

## **El sake**

En occidente se le conoce como vino de arroz, pero no es un vino estrictamente hablando. De hecho, en japonés, la palabra sake significa bebida alcohólica, la que sea. El sake es el nombre con el que conocemos a la bebida alcohólica que se obtiene de la fermentación del arroz y no de su destilado. En Japón es una institución, la bebida nacional del país; se consume de forma habitual e incluso para algunas religiones tiene un significado espiritual. Por ejemplo, los sintoístas lo utilizan dentro de sus rituales de purificación.

El sake se puede servir frío, templado o caliente, dependiendo del tipo de sake o de la estación del año. Presenta un color que va del transparente a un dorado pálido. Su sabor se puede describir como umami gracias a los matices que aportan los aminoácidos que se forman durante la fermentación. Por la intensidad del sabor sabremos si estamos ante un sake con más o menos contenido en aminoácidos: cuando más fuerte sea, más aminoácidos tendrá. La acidez también sirve para valorar el sabor: el sake más ácido tiene un sabor más fuerte.

La calidad del sake se debe, entre otros factores, al grado de pulido del arroz. Es decir, cuantas más capas se le quiten al grano de arroz para quitar impurezas, más calidad tendrá el sake.

### **Tipos de sake.**

Existen numerosos tipos de sake, dependiendo de su calidad y modo de elaboración. La clasificación más general es la que habla de sakes con o sin alcohol añadido. Las variedades más llamativas son:

Junmai Daiginjo: Es el sake de mayor calidad. Se elabora solo con arroz, agua y el hongo koji para su fermentación.

Daiginjo: Se trata del sake con más calidad dentro de los sakes que llevan alcohol añadido. Esto se hace para elevar algunas características organolépticas del sake.

Nigori: Es un sake de color blanco y más denso que otras variedades. Esto se debe a que no se filtra del todo y queda un sedimento de arroz y levadura que le confiere sus características especiales.

Koshu: Este sake se deja madurar hasta tres años, mucho más tiempo de lo habitual que suele ser entre seis meses y un año.

### **Elaboración del sake japonés**

es un proceso lleno de tradición. El sake se obtiene de fermentar arroz gracias a la acción del hongo koji, tan importante dentro de la gastronomía de Japón. Se pueden usar distintas variedades de arroz, pero la específica para elaborar sake en Japón se llama sakamai.

El encargado de supervisar la elaboración, lo que aquí sería el enólogo, se llama toji y hay uno en cada bodega, que, a su vez reciben el nombre de shuzo.

El sake se elabora con una masa madre hecha con el arroz cocinado al vapor y fermentado con agua y levadura. Esta masa se deja madurar por un tiempo de entre seis meses y un año y se filtra antes de comercializarse.

## **Historia**

La historia del sake aún no está documentada y existen múltiples teorías de cómo se creó. Una teoría sugiere que la preparación del arroz comenzó en China a lo largo del río Yangtsé alrededor del 4800 a. C. y posteriormente el método fue exportado a Japón. Otra teoría explica que la preparación de sake empezó en el siglo III en Japón con el advenimiento del cultivo húmedo del arroz. La combinación del agua con el arroz resultó en la fermentación y aparición de moho en este. A pesar de todo, el primer sake fue llamado kuchikami no sake o sake para masticar en la boca, y se hacía con arroz para mascar, castañas, mijo y bellotas. Se escupía la mezcla en un barril y las enzimas de la saliva convertían el almidón del arroz en azúcar. Entonces esta mezcla azucarada se combinaba con arroz recién cocido y se dejaba en fermentación natural. Esta forma antigua de sake era baja en alcohol y se consumía como papilla. Este método lo usaban igualmente los aborígenes americanos (ver masato y pulque). El vino de mijo chino, xǎomǐ jǐu, hecho de la misma manera, aparece mencionado en inscripciones desde el siglo XIV a. C. cuando se ofrecía a los dioses en los rituales religiosos. Aproximadamente en el siglo VIII a. C., el vino de arroz, mǐ jǐ con una fórmula casi exacta al sake japonés, alcanzó gran popularidad en China.

