



OMAKASEBOX

“TRANSMITIMOS AMOR PELAS MÃOS”

por Éder Nascimento

WORKSHOP

INTRODUÇÃO AO SHŌJIN RYŌURI

“A raiz histórica da gastronomia japonesa ligada à espiritualidade. O Shōjin Ryōri ensina a arte de nutrir o corpo e acalmar a mente através de uma culinária estritamente vegetal, fundamentada na sazonalidade, na técnica precisa e na harmonia dos sentidos.”

O QUE É SHŌJIN RYŌURI?

A definição mais correta e profunda para Shōjin Ryōri (精進料理) vai muito além de "culinária vegetariana budista". Para a compreender na totalidade, devemos olhar para o significado literal dos kanjis que compõem a palavra, os quais traduzem uma filosofia de vida e de prática espiritual.

Dividindo o termo, temos:

- 精 (Sho): Significa "refinar", "purificar" ou "concentrar a essência".
- 進 (Jin): Significa "avançar", "progredir" ou "dar um passo em frente".
- 料理 (Ryori): Culinária / a arte de preparar alimentos.

Portanto, a tradução literal e mais exata de Shōjin é "progresso espiritual através da purificação" ou "devoção constante".

Os Principais Monges:

Zen Eisai (栄西) foi um monge budista japonês (1141–1215) que introduziu a escola **Zen Rinzai** no Japão. Também é reconhecido por difundir o consumo e o cultivo do chá verde, associando-o à prática da meditação e à promoção da saúde. Sua influência foi fundamental para o desenvolvimento do Zen e da cultura do chá no Japão.

Dōgen (道元) foi um monge budista japonês (1200–1253) e fundador da escola Sōtō no Japão. Ensinava que a prática da meditação (*zazen*) é, por si só, a expressão da iluminação. Seus ensinamentos influenciaram profundamente o Zen japonês, incluindo a filosofia de simplicidade, atenção plena e respeito aos alimentos presente no Shōjin Ryōri e também pelo seu tratado *Tenzo Kyōkun* (Instruções para o Cozinheiro Zen).

Cozinhar é um caminho para atingir a iluminação através da atenção plena (*mindfulness*).

Podemos definir o Shōjin Ryōri através de três pilares fundamentais:

1. Uma Prática Espiritual Ativa (Mais do que uma dieta)

O **Shōjin Ryōri** vai além de uma alimentação vegetariana. É uma prática espiritual em que cada etapa — da escolha dos ingredientes ao preparo e ao ato de comer — é realizada com atenção plena, disciplina e gratidão, transformando a culinária em um caminho de cultivo interior.

2. O Princípio da Não-Violência (Ahimsa) e Respeito Absoluto

Baseia-se na compaixão por todos os seres vivos, o que exclui o uso de carne, peixe ou subprodutos animais. Além disso, manifesta-se um respeito absoluto pelo ingrediente vegetal: aproveita-se tudo (as cascas transformam-se caldos, as folhas exteriores são integradas noutras preparações), evitando o desperdício (*Mottainai*).

3. A Regra do Equilíbrio: Gofuku Goshiki Gohon

O Shōjin Ryōri rege-se pela harmonia perfeita que visa nutrir os sentidos e o corpo sem causar agitação mental. Isto traduz-se nas regras fundamentais do equilíbrio, Regra dos Cinco:

- 5 Cores (Goshiki): Branco, preto, amarelo, vermelho e verde (asseguram o equilíbrio nutricional e a estética visual).
- 5 Sabores (Gomi): Doce, azedo, salgado, amargo e umami.
- 5 Técnicas (Goho): Cru, cozido, grelhado, frito e cozido a vapor.

A Restrição dos Sabores Estimulantes (Gokun): Para além dos produtos de origem animal, a prática ortodoxa do Shōjin Ryōri exige a exclusão dos Gokun (as cinco plantas de sabor picante e estimulante: alho, cebola, alho-francês, cebolinho e chalotas). Considera-se que estes ingredientes de aroma intenso perturbam a quietude da mente, estimulando a irritabilidade quando consumidos crus ou desejos mundanos quando cozinhados.

Em suma, a definição mais exata preconiza: A arte culinária na devoção espiritual budista, que busca a harmonia entre o corpo e a mente através do respeito absoluto pela natureza, da simplicidade e da atenção plena em cada etapa do alimento.

