

Uma experiência sofisticada e gratificante para os cinco sentidos. Não deixe de conhecer...

A celestial cozinha japonesa

CHRISTOPHER LUCAS

NUMA ESTALAGEM, escondida num vale perto de Kyoto, antiga capital do Japão, nós, os quatro felizardos, sentamo-nos sobre *tatamis* (esteiras), em volta de uma mesa baixa, para degustar a mais delicada e bela comida do mundo. Do lado de fora de nossa sala acolhedora, uma lua enorme brinca sobre altos pinheiros e bambus que dançam. Um riacho cristalino murmura sob a janela. Cada prato que nos servem é tão adorável de ver-se como delicioso de provar-se – e impecável, como nosso *ikebana* (arranjo) de flores montanhosas. «Tal como um quadro, a boa comida merece uma boa moldura», diz-me sorrindo meu velho amigo Seinosuke Kosaka.

Sobre a mesa laqueada, uma excelente truta, assada no sal, repousa aberta sobre uma travessa de cerâmica antiga. Há também, grelhadas nas brasas, pequenas pombinhas

tostadas, arranjadas sobre o vermelho-ferrugem das folhas de bordo. Trinchada com arte, uma carpa gigante derrama-se sobre uma polida tabla de madeira de cedro em forma de cunha. Nas tigelas de laca fumea a sopa de cogumelos, límpida e orvalhada, enquanto, em elegantes pratos de porcelana, descansam talhadas da crocante raiz branca de lótus avinagrada e ovos de tarambola, guarnecidos como uma encantadora natureza-morta.

«Comemos com os olhos e a boca», diz Kosaka-san. Esse requinte visual não tem par no mundo da culinária. Qualquer cozinheiro japonês que se preze jamais atirárá simplesmente a comida na travessa; orgulhoso, apresentá-la-á sob a

No Japão, a comida deve agradar aos olhos e ao paladar. Este jantar delicioso combina porco com milho picante, tempura, arroz com ervilhas, favas verdes com molho de manteiga de amendoim e pickles

FOTO DE «THE JAPANESE MENU COOKBOOK», PUBLICADO POR SHUFUNOTOMO CO., LTD.



forma de uma «montagem» capaz de refletir sua habilidade e imaginação.

Como qualquer *gourmet* japonês, Kosaka-san insiste em que tudo seja irrepreensivelmente fresco. Nessa noite ele está bem servido: o peixe fora pescado a rede no rio; as aves, abatidas no cimo de uma colina próxima; e os vegetais, colhidos na horta. Kosaka-san obsequia-nos com uma rodada final de saquê, aquele vinho de arroz capitosamente fermentado, e depois se curva respeitoso, dizendo num sussurro: «Perdoe-me; foi uma humilíssima refeição.»

Como eu podia replicar? Esses banquetes japoneses são acontecimentos estéticos que me comovem de prazer.

Às vezes, a cozinha japonesa, no caso de gente desprevenida, pode mostrar-se problemática. Por exemplo: o primeiro bocado de peixe cru, deglutido com bravura, é uma provação. «Mas você come mariscos e ostras cruas, não come?» observou um japonês amigo meu. Pois é.

Os japoneses comem de duas maneiras o peixe cru, sempre fresquinho: à moda antiga, o *sashimi*, elegantemente cortado em postas para serem embebidas em molho de soja com uma pitada do picante rabanete verde *wasabi*; ou como o delicioso *sushi*, em fatias e colocado sobre bocados de arroz, como sanduíches abertos. Por vezes, o peixe vem envolvido em cilindros de algas secas chamadas *nori*; sugere-se

que seja comido a mão. É surpreendente que o peixe cru nem cheire a peixe nem tenha seu gosto; ao contrário, «vicia» tanto como o caviar ou o salmão defumado. Por isso mesmo, permita-me convertê-lo, leitor. Há anos venho vendando os olhos de montes de pessoas desavisadas e apresentando-lhes essa delícia... e ninguém é capaz de imaginar que se trate de peixe!

A comida japonesa faz amigos com facilidade, provocando as papilas gustativas com um jogo estimulante de sabores em contraste e novas texturas. Sim, dirá você, já comi *sukiyaki*, aquela fantástica combinação de lombinho cortado fino como papel, e vegetais, cada coisa posta em separado na frigideira de ferro e passada na manteiga; comi também *teriyaki*, finas iscas de filé, com molho de soja e uma pitada de açúcar, que se grelham apenas dois minutos; provei igualmente a *tempura*, petiscos de camarão fofinhos e crocantes, fritos em azeite condimentado com gergelim. Mas que dizer dos filés de baleia? Ou das barracudas grelhadas, hem? E dos espinhentos ouriços-do-mar, das enguias adocicadas, das lulas, das medusas, dos polvos e mais seis variedades comestíveis de algas marinhas? Creia-me, são todos igualmente deliciosos.

