



OMAKASEBOX

“TRANSMITIMOS AMOR PELAS MÃOS”
por Éder Nascimento

WORKSHOP
CULINÁRIA TRADICIONAL JAPONESA

“A gastronomia japonesa nasce da relação íntima com a natureza, evolui com o arroz e a espiritualidade. Consolida-se como uma expressão estética e filosófica antes de ser apenas alimento.”

O JAPÃO E SEUS PERÍODOS

A culinária japonesa se desenvolve a partir de sua relação com a natureza e da evolução histórica do país. No período Jomon (c. 14.000–300 a.C.), destacam-se a caça, pesca, coleta e o uso do fogo no preparo dos alimentos. No período Yayoi (c. 300 a.C.–300 d.C.), o cultivo do arroz irrigado se torna o principal marco, estabelecendo a base da alimentação japonesa. Já nos períodos Kofun (c. 300–538) e Asuka (538–710), influências culturais da China e da Coreia, além da introdução do budismo, promovem mudanças importantes, como novos ingredientes e restrições ao consumo de carne.

A partir do período Nara (710–794), observa-se uma maior organização da alimentação, com sistemas mais estruturados e influência do governo. No período Heian (794–1185), a culinária ganha um caráter mais refinado, voltado para a elite imperial, com valorização da estética, da apresentação dos pratos e da sazonalidade dos alimentos.

PERÍODO SENGOKU (1467-1615)

Os portugueses chegaram ao Japão em 1543, durante o período Período Sengoku, quando comerciantes portugueses desembarcaram na ilha de Tanegashima. Esse contato marcou o início das trocas culturais entre Japão e Europa.

Um dos maiores impactos foi na culinária: os portugueses introduziram técnicas como fritura em óleo, que deram origem à tempura, além de alimentos como o pão e doces à base de açúcar refinado. Essas influências foram importantes porque ampliaram o repertório gastronômico japonês, incorporando novos métodos de preparo e ingredientes que, com o tempo, foram adaptados ao gosto local e se tornaram parte da culinária japonesa.

PERÍODO EDO (1603-1868)

O período Edo representa um grande divisor na história da culinária japonesa, marcado por intensas transformações sociais e urbanas. Por volta de 1650, o Japão vivencia um forte crescimento das cidades, especialmente Edo (atual Tóquio), impulsionando o surgimento de uma cultura urbana dinâmica. Esse processo aumenta a demanda por refeições rápidas e acessíveis, adaptadas ao ritmo da vida nas cidades. Já por volta de 1680, surgem os yatais, pequenas barracas de comida de rua que popularizam o consumo fora de casa e democratizam o acesso à alimentação, contribuindo diretamente para o desenvolvimento de pratos práticos e saborosos que atendiam à população urbana.

Outro marco fundamental ocorre em 1824, quando Hanaya Yohei cria o nigirizushi, considerado o precursor do sushi moderno. Diferente das formas anteriores, que envolviam fermentação longa, o nigiri era preparado rapidamente, com peixe fresco sobre o arroz temperado, refletindo a necessidade de agilidade da vida urbana. Essa inovação não só transformou a forma de consumir sushi, como também consolidou um dos maiores símbolos da culinária japonesa, mostrando como o período Edo foi essencial para a evolução e modernização da gastronomia no Japão.

UKIYO-E (1600-1900)

O **ukiyo-e** foi um estilo de arte japonesa desenvolvido aproximadamente entre os séculos **XVII e XIX (c. 1600–1900)**, com maior destaque durante o período Edo. O termo significa “imagens do mundo flutuante” e se refere às xilogravuras que retratavam o cotidiano urbano, incluindo cenas de lazer, mulheres, atores de teatro kabuki, paisagens e também alimentos. Produzidas a partir de matrizes de madeira, essas obras eram acessíveis e amplamente distribuídas, funcionando quase como uma forma

de cultura visual popular da época. Além de seu valor artístico, o ukiyo-e é importante por registrar hábitos e costumes japoneses, além de influenciar a arte ocidental no século XIX.

Nas obras selecionadas, observa-se essa relação entre cultura e alimentação:



Mulher em listras com Benkei e sushi

Essa obra combina uma figura feminina com o lendário guerreiro Benkei, unindo elementos históricos e do cotidiano. A presença do sushi destaca a importância desse alimento na cultura japonesa, enquanto o estilo visual reforça a estética teatral e narrativa típica do ukiyo-e.



Trinta e dois aspectos das mulheres com tempura

Aqui, Kuniyoshi retrata mulheres em diferentes situações associadas à tempura, mostrando como esse alimento já fazia parte da vida urbana no Japão. A obra também evidencia o interesse do artista em representar costumes cotidianos de forma variada e expressiva.