O JAPÃO E SEUS PERÍODOS

Apresenta-se a cronologia dos quatro períodos mais marcantes que moldaram diretamente a cozinha dos templos, com foco nos factos históricos e na evolução técnica:

1. Período Asuka / Nara (Séculos VI a VIII) – A Génese e as Proibições Imperiais

Este é o ponto de partida, marcado pela introdução formal do Budismo no Japão. A relação da sociedade com o consumo de carne alterou-se radicalmente através de sucessivos decretos imperiais de cariz religioso.

- **Introdução do Budismo (Ano 552 d.C.):** O Budismo chega oficialmente ao Japão através de missões vindas do reino de Baekje (Coreia) e da China, introduzindo na corte o preceito de Ahimsa (a não-violência e a compaixão por todos os seres vivos).
- **O Édito do Imperador Tenmu (Ano 675 d.C.):** Este constitui o marco histórico mais relevante do período. O Imperador Tenmu promulga o primeiro decreto oficial que proíbe o consumo de carne animal — visando especificamente o gado bovino, os cavalos, os cães, os macacos e as galinhas — durante os meses de cultivo e colheita agrícola.
- **Impacto no Shōjin Ryōri:** Embora a gastronomia dos templos ainda não estivesse codificada sob esta designação, este período estabeleceu as fundações jurídicas e religiosas para uma transição alimentar de cariz nacional. A dieta passou a centrar-se nos vegetais, no arroz e nos primeiros derivados da soja, que eram importados do continente e estudados com rigor pelos monges budistas.

2. Período Heian (794 – 1185) – A Aristocracia e a Consolidação das Primeiras Estruturas

- **Surgimento do Termo "Shojin":** É nesta época que a palavra Shōjin (incorporando o conceito de devoção, diligência ou purificação) passa a designar formalmente a alimentação austera que os nobres da corte e os monges adotavam durante os períodos de luto ou de preceito ritual.
- **O Refinamento dos Ingredientes:** Os mosteiros budistas começam a dominar e a aperfeiçoar o fabrico de alimentos que hoje constituem os pilares do Washoku e do próprio Shōjin Ryōri, tais como o Tōfu, o Miso e os primeiros métodos de conservação e fermentação de vegetais (precursores diretos do Tsukemono).
- **Impacto no Shōjin Ryōri:** A culinária dos templos transcende a mera noção de "abstinência" ou restrição alimentar, evoluindo para uma busca consciente pelo equilíbrio e pela pureza dos alimentos. Contudo, nesta fase, a prática ainda se encontrava fortemente influenciada pela estética sofisticada e pelos banquetes rituais da corte imperial de Quioto.

3. Período Kamakura (1185 – 1333) – A Revolução Zen e o Nascimento do Shōjin Moderno

Este constitui o período mais relevante e crucial para a apresentação, sendo o momento histórico em que o Shōjin Ryōri se consolida com a estrutura identitária que conhecemos hoje.

- **A Introdução do Budismo Zen:** Monges como Eisai (responsável pela introdução das sementes de chá verde vindas da China) e, crucialmente, Dōgen (fundador da escola Sōtō Zen) revolucionam a filosofia e a prática espiritual no país. O Zen preconiza que o trabalho quotidiano (samu) e a simplicidade absoluta são formas de meditação ativa tão elevadas quanto a recitação dos sutras.
- **O Tratado Tenzo Kyōkun (1237 d.C.):** O Mestre Dōgen escreve as "Instruções para o Cozinheiro Zen" (Tenzo), um manuscrito que eleva o ato de cozinhar ao estatuto de prática espiritual rigorosa. Dōgen determina que o encarregado da cozinha deve manusear os ingredientes com o mesmo respeito e reverência que dedicaria ao próprio Buda, instituindo a proibição absoluta do desperdício (Mottainai).
- **A Codificação da Regra dos Cinco (Gomi Goshiki Goho):** É nesta época que se estabelece formalmente a doutrina de equilibrar as 5 cores, os 5 sabores e os 5 métodos de confeção em cada refeição, assegurando a harmonia nutricional e sensorial sem a necessidade de recorrer a proteínas animais ou às plantas estimulantes (Gokun).
- **Impacto no Shōjin Ryōri:** A gastronomia dos templos nasce oficialmente como uma disciplina culinária altamente estruturada. O foco passa a centrar-se na atenção plena, na precisão cirúrgica dos cortes (hōchōjutsu) e no aproveitamento integral da matéria-prima (onde as cascas e aparas se transformam em caldos de extração limpa e as folhas exteriores são minuciosamente integradas noutras preparações).

