito. Costituisce il simbolo della madre come colei che sfama la famiglia.

Shiitake 椎茸: tipologia di fungo asiatico molto utilizzato in Giappone in particolare nella preparazione di zuppe e del tipico brodo *dashi*.

Shiokara 塩辛: piatto dall’origine antica, è composto da pesce o frutti di mare fatti fermentare a lungo nel sale.

Shippoku ryōri 卓袱料理: tipologia di cucina tipica di Nagasaki che utilizza elementi della gastronomia cinese e di quella europea.

Shirumono 汁物: termine generico che indica le zuppe servite durante il pasto. Si dividono in *sumashijiru* e *misoshiru*.

Shiso 紫蘇: erba originaria dell’Asia orientale, utilizzata nelle sue varietà verde e rossa per aromatizzare, conservare e colorare diversi alimenti.

Shōchu 焼酎: distillato a base di patate dolci dalla gradazione alcolica media originario del Kyūshū.

Shōjin ryōri 精進料理: cucina vegetariana derivata originariamente dalle restrizioni alimentari dei monaci buddhisti.

Shōyu 醤油: salsa di soia. ne vengono utilizzate varietà diverse, nello specifico *koikuchi*, prodotto tipico del Kantō dal sapore intenso e dal colore più scuro, e *usukuchi*, un prodotto del Kansai dal sapore più delicato.

Soba 蕎麦: noodle di farina di grano saraceno.

Sōmen 素麺: noodle finissimi di farina di frumento solitamente serviti freddi d'estate.

Sumashijiru 澄まし汁: zuppa trasparente a base di *dashi*, soia e pochi altri ingredienti.

Suihanki 炊飯器: pentola elettrica per cuocere il riso al vapore.

Suimono 吸い物: categoria di zuppe consumate come accompagnamento al sake.

Sukiyaki すき焼き: piatto che prevede la cottura degli ingredienti, tra cui carne, vegetali, *tōfu* e funghi, all'interno di una pentola posta al centro del tavolo dalla quale i commensali si servono direttamente.

Takoyaki 蛸焼: letteralmente “polpo grigliato”, è un piatto tipico di Ōsaka e consiste in palline di pastella ripiene di polipo e condite con una salsa apposita.

Takuan 沢庵: tipo di *tsukemono* costituito da *daikon* essiccato e salato.

Tataki 叩き: tecnica che prevede la marinatura in aceto di diverse tipologie di pesce e la leggera scottatura in padella.

Tenpura 天麩羅: piatto di origine portoghese, consiste nella frittura in pastella generalmente di gamberi, ma anche altri pesci e vegetali possono essere utilizzati.

Teppanyaki 鉄板焼き: letteralmente “grigliato su piastra”, è un tipo di cottura che prevede la grigliatura degli ingredienti su piastra direttamente di fronte al commensale.

Tōfu 豆腐: simil-formaggio ricavato dalla cagliatura del latte di soia. Di origine

cinese è oggi uno degli alimenti più consumati in Giappone.

Tonkatsu 豚カツ: cotoletta di maiale, impanata e fritta, servita con un contorno di cavolo o altri vegetali.

Tsukeage つけあげ: vedi *tempura*.

Tsukemono 漬物: verdure o pesce sottaceto o in salamoia utilizzati come contorno per la portata principale di riso bianco.

Udon 饅頭: noodle molto spessi preparati con farina di grano tenero, vengono serviti sia caldi che freddi.

Umami 甘味: Letteralmente potrebbe essere tradotto come “gustosità, squisitezza”. Recentemente la presenza di questo quinto sapore, che andrebbe quindi ad aggiungersi ai precedenti dolce, salato, amaro e aspro, è stata provata scientificamente grazie alla scoperta di specifici ricettori della lingua preposti alla percezione di questo sapore prodotto da particolari aminoacidi come appunto l’acido glutammico.

Umeboshi 梅干: tipo di *tsukemono* costituito da prugne giapponesi essiccate e conservate sotto sale.

Umeshū 梅酒: liquore ricavato dalla distillazione delle tipiche prugne giapponesi *ume*.

Wagashi 和菓子: il termine si riferisce ai dolci tradizionali giapponesi serviti insieme al tè verde.

Wasabi 山葵: pasta di una radice verde molto piccante simile al rafano occidentale.

Washoku 和食: Il termine *washoku*, letteralmente “pasto alla giapponese”, indica, attraverso il prefisso *wa* 和, che viene giustapposto a diversi vocaboli per indicarne l’origine o lo stile autoctono, un pasto composto generalmente da una portata di riso bianco, una zuppa e delle pietanze di contorno ed è generalmente accompagnato da tè o sake serviti all’inizio o alla fine. Il prefisso *wa* si contrappone a *yō* 洋, utilizzato invece per indicare l’origine occidentale ad esempio del pasto in *yōshoku* 洋食 o dei dolci in *yōgashi* 洋菓子 (in opposizione ai dolci giapponesi *wagashi* 和菓子).

Yakimono 焼き物: metodo che prevede la cottura degli alimenti alla griglia, ma oggi giorno comprende anche la cottura al forno.

Yakitori 焼き鳥: letteralmente “uccello alla griglia”, sono spiedini di pollo grigliati.

Yokobashi 横橋: pratica per cui le bacchette, unite tra loro, vengono utilizzate come fossero un cucchiaio per portare il cibo alla bocca.

Yōshoku 洋食: vedi *washoku*.

Zen 膳: vassoio leggermente rialzato da terra usato per servire il pasto al singolo commensale.

Zōni 雑煮: zuppa contenente *mochi* e diversi altri ingredienti tra cui vegetali e pesce, che viene mangiata la mattina del primo giorno dell'anno accompagnata da *sake*.