Monge Daruma a comer soba

Nesta cena, o monge Daruma aparece consumindo soba de forma simples e direta, simbolizando austeridade e vida espiritual. Ao mesmo tempo, a obra traz um tom leve e humorístico, mostrando como o soba já era um alimento popular e acessível no período Edo.

A ALQUIMIA JAPONESA

Ela é chamada de Sa-shi-su-se-so e serve como um truque de memória para a ordem correta de adicionar os temperos básicos aos pratos cozidos (conhecidos como nimono).

A lógica por trás disso não é apenas memorização, mas química culinária: a ordem garante que os sabores penetrem corretamente nos alimentos sem que um anule o outro.

Aqui está o significado de cada sílaba:

O Alfabeto do Tempero

- SA (ㇰ): Satō (Açúcar). É o primeiro a entrar porque as moléculas de açúcar são maiores e demoram mais para penetrar nas fibras dos alimentos. Além disso, ele ajuda a amaciar os ingredientes.
- SHI (ㇱ): Shio (Sal). O sal ajuda a extrair a umidade dos alimentos. Se colocado antes do açúcar, ele "sela" as fibras, impedindo que o doce penetre.
- SU (ㇴ): Su (Vinagre). O vinagre é volátil e perde o aroma e a acidez se for cozido por muito tempo. Por isso, entra no meio do processo.
- SE (ㇵ): Seuyu (Forma arcaica de escrever Shoyu - Molho de Soja). Assim como o vinagre, o shoyu perde seu aroma refinado se for fervido excessivamente. Ele entra no final para dar cor e sabor.
- SO (ㇶ): Miso (Pasta de soja fermentada). O miso nunca deve ser fervido por muito tempo, pois isso destrói seus nutrientes (probióticos) e altera drasticamente o sabor e o aroma. É quase sempre o último toque.

Por que essa ordem importa?

Se você inverter a ordem, o resultado final muda drasticamente. Por exemplo:

- Textura: Se colocar o sal ou o shoyu muito cedo, o alimento pode ficar endurecido.
- Equilíbrio: O açúcar precisa de tempo para quebrar a dureza dos vegetais; o miso precisa apenas de calor suave para dissolver e perfumar.

Essa regra é ensinada em escolas de gastronomia e por chefs renomados como um pilar da Washoku (culinária tradicional japonesa), garantindo que cada ingrediente mantenha sua integridade e brilho no paladar.

OS QUATRO GOSTOS BÁSICOS

Antes de compreender a complexidade da culinária, é importante conhecer os gostos fundamentais que formam a base do paladar humano. Eles são essenciais para perceber, identificar e equilibrar os sabores presentes nos alimentos.

Os quatro gostos básicos — **doce, salgado, ácido e amargo** — são percepções fundamentais do paladar humano, responsáveis por identificar diferentes características dos alimentos. O gosto doce está associado a açúcares e fontes de energia; o salgado indica a presença de sais minerais essenciais; o ácido está ligado a alimentos com maior acidez, como frutas cítricas, trazendo sensação de frescor; e o amargo, muitas vezes presente em plantas e vegetais, pode indicar compostos mais complexos, sendo inicialmente menos aceito pelo paladar. Juntos, esses gostos ajudam a equilibrar sabores e tornam a experiência alimentar mais completa e harmoniosa.

A DESCOBERTA DO UMAMI (1908)

Em 1908, o cientista japonês Kikunae Ikeda, da Universidade Imperial de Tóquio, identificou um novo gosto básico ao estudar a culinária japonesa. Ao analisar o gosto da alga kombu, percebeu que não era doce, salgado, ácido nem amargo — era algo diferente. A partir dessa observação, ele isolou o glutamato, demonstrando que o glutamato é o principal composto responsável pela percepção do umami, caracterizado por um sabor mais profundo, prolongado e agradável ao paladar.

É importante entender que o umami não é um ingrediente em si, mas uma sensação percebida pela língua. Quando consumimos alimentos ricos em glutamato — como caldos, carnes, queijos curados ou algas — esse composto interage com receptores específicos na língua, gerando a percepção do sabor umami. Ou seja, está correto afirmar que o umami não é um ingrediente, mas uma reação química percebida pela língua, resultado da interação entre substâncias presentes nos alimentos e o nosso sistema sensorial.

QUAIS ALIMENTOS POSSUEM UMAMI?