4. Período Muromachi e Período Momoyama (1336 – 1603) – A Expansão para a Sociedade Civil

O Shōjin Ryōri transpõe os muros dos mosteiros e transforma profundamente a sociedade japonesa, moldando de forma definitiva a identidade do Washoku.

- **Nascimento da Cerimónia do Chá (Chado):** Mestres de chá, com destaque para Sen no Rikyū, consolidam o conceito de Wabi-sabi (a beleza assente na simplicidade, na sobriedade e na imperfeição). Com o intuito de alimentar os convidados antes da servidão do chá, desenvolve-se o estilo Cha-kaiseki, fortemente influenciado pelo banquete aristocrático anterior (Honzen Ryōri).
- **Impacto no Shōjin Ryōri e Washoku:** O Cha-kaiseki deriva diretamente da filosofia do Shōjin Ryōri. A etiqueta de serviço, a disposição geométrica dos pratos no tabuleiro (Ichijū Sansai — uma sopa e três acompanhamentos), a extração delicada dos caldos (Dashi de Kombu e Shiitake) e o respeito rigoroso pela sazonalidade migram dos templos para a elite guerreira (Samurais) e, progressivamente, para o quotidiano do povo.

A REGRA DOS CINCO

1. 五色 (Goshiki) – As 5 Cores

Na perspetiva dos monges, a experiência visual precede o paladar. O arranjo cromático do prato deve integrar obrigatoriamente:

- **Branco (associado aos pulmões):** Tōfu, arroz, daikon. Transmite pureza e clareza.
- **Preto / Tons Escuros (associado aos rins):** Shiitake, alga kombu, sementes de sésamo preto. Confere profundidade e estabilidade visual.

- **Amarelo (associado ao baço/estômago):** Abóbora (kabocha), milho, gengibre. Transmite conforto e calor.
- **Vermelho (associado ao coração):** Cenoura, pimento, umeboshi. Estimula o apetite e a vitalidade.
- **Verde (associado ao fígado):** Edamame, espinafres, folhas de shiso. Conecta a refeição diretamente à natureza e à frescura.

O impacto técnico: Do ponto de vista nutricional, a garantia destas cinco cores numa abordagem estritamente vegetal assegura, de forma empírica, uma ampla variedade de vitaminas, minerais e antioxidantes, validando a eficácia do modelo sem a dependência de tabelas dietéticas modernas.

2. 五味 (Gomi) – Os 5 Gostos

O paladar é estimulado de forma holística para promover uma sensação plena de saciedade e nutrição, prescindindo por completo do uso de proteínas animais.

- **Doce (Amami):** Provém da doçura natural concentrada dos legumes (como a cenoura e a abóbora kabocha) ou da utilização precisa de mirin.
- **Ácido (Suami):** Introduzido através do vinagre de arroz, de citrinos nativos (yuzu, sudachi) ou de umeboshi, atuando como um elemento de limpeza e frescura para o paladar.
- **Salgado (Shioami):** Estruturado a partir do uso de miso, shōyu ou sal marinho puro, conferindo profundidade e sustentação aos pratos.
- **Amargo (Nigami):** Presente em vegetais de folha escura, rebentos de bambu (takenoko) ou ervas silvestres da montanha (sansai), elementos tradicionalmente associados à purificação do organismo.
- **Umami:** O sabor denso e aveludado extraído através do Shōjin Dashi (infusão a frio e subsequente cozedura de alga kombu e cogumelos shiitake desidratados), responsável pela sensação de saciedade e corpo na cozinha vegetariana.