Siglos después, el proceso de mascado del arroz quedó obsoleto gracias al descubrimiento del koji-kin (*Aspergillus oryzae*), un moho con enzimas que convertían el almidón del arroz en azúcar y que también se usa para hacer amazake, miso, nattō y salsa de soja. Al arroz con koji-kin se le llama kome-koji, o arroz malteado. Una masa de levadura, o shubo, se añade para convertir el azúcar en etanol. Este proceso puede aumentar considerablemente el contenido de alcohol del sake (18 % a 25 % por vol.); el almidón es convertido en azúcar por el koji y el azúcar es convertido a alcohol por la levadura en un proceso instantáneo. El koji-kin fue descubierto posiblemente por accidente. Las esporas de koji-kin y levadura pueden flotar en el aire y establecerse en los arrozales húmedos creando un proceso de fermentación. La fermentación resultante pudo haber creado un sake pastoso sin la necesidad de que la gente mascara el arroz. Esta pasta probablemente no tenía un sabor de calidad, pero la toxicidad no era tan alta.

El desarrollo de técnicas y métodos desde China en el siglo VII acabaron por producir un sake de mejor calidad. El sake se volvió muy popular y se creó una organización para preparar esta bebida en el Palacio Imperial de Kioto, capital de Japón en esa época; el resultado de este apoyo condujo a un desarrollo

rápido de las técnicas de producción. En la Era Heian, se desarrolló el tercer paso en el proceso de elaboración del sake (una técnica que aumentaba la cantidad de alcohol y reducía la acidez).

Durante los 500 años siguientes, las técnicas de elaboración del sake mejoraron constantemente. Por ejemplo, el uso de un puré de entrada o «moto» con el objetivo de cultivar la mayor cantidad de células de levadura antes de la preparación. Los preparadores también aislaron por primera vez el koji para controlar con mayor consistencia el proceso de conversión del almidón de arroz en azúcar.

Por otro lado, a través de observaciones y ensayos diversos, se desarrolló una forma de pasteurización. Las bacterias que durante los meses de verano se acumulaban en los barriles, hacían que algunos lotes de sake comenzaran a volverse amargos. Estos lotes eran trasladados a otros tanques y calentados. Sin embargo, la pasteurización del sake resultante era imposible si después devolvían dicho sake a los barriles infectados por la bacteria. Así, el sake acababa por tener mayor acidez y era más desagradable de beber. El funcionamiento de este proceso de pasteurización no se comprendió completamente hasta que Louis Pasteur lo descubrió 500 años después.

Durante la Restauración Meiji se permitió legalmente que cualquier persona que poseyera recursos económicos y conocimientos para fabricar pudiera operar su propia empresa de confección de sake. Alrededor de 30 000 fábricas de sake se fundaron en todo el país en un año. Esto originó que el gobierno aumentara los impuestos en la industria del sake y se redujera la cantidad de fábricas a 8 000.

La mayoría de las fábricas que crecieron y sobrevivieron a esta época provenían de terratenientes. Estos podían obtener arroz al final de la temporada de cosecha y mantener reservas durante el resto del año. La mayoría de estas empresas que lograron el éxito aún operan en la actualidad.

Durante el siglo XX, la tecnología de preparación de sake avanzó mucho. El gobierno estableció el Instituto de Investigación de Fabricación de Sake en 1904, y en 1907 se llevó a cabo la primera prueba gubernamental de catadura de sake.

## **El tofu**

Es una comida de origen oriental, preparada con semillas de soja, agua y solidificante o coagulante. Se basa en el valor nutritivo de la proteína de soja y en su capacidad para reducir el colesterol en sangre, entre otros beneficios. Es un componente común en la cocina oriental. Se prepara mediante la coagulación de la llamada "leche de soja" y su prensado posterior para separar la parte líquida de la sólida, de modo similar a como se prepara el queso a partir de la leche. Tiene una textura firme parecida a la del queso, color blanco crema y suele presentarse en forma de cubos.

El tofu se originó en China, donde la leyenda atribuye su invención al príncipe Liu An (劉安, 179 a. C. - 122 a .C.). El tofu y su técnica de producción fueron introducidos a Corea y Japón durante el período Nara. También se difundió a otras partes del Este asiático. Es muy probable que su difusión coincidiera con la expansión del budismo, ya que es una importante fuente de proteínas en la dieta vegetariana del budismo asiático. Li Shizhen, de la dinastía Ming, describe un método de hacer tofu en el Bencao Gangmu.

El tofu es bajo en calorías, con cantidades relativamente grandes de proteína y muy poca grasa. Es rico en hierro y dependiendo del coagulante usado durante su manufactura, puede también tener altos contenidos de calcio y/o magnesio.

El tofu es muy empleado en la cocina japonesa, que le ha dado fama en Occidente, pero su uso está también muy extendido en China y en la cocina asiática en general.

Si se cocina con alguna especia, el tofu adquiere su sabor, lo que hace de él un buen ingrediente para guisos y sopas especiales. Ningún producto animal interviene en su elaboración, por lo que es ampliamente usado como sustituto parcial de la carne por los vegetarianos y veganos.