O umami está presente em diversos alimentos naturalmente ricos em compostos como o glutamato, sendo especialmente encontrado em ingredientes que passam por processos de maturação, fermentação ou cocção prolongada. Entre os principais exemplos estão carnes, peixes, frutos do mar, queijos curados, cogumelos, tomates maduros e algas como o kombu. Esses alimentos desenvolvem sabores mais intensos e profundos justamente pela maior concentração dessas substâncias. Ao serem combinados, podem potencializar ainda mais o sabor umami, tornando os pratos mais ricos e saborosos, o que explica sua grande importância na culinária japonesa e na gastronomia mundial.

O QUE É DASHI?

O dashi é um caldo básico da culinária japonesa, preparado geralmente a partir de ingredientes como alga kombu e flocos de peixe seco (katsuo-bushi). Ele é conhecido por seu sabor leve, porém rico em umami, sendo utilizado como base para diversos preparos.

É o elemento fundamental que sustenta o sabor da comida japonesa, sendo a base de sopas, molhos e muitos pratos do dia a dia. Sua importância está na capacidade de realçar os sabores dos outros ingredientes sem sobrecarregar o prato, mantendo o equilíbrio característico da gastronomia japonesa.

INGREDIENTES DO DASHI

Água

A água usada no dashi deve ser macia (mole) porque interfere diretamente na extração de sabor.

Dureza ideal: ~0–60 mg/L CaCO₃

pH ideal: ~6.5 – 7.5 (neutro a ligeiramente neutro)

✓ Por quê?

Águas duras (ricas em cálcio e magnésio) dificultam a extração do ácido glutâmico do kombu

Também podem deixar o sabor mais “pesado” ou turvo

Água macia permite um dashi mais limpo, delicado e equilibrado

Kombu (alga)

O kombu é rico em:

Ácido glutâmico → responsável pelo umami suave e profundo

Tipos de kombu:

Rishiri Kombu → dashi claro e aromático

Ma Kombu → equilibrado, com leve doçura

Rausu Kombu → mais encorpado e intenso

Katsuobushi (bonito seco e defumado)

O katsuobushi contém:

Inosinato → outro composto de umami que, combinado com o glutamato do kombu, intensifica muito o sabor

Tipos de katsuobushi:

Honkarebushi → dashi mais refinado e elegante

Arabushi → sabor mais rústico e defumado

Kezuribushi (em lascas finas) → extração rápida e sabor intenso

OUTROS TIPOS DE DASHI:

Além do dashi clássico (kombu + katsuobushi), existem várias variações:

- Dashi de shiitake seco (mais terroso, vegetariano)
- Dashi de peixe seco pequeno (niboshi)
- Dashi 100% vegetal (kombu + cogumelos)

HISTÓRIA DO AGEDASHI TOFU

O Agedashi Tofu surgiu no Japão durante o Período Edo (1603–1868), provavelmente na região de Kyoto e Osaka, importantes centros culinários da época, quando o tofu já era amplamente consumido no Japão, especialmente influenciado pela cozinha budista Shojin Ryori.

Não existe um ano exato para a sua criação, mas técnicas semelhantes — tofu frito servido em caldo — já aparecem no livro Tofu Hyakuchin, publicado em 1782, que reúne receitas de tofu e evidencia a origem do prato.

A técnica de fritar tofu (agedashi = “frito e servido em caldo”) foi desenvolvida para dar mais sabor e textura.

Tornou-se popular por ser leve, acessível e destacar o sabor do dashi e hoje está inserido nos menus de grandes restaurantes em todo o mundo.

HISTÓRIA DO OKONOMIYAKI

O Okonomiyaki moderno desenvolveu-se no Japão entre as décadas de 1930 e 1940, dando origem a estilos regionais distintos. Em Osaka, entre 1930 e 1940, o prato evoluiu a partir de preparações simples à base de farinha, como o *funoyaki*, até chegar a uma versão mais completa em que os ingredientes — como repolho, carne, ovo e massa — são misturados antes de serem grelhados. Esse estilo tornou-se popular por ser prático, acessível e fácil de preparar, características importantes num contexto de mudanças sociais e económicas do período.

Já em Hiroshima, por volta da década de 1940, desenvolveu-se uma variação distinta, influenciada pelo contexto do pós-guerra. Diferentemente do estilo de Osaka, os ingredientes passaram a ser preparados em camadas, incluindo frequentemente macarrão, o que tornava o prato mais substancial e capaz de alimentar mais pessoas com poucos recursos. Assim, enquanto o estilo de Osaka se

caracteriza pela mistura uniforme dos ingredientes, o de Hiroshima destaca-se pela construção em camadas e maior variedade de texturas.

EXPRESSÕES À MESA

Sumimasen (すみません) é uma expressão muito versátil no Japão. À mesa, pode ser usada para pedir atenção de alguém, chamar o empregado de forma educada ou até pedir desculpa rapidamente quando há algum pequeno incômodo. Também transmite uma ideia de “com licença” ou “desculpe pelo transtorno”, sempre com um tom respeitoso.