3. 五法 (Goho) – As 5 Técnicas de Cocção

O equilíbrio da refeição expande-se além da seleção da matéria-prima, manifestando-se rigorosamente na alternância de temperaturas, texturas e contrastes térmicos através das seguintes técnicas:

- **Cru (Nama):** Aplicação de cortes precisos (hōchōjutsu) em vegetais sazonais, servidos em saladas ou preparações marinadas e ligeiramente preservadas (Sunomono).
- **Cozido / Estufado (Niru):** Preparações de natureza lenta e progressiva, como o Nimono, onde os legumes estruturais absorvem de forma homogênea o sabor do Dashi.
- **Grelhado (Yaku):** Confeção sob chapa ou fogo direto, conferindo notas tostadas e caramelizações subtis, tendo como exemplo o Nasu Dengaku (berinjela glaceada com Miso).
- **Frito (Ageru):** Técnicas de fritura de precisão técnica e controlo de temperatura, exemplificadas pela leveza do Tempura de vegetais ou pela textura exterior do Agedashi Tōfu.
- **Vapor (Musu):** Processo térmico delicado e controlado que resguarda a integridade celular, a vivacidade cromática e os nutrientes originais dos alimentos.

4. 五蔵 (Goku) – As 5 Plantas de Odor Forte

No contexto do Shōjin Ryōri, esses ingredientes são tradicionalmente evitados por razões espirituais, e não por questões nutricionais.

Na tradição budista do Zen Buddhism, acredita-se que essas plantas:

- estimulam excessivamente os sentidos;
- despertam desejos e paixões;
- perturbam a serenidade mental necessária para a meditação;
- deixam um odor corporal e no hálito considerado inadequado para a vida monástica.

As Cinco Plantas (五葷)

Embora existam pequenas variações entre tradições budistas, a lista mais comum é:

1. Alho (大蒜)
2. Cebola (玉ねぎ ou variedades de cebola)
3. Cebolinha / alho-poró chinês (茼 - nira)
4. Alho-poró (葱 ou outras espécies do gênero Allium)
5. Cebolinha ou chalota (dependendo da tradição)

Na prática, quase todas pertencem ao gênero Allium.

“Cozinhar e alimentar-se de forma consciente, cultivando disciplina, simplicidade e respeito pelos ingredientes. A refeição deixa de ser apenas uma fonte de prazer e passa a integrar a prática espiritual, favorecendo uma mente calma e atenta.”

Por isso, a exclusão dessas plantas não é vista como uma "proibição alimentar" no sentido moderno, mas como um exercício de autocontrole e de apoio à prática contemplativa.

A DESCOBERTA DO UMAMI (1908)

Em 1908, o químico Kikunae Ikeda, da Universidade Imperial de Tóquio, identificou o quinto gosto básico ao estudar a culinária tradicional japonesa. Ao analisar o caldo da alga Kombu — a base estrutural utilizada há séculos nos templos budistas —, Ikeda constatou que aquele perfil sensorial não se enquadrava no doce, salgado, ácido ou amargo: tratava-se de algo inteiramente distinto. A partir desta observação, isolou o glutamato monossódico, o principal aminoácido responsável pela percepção do Umami, caracterizado por um sabor profundo, prolongado e que confere uma sensação de saciedade e conforto ao paladar.

É fundamental clarificar que o Umami não constitui um ingrediente isolado, mas sim uma sensação captada pelos nossos receptores gustativos. No contexto do Shōjin Ryōri, face à ausência analógica de proteínas de origem animal, a maestria do cozinheiro reside na capacidade de extrair e sinergizar os ingredientes vegetais e fermentados mais ricos nestes compostos — com especial destaque para as algas, os cogumelos desidratados (Shiitake) e o Miso. Quando estes elementos interagem na confecção, geram uma complementaridade química que confere estrutura, corpo e saciedade aos pratos, demonstrando que a cozinha dos templos assenta numa ciência sensorial exata.

QUAIS ALIMENTOS RICOS EM UMAMI?

O Umami encontra-se presente em diversos alimentos naturalmente ricos em glutamato, sendo significativamente potenciado através de processos de fermentação, desidratação ou cozedura prolongada. Perante a ausência de componentes animais, o Shōjin Ryōri eleva a mestria vegetal ao recorrer aos principais precursores deste sabor na natureza: cogumelos (com especial relevância para o Shiitake desidratado), tomates maduros, algas (como o Kombu) e produtos fermentados (como o Miso e o Shōyu).

Estes alimentos desenvolvem perfis aromáticos intensos e complexos precisamente devido à

elevada concentração destas substâncias. No Shōjin Ryōri, o expoente técnico ocorre através da sinergia de nucleótidos: ao combinar o glutamato presente na alga Kombu com o guanilato característico do cogumelo Shiitake, os sabores não se limitam a somar-se — multiplicam-se. Esta articulação estratégica permite criar caldos e pratos estruturados, densos e profundamente satisfatórios, revelando o papel basilar do Umami no equilíbrio e na sustentabilidade da cozinha dos templos budistas.