«Cada vez que você come uma coisa nova», assegura ironicamente um ditado japonês, «vive mais 75 dias.» De fato, a comida nipônica, leve e fácil de digerir como nenhuma outra, é saudável sem equí-

vocos, não engorda e quase não contém gorduras. Baseando-se no arroz comum cozido, toda a sua ênfase recai sobre três ingredientes nutritivos: frutos do mar, soja e vegetais frescos. O resultado disso é que os pratos japoneses (comidos crus com frequência e quase sempre pouco ou não cozidos de todo) têm alto teor de proteínas e vitaminas e baixo índice de calorias e colesterol.

A cozinha do Japão é o espelho de um notável passado, a refletir a alternância histórica do país – hermeticamente insulado, de uma parte, e absolutamente aberto a influências externas, de outra. Na bruma da pré-história, o arquipélago do Japão foi uma ilha verde e fértil, com os mares costeiros regurgitantes de peixes. Mercadores chineses e coreanos levaram àquela terra semi-bárbara os *fat-chis* (pauzinhos para comer) e a soja, rica em proteínas. O chá chinês apareceu no Japão no século VIII, assim como os austeros monges budistas, que proibiam que se comesse carne.

A cozinha nipônica rapidamente adaptou os novos aportes ao gosto japonês; beber o chá verde passou a ser a elaborada Cerimônia do Chá. Para desencorajar a gula e facilitar a apreensão da comida com os pauzinhos, esta foi cortada em pedacinhos. Foram os navegantes portugueses, que ali aportaram em meados do século XVI, quem lhe comunicou o gosto pelas frituras, que vieram a dar na *tempura*. Usando massa leve (polme) e óleo, camarão, e até nozes de *gingko* (nogueira-do-

-japão), eles fizeram das frituras uma verdadeira arte.

Em 1639, o Japão expulsou quase todos os estrangeiros. Durante um período de isolamento que durou 220 anos, os cozinheiros japoneses concentraram-se nos ingredientes locais que extraíam desde a região subártica de Hokkaido à subtropical de Kyushu – do norte, salmões, lagostas e caranguejos gigantes; e do sul, taro, brotos de bambu e de feijão e os delgados rábanos *daikon* de 1m de comprimento. Experimentaram (e trataram) tudo que fosse concebível de comer-se, desde folhas de crisântemos a lesmas-do-mar.

Em 1858, o comodoro Matthew Perry acabou de vez com o isolamento do império japonês. Arquivou-se o tabu budista sobre a carne e começou-se a comer carne de boi e de porco, tal como os intrusos de «olhos redondos» faziam. Esta reviravolta explica por que o *teriyaki* e o *sukiyaki*, os dois pratos japoneses mais conhecidos em todo o mundo, têm ambos apenas cem anos de idade.

Durante a ocupação americana de 1945-52, os cozinheiros japoneses, motivados pela adoração dos soldados norte-americanos pelo filé, imaginaram o inigualável bife *teppanyaki*: grandes fatias postas a grelhar sobre chapas aquecidas a gás, e cobertas de alho; quando chegam ao ponto de «mal passadas», cortam-se cuidadosamente em fatias e comem-se com os *fat-chis*, embebidas em molho de soja.

Acontece que o bife japonês à *Matsuzaka* é o melhor do mundo. Pode-se cortá-lo com um garfo – o que não é de admirar, uma vez que o boi japonês é tão bem tratado quanto um cavalo puro-sangue. Com uma técnica perfeita, que tem mais de meio século, o gado é mantido por dois anos em pastagens, depois é estabulado e, durante alguns meses, superalimentado principalmente com variadas forragens de alta qualidade. (Chega-se a aplicar em algumas reses massagens com álcool de batata, fazendo com que o excesso de gordura penetre pelos músculos.) A carne resultante é impecavelmente marmoreada – *shimofuri* (bife de «neve caindo»), como a chamam os japoneses.

Isso não obstante, são ainda os frutos do mar os reis incontestes da cozinha insulana. É o prodigioso apetite nacional por tais delícias (cerca de 11 milhões de toneladas anuais, mais ou menos um sexto da pesca em todo o mundo) que faz com que as traineiras japonesas cruzem os mares do Alasca a Zanzibar. Mais de 2.500 toneladas de pescado passam diariamente pelo movimentado mercado de peixe Tsukiji de Tóquio, que ocupa uma área de 22,5 hectares.