Itadakimasu (いただきます) é dita antes de começar a refeição. Não é exatamente um “bom apetite”, mas sim uma forma de agradecer por tudo o que permitiu aquela comida chegar à mesa: os ingredientes, as pessoas que cozinham e a natureza. É um gesto de gratidão e respeito.

Oishii (おいしい) significa simplesmente “está delicioso”. É usado durante ou depois da refeição para expressar que a comida está saborosa. É uma das palavras mais comuns quando alguém quer elogiar a refeição.

Gochisousamadeshita (ごちそうさまでした) é dita depois de terminar a refeição. Significa algo como “obrigado pela refeição” ou “foi um banquete”. Mostra gratidão a quem preparou e serviu a comida, reconhecendo o esforço envolvido.

風流

風流 (fūryū) é um conceito japonês que não tem uma tradução única, mas pode ser entendido como “elegância refinada” ou “apreciação estética da simplicidade natural”.

Na prática, 風流 descreve a sensibilidade de perceber beleza em coisas simples e passageiras, especialmente na natureza e nos pequenos momentos do dia a dia. Pode estar ligado ao som da chuva, à queda das folhas no outono, ao silêncio de um jardim ou à forma como um prato é apresentado de maneira simples e harmoniosa.

Mais do que apenas “ser bonito”, 風流 envolve uma atitude de contemplação e sofisticação discreta, valorizando o que é natural, leve e muitas vezes efêmero. É um conceito muito presente na cultura tradicional japonesa, na poesia e também na estética da culinária e das artes.

RECEITAS

AGEDASHI TOFU:

INGREDIENTES:

- **200g:** tofu firme
- **100g:** fécula de batata
- **~100ml:** óleo alimentar

CALDO

- **150ml:** água
- **5g:** hondashi (bonito seco em pó)
- **15ml:** molho de soja
- **15ml:** saquê mirin

FINALIZAR COM:

- **Nabo ralado**
- **Gengibre ralado**
- **Cebolinha fatiado**

MODO DE PREPARO:

CALDO

1. Misture todos os ingredientes em fogo médio e mexa até dissolver o hondashi.

AGEDASHI TOFU

1. Cortar o tofu em cubos de aproximadamente 50g cada
 2. Aqueça o óleo, passe os cubos de tofu na farinha peneirada e coloque para fritar até dourar ambos os lados
 3. Deixe escorrer em uma peneira ou em um papel mais grosso.
 4. Coloque o tofu no centro do prato, o caldo e por cima o nabo e o gengibre ralado e a cebolinha fatiada
-
-

OKONOMIYAKI:

INGREDIENTES:

- **200g:** couve coração
- **160g:** inhame asiático
- **100g:** panceta de porco fatiada fina (bacon)
- **1 unidade:** ovo
- **100g:** farinha de trigo

CALDO DASHI

- **170ml:** água
- **5g:** hondashi (bonito seco em pó)
- **3g:** sal

MOLHO OKONOMIYAKI

- **45ml:** ketchup
- **45ml:** molho inglês (Worcestershire)
- **20g:** mel
- **15ml:** molho de soja
- **12g:** açúcar
- **3g:** fécula de batata (15-20ml água fria)

FINALIZAR COM:

- **Maionese / molho okonomiyaki / alga nori em pó / Katsuobushi (flocos de bonito)**

MODO DE PREPARO:

CALDO DASHI

1. Misture todos os ingredientes e mexa até dissolver o hondashi e o sal.

MOLHO

1. Misture todos os ingredientes e leve ao lume baixo/médio e mexa até engrossar.

OKONOMIYAKI

2. Retire a parte dura da couve coração e corte o restante em pequenos quadrados e separe
3. Descascar e ralar todo o inhame e reservar
4. Peneirar a farinha de trigo em um bol grande
5. Colocar o ovo, o dashi, o inhame ralado e misturar com uma espátula até ficar homogêneo
6. Agora coloque a couve coração e misture bem até ficar homogêneo.
7. Em uma frigideira, coloque o óleo e espalhe com um papel para ficar uniforme
8. Despeje no centro 2 conchas da mistura e tente deixar em forma de disco no centro da frigideira.
9. Em fogo médio/baixo coloque uma tampa e deixe cozinhar por 3min.
10. Abre a tampa e veja se já descolou do fundo da frigideira, coloque a panceta e vire para cozinhar o outro lado.
11. Tampe novamente e deixe entre 4-5min.
12. Abra a tampa, solte do centro da panela e se tiver líquido retire com um papel.
13. Sirva em um prato e finalize com o molho de okonomiyaki, maionese, alga nori em pó e o katsuobushi.