O QUE É DASHI? - a versão dos templos -

O Dashi é o caldo essencial que serve de fundação a toda a gastronomia japonesa. No contexto do Shōjin Ryōri, em detrimento dos tradicionais flocos de peixe seco (Katsuobushi), este extrato é preparado de forma estritamente vegetal, utilizando como base a alga Kombu e o cogumelo Shiitake desidratado. O resultado manifesta-se num caldo translúcido, leve e extraordinariamente rico em Umami.

Este caldo constitui o elemento basilar que sustenta e interliga todos os sabores na cozinha dos templos, servindo de princípio para sopas, estufados (Nimono) e molhos de acompanhamento. A verdadeira relevância do Shōjin Dashi reside na sua capacidade de atuar como um condutor silencioso: potencia a doçura natural, o amargor subtil e a textura intrínseca de cada vegetal, sem nunca saturar o paladar. Numa abordagem culinária desprovida de artifícios artificiais ou gorduras animais, o Dashi vegetal é o segredo para preservar o equilíbrio, a pureza e a harmonia que caracterizam a filosofia budista.

INGREDIENTES DO SHOJIN DASHI

1. Água

A água utilizada na confeção do Dashi deve ser obrigatoriamente macia (mole), uma vez que a sua composição mineral interfere diretamente na eficácia da extração dos compostos solúveis.

Dureza ideal: ~0–60 mg/L CaCO₃ (água de baixa mineralização)

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

Fundamentação Técnica:

As águas duras, devido à elevada concentração de íons de cálcio e magnésio, ligam-se ao ácido glutâmico do Kombu e impedem a sua correta dissolução. Adicionalmente, tendem a turvar o caldo e a conferir-lhe um perfil pesado. A água macia garante uma extração limpa, resultando num caldo translúcido, delicado e equilibrado.

2. Kombu (alga desidratada)

Representa o alicerce do Dashi dos templos. Esta macroalga destaca-se pelas seguintes propriedades:

- **Composto ativo:** Ácido glutâmico (aminoácido livre responsável pelo perfil inicial de Umami).

Os melhores tipos para o Shojin:

Ma Kombu → Considerado o topo de gama das algas de extração. Origina um caldo límpido, encorpado e dotado de uma doçura natural extremamente elegante.

Rishiri Kombu → Particularmente valorizado pela sua rigidez, produz caldos de uma limpidez cristalina, com um aroma salino sutil e focado.

3. Hoshi-Shiitake (cogumelo desidratado)

Atua como o substituto direto do Katsuobushi na vertente vegetariana dos templos. O processo de desidratação tradicional (idealmente por exposição solar) é o fator determinante para a transformação dos seus componentes químicos.

- **Composto ativo:** Ácido guanílico (um nucleótido que interage sinergicamente com o ácido glutâmico do Kombu, multiplicando exponencialmente a percepção de Umami nos recetores gustativos).

Tipos de Hoshi-shiitake:

Donko → Cogumelos colhidos precocemente, com o chapéu espesso, carnudo e margens totalmente voltadas para dentro. Apresenta um desempenho perfeito em infusões lentas a frio, resultando num sabor profundo, denso e aristocrático.

Kōko / Koki → Cogumelos colhidos numa fase posterior, com o chapéu mais aberto e plano.

Possuem uma taxa de hidratação e extração mais rápida, libertando notas marcadamente terrosas e diretas.

HISTÓRIA DO KENCHINJIRU

O Kenchinjiru (けんちん汁) é a sopa mais emblemática do Shōjin Ryōri. Esta preparação carrega uma das narrativas mais significativas e humanas da culinária budista, servindo de exemplo claro sobre como a precisão técnica e a filosofia do desperdício zero (Mottainai) se encontram na mesma panela.

1. A Origem e o Propósito da Criação

O Kenchinjiru nasceu no século XIII (Período Kamakura) no templo Kenchō-ji (建長寺), o primeiro grande mosteiro da escola Rinzai Zen em Kamakura, fundado pelo mestre chinês Rankei Dōryū. O termo Kenchinjiru constitui, na verdade, uma evolução linguística de "Kenchō-ji-jiru" (que se traduz literalmente como "A Sopa do Templo Kenchō").