Nenhum outro povo consome tão espantosa variedade de produtos do mar: 63 espécies de peixes, nove de mamíferos marinhos, oito de moluscos, três de caranguejos diferentes, duas de camarões e meia dúzia de algas, a que se acrescentam 18 tipos de peixes de água doce.

Não há refeição japonesa, inclusive o desjejum, que possa considerar-se completa sem alguma coisa do mar. Até o *dashi*, caldo básico da cozinha nipônica, tem a ver com o mar – é destilado de algas *kombu* com lascas de bonito seco (*katsuobushi*).

Comer à japonesa significa experimentar uma paixão quase fanática por equilíbrio e contraste. Os cinco sentidos devem sentir-se gratificados. Mesmo a porção rotineira de *sashimi* opõe-se ao gosto da siba branca tostada, contra o succulento atum vermelho baço e a translúcida e delicada brema marinha. Acrescentem-se a isso guarnições de algas e vegetais multicoloridos, e teremos um estímulo cinético para os olhos, a boca, os ouvidos, o nariz e os dedos. E mais: um cardápio japonês condizente dará grande importância às relações entre o grande e o pequeno, o doce e o azedo, o crocante e o macio, o claro e o escuro, o suave e o picante, o delicado e o forte. A comida vem sempre em pequenas quantidades, e os cozinheiros japoneses somente utilizam os temperos mais leves: molho de soja pouco condimentado, saquê *mirin* adocicado e ervas frescas. Só são permitidos os óleos vegetais mais neutros – o de milho ou o de girassol. Não há lugar para alimentos enlatados ou congelados na cozinha japonesa tradicional, pois os nipões crêem que o sabor natural da comida é sua maior e melhor qualidade.

Respeita-se profundamente a natureza. As estações do ano são ce-

lebradas com ritual; o desperdício é considerado crime; e, acima de tudo, eles «comem as estações», no dizer de um mestre-cuca local. Assim, só se servem morangos frescos no fim do inverno, lulas na primavera, enguias em meados do verão, cogumelos *matsutake* no outono.

Comparada com a chinesa, a cozinha do Japão é mais sutil; sua apresentação é mais artística e por certo mais simples. Com um pouquinho de paciência e um livro de cozinha, qualquer dona-de-casa ocidental que se preze pode dominar o desafio da comida japonesa em seu lar. Não é preciso entregar-se à tarefa precisamente da mesma maneira que um mestre-cuca amigo meu fez: dedicou dez anos ao aprendizado. «Levei sete anos até frigar meu primeiro camarão em público», lembra ele. «Minhas mãos tremiam, minha testa ficou banhada de suor, mas consegui.»

Também não vale a pena seguir o processo japonês *sui generis* de um mestre de cozinha de outros tempos, a quem um monge zen (segundo relata o escritor Rafael Steinberg) perguntou: «Qual a essência de sua cozinha?» «Refletir a natureza com precisão», respondeu ele. «É só a natureza que você reflete?» replicou com suavidade o monge, «ou sua consciência da natureza? Quando você corta um rabanete, não devia estar ciente de onde ele cresceu, saber da chuva que caiu sobre ele, do homem do campo cujo trabalho o produziu?» O cozinheiro assentiu, percebendo a coisa.

Séculos depois, os grandes *chefs* da cozinha japonesa ainda perpetuam essa tradicional herança, celebrando sua terra verdejante com uma cozinha que respeita o espírito de suas riquezas por meio do equilíbrio, do contraste, da beleza e de uma decorosa frugalidade.



DURANTE uma longa e maçante conferência sobre história da engenharia, nosso professor notou que um dos estudantes havia adormecido. Furioso, foi até ele e sacudiu-o.

«Há quanto tempo você está dormindo?» rugiu.

Enquanto o dorminhoco lutava para recompor-se, alguém lá de trás respondeu: «Desde o século xvii, senhor.»

— A. K. Ganguli

NO HOSPITAL em que trabalho, um cirurgião ia operar uma paciente idosa, mas estava em apuros para fazê-la entender que precisava apor sua assinatura ao formulário de consentimento. Ela ficava olhando para o papel e perguntava ao médico o que é que tinha de escrever. Finalmente, num lampejo de inspiração, ele lhe disse: «Assine aqui como se fosse um cartão de aniversário.»

A senhora imediatamente entendeu e assinou... mas não como ele esperava. Escreveu: «Com o amor da mamãe.» — M. A. Field, Cockfosters, Inglaterra