2. O Propósito Filosófico

Esta sopa não foi concebida como um prato festivo ou de celebração, mas sim como uma refeição substancial de suporte para os monges durante os seus períodos de treino austero — uma prática caracterizada pela disciplina rigorosa, simplicidade extrema e total ausência de supérfluos.

Este propósito assentava em dois pilares fundamentais:

1. **Nutrição Eficiente:** Aquecer o organismo e fornecer energia sustentada aos monges durante os invernos rigorosos de Kamakura, recorrendo a vegetais de raiz (Renkon, Gobo, Satoimo) densos e ricos em amido.
2. **Prática de Mottainai (Desperdício Zero):** Rentabilizar integralmente todos os recursos que a terra oferecia, integrando na confeção as cascas, os talos e as aparas de vegetais que tivessem sobrado de outras preparações do templo.

2. Particularidades Históricas e Fundamentos Técnicos

- **A Narrativa do Tōfu Fragmentado:** A principal assinatura identitária do Kenchinjiru reside na forma como o tōfu é incorporado na preparação. Relatam as crónicas da época que um jovem monge noviço, ao transportar um bloco de tōfu fresco, tropeçou e deixou-o cair na área de trabalho da cozinha. Diante da frustração do noviço por julgar ter inutilizado o alimento, o Tenzo (o monge responsável pela gestão culinária do mosteiro) interveio. Recolheu os fragmentos com deferência, lavou-os e, num ato de profunda gratidão pela matéria-prima, esmagou-o manualmente, integrando-o diretamente no caldo de vegetais em ebulição.

- **A Diretriz Técnica (A Ausência de Corte Liso):** Como herança desse acontecimento secular, instituiu-se a norma de prescindir do uso de lâminas para o fracionamento do tōfu no Kenchinjiru. Este ingrediente deve ser invariavelmente desfeito ou rasgado à mão. Do ponto de vista estritamente técnico, as arestas e superfícies irregulares resultantes da rutura manual oferecem uma área de contacto significativamente maior, permitindo que a porosidade do tōfu absorva o Umami do caldo de forma muito mais eficaz do que sucederia com a superfície selada por um corte geométrico de faca (hōchō).
- **A Função Térmica do Óleo de Sésamo (Goma-abura):** Distanciando-se do perfil das sopas translúcidas convencionais (Suimono), os vegetais que estruturam o Kenchinjiru são salteados previamente em óleo de sésamo antes da introdução do Dashi. No Japão medieval, o óleo constituía um recurso de escassez e luxo extremo. Esta etapa técnica criava uma película lipídica na superfície da sopa que atuava como isolante térmico natural, garantindo que o caldo permanecesse em temperatura elevada durante o percurso entre as cozinhas e o salão de meditação (Zendō), frequentemente exposto a invernos rigorosos.

3. A Formulação Tradicional no Estilo de Kamakura

Esta abordagem representa a expressão mais íntegra e ancestral do templo Kenchō-ji. No perfil original de Kamakura, prescinde-se da introdução final de Miso ou de Shōyu escuro (Koikuchi). O caldo é estruturado sensorialmente apenas com sal marinho e uma dosagem minimalista de Shōyu claro (Usukuchi), um rigor técnico que visa salvaguardar a vivacidade cromática original dos vegetais e a limpidez cristalina do Dashi.

HISTÓRIA DO HŌRENSŌ NO OHITASHI

O vocábulo Hitashi (浸し) deriva do verbo hitasu, que se traduz por "imersão" ou "infundir".

A designação Ohitashi — enriquecida com o prefixo honorífico (O) em sinal de reverência à matéria-prima — define um dos métodos mais ancestrais de preservação, maturação e tempero da gastronomia japonesa.

1. A Génese Histórica e a Conservação dos Alimentos

Com registos documentais que remontam ao Período Nara (710–794), o Ohitashi desenvolveu-se originalmente como uma resposta técnica e pragmática para a conservação e valorização das colheitas sazonais, alinhando-se perfeitamente com os preceitos de sobriedade e aproveitamento integral preconizados pelos templos.

O processo consistia em branquear brevemente os vegetais de folha para neutralizar as enzimas, fixar a clorofila e extrair compostos amargos excessivos (como o ácido oxálico do espinafre).

De imediato, os vegetais eram submersos numa solução líquida saturada em sal e Umami — que primitivamente consistia numa infusão salina de macroalgas ou extratos de pescado fermentado.

Este isolamento em meio líquido protegia o alimento do contacto direto com o oxigénio, retardando a oxidação celular e estendendo a sua vida útil por vários dias.

2. A Convergência Filosófica com o Pensamento Budista

Com a consolidação do Budismo Zen e a subsequente estruturação do Shōjin Ryōri durante o Período Kamakura (século XIII), o Ohitashi assumiu-se como um pilar técnico nos mosteiros. Perante a necessidade de extrair o expoente máximo de densidade nutricional e sávida dos elementos vegetais, sem recurso a matrizes animais, os monges identificaram na mecânica do hitashi um fenómeno físico ideal: após o branqueamento, as paredes celulares do vegetal atuam como uma esponja capilar, absorvendo por osmose o Shōjin Dashi. Este método transforma uma simples folha verde num elemento de grande complexidade sensorial, reconfortante e estruturado em Umami.

3. Particularidades Históricas e Fundamentos Técnicos

- **A Introdução Tardia do Espinafre (*Hōrensō*):** Esta espécie não é autóctone do arquipélago nipónico. O Hōrensō foi introduzido no Japão apenas no século XVII, por via da China — o próprio termo Hōren deriva de uma antiga designação chinesa para a Pérsia, assinalando o percurso do vegetal pela Rota da Seda. Nas etapas anteriores a este período, a técnica do Ohitashi era aplicada predominantemente sobre ervas e brotos silvestres colhidos nas montanhas (Sansai).
- **A Precisão Mecânica da Pressão (Shiburu):** A etapa de compressão manual do vegetal pós-branqueamento é designada por Shiboru. Trata-se de um momento de estrito controlo físico: caso a remoção de água seja insuficiente, o fluido remanescente da cozedura diluirá o Dashi de infusão por hidrofília, comprometendo o sabor. Contudo, uma pressão excessiva resulta na rutura mecânica das paredes celulares, sacrificando a integridade do vegetal e anulando a textura perfeitamente estaladiça (Shakishaki) exigida na alta gastronomia. Revela-se, assim, um teste crucial de sensibilidade tátil e motora.
- **A Geometria Espacial no Empratamento:** O rigor do Washoku manifesta-se no alinhamento simétrico das folhas e talos antes da execução do corte. Na montagem final, as secções cilíndricas são dispostas verticalmente no interior de pequenas taças cerâmicas (Kobachi), mimetizando a orientação de crescimento orgânico da planta na natureza. A geometria do conjunto culmina com uma ligeira elevação ao centro, projetada para guiar verticalmente a linha de visão do comensal.

HŌRENSŌ NO OHITASHI

INGREDIENTES:

- **640g:** espinafres frescos (folhas inteiras com talo)

SHOJIN DASHI

- **500ml:** água filtrada
- **8g:** shiitake (desidratado)
- **5g:** alga kombu

SHOJIN MENTSUYU

- **400ml:** shojin dashi
- **100ml:** molho de soja
- **100ml:** sake mirin

FINALIZAR COM:

- **Q.B:** sementes de sésamo tostado

MODO DE PREPARO:

SHOJIN DASHI

1. Junte o kombu (5g) e shiitake (8g) nos 500 ml de água filtrada e deixe em infusão no frigorífico entre 12 a 24 horas.

SHOJIN MENTSUYU

1. Numa pequena panela, junte o shojin dashi (400ml), o molho de soja (100ml) e o mirin (100 ml).
2. Leve ao lume apenas até levantar fervura uma vez.
3. Retire imediatamente do lume e deixe arrefecer por completo (pode colocar no frigorífico, pois o Ohitashi é servido frio ou à temperatura ambiente).

COCÇÃO:

1. Leve uma panela grande com água e uma pitada de sal ao lume. Quando estiver a ferver, mergulhe os espinafres (640 g) segurando-os primeiro pelos talos por 10 segundos e depois submergindo as folhas por mais 20 a 30 segundos.
2. Retire os espinafres imediatamente da água a ferver e mergulhe-os numa taça com água e gelo para travar a cozedura e fixar o verde vibrante.
3. Reúna os espinafres alinhando os talos, e esprema-os firmemente com as mãos, de cima para baixo, para retirar o máximo de água possível. Cortar em pedaços de 3 a 4 cm.
4. Coloque os blocos de espinafre cortados num recipiente e verta o Shojin Mentsuyu já frio por cima. Deixe no frigorífico por pelo menos 15 a 30 minutos para infundir o umami.

MONTAGEM:

Retire os blocos de espinafre do molho, espremendo uma segunda vez muito ligeiramente para que não vertam líquido no prato. Coloque-os de pé no centro do recipiente. Verta uma colher de chá do molho límpido no recipiente à sua volta e coroe o espinafre com um punhado de sésamo branco tostado.

KENCHINJIRU:

INGREDIENTES:

- **300g:** tofu firme (drenado)
- **200g:** rábano
- **200g:** raiz de lótus
- **120g:** cenoura
- **120g:** inhame
- **30ml:** óleo de sésamo tostado

SHOJIN DASHI

- **2000ml:** água filtrada
- **30g:** shiitake (desidratado)
- **20g:** alga kombu

FINALIZAR COM:

- **5g:** cebolo (apenas a parte verde, cortado finamente)
- **10ml:** molho de soja
- **10g:** sal (ajustar ligeiramente o gosto no final)

MODO DE PREPARO:

SHOJIN DASHI

1. Junte o kombu (20g) e o Shiitake (30g) nos 2000ml de água filtrada e deixe em infusão no frigorífico entre 12 a 24 horas.

CORTES

- **Tofu:** com as próprias mãos tirar pedaços pequenos e irregulares (na cocção)
- **Rábano:** cortar fatias redondas médias e depois cortar em quatro partes iguais
- **Raiz de Lótus:** cortar em tiras redondas médias e depois cortar ao meio
- **Cenoura:** cortar fatias redondas um pouco mais finas
- **Inhame:** cortar de forma irregular
- **Shiitake:** após retirá-lo do shojin dashi, corte em fatias bem finas

COCÇÃO:

1. Aqueça o óleo de sésamo numa panela grande. Salteie o rábano, a raiz de lótus, a cenoura, o inhame e as fatias de shiitake até libertarem os aromas e fiquem envolvidos no óleo.
2. Torne os pedaços de tofu diretamente sobre os vegetais e envolva por 1 a 2 minutos.
3. Verta os 2 litros de dashi quente na panela. Deixe levantar fervura, reduza para lume brando e vá escumando as impurezas da superfície. Cozinhe por cerca de 15 a 18 minutos até que todas as raízes estejam macias (especialmente o inhame e a raiz de lótus).
4. Tempere com o sal e o molho de soja.

MONTAGEM:

Use um recipiente para tornar o caldo e os legumes já cozidos, por fim coloque no topo o cebolinha picado, como mostra na fotografia.

SHIRAAE NO GOMAE:

INGREDIENTES:

- **150g:** tofu
- **100g:** espinafre ou nabiça
- **60ml:** água
- **30g:** shiitake ou shimeji
- **22ml:** shojin mentsuyu
- **20g:** cenoura
- **10g:** sésamo tostado
- **8g:** açúcar
- **Q.B:** sal

SHOJIN MENTSUYU

- **15ml:** shojin dashi
- **3,5ml:** molho de soja
- **3,5ml:** sake mirin

MODO DE PREPARO:

CORTES E PROCESSOS

- **Tofu:** corte com as mãos pedaços irregulares médios e escalde em água de 1 a 2min. Após retirar, secar e deixar a arrefecer. (reserve a água)
- **Espinafre:** Adicione uma pitada de sal na água do tofu e assim que ferver coloque a parte rígida do espinafre por 30secs, em seguida mergulhe-o por inteiro. Retire e coloque na água com gelo, em seguida, espremer para retirar a água e cortar em 6 partes
- **Cenoura:** descascar e cortar em tiras
- **Shiitake:** cortar em tiras

COCÇÃO:

1. Na mesma água da cozedura do tofu e espinafre, adicione as cenouras e os shiitakes já cortados e metade do shojin mentsuyu.
2. Em fogo médio/baixo misture bem os ingredientes e desligue assim que evaporar toda a água e reserve.
3. Em uma frigideira tostar o sésamo branco, em seguida vamos triturar uma parte dele e em um bowl misturar com o tofu, açúcar e a outra metade do shojin mentsuyu.
4. Esmagar até ficar uma pasta homogênea, mas não lisa.
5. Incorporar os outros ingredientes e misturar bem.

MONTAGEM:

- Em um prato raso servir um quantidade pequena em formato de pirâmide.