

JAPÓN Gastronómico

Japón es un país inmenso con ciudades de vanguardia y espacios rurales olvidados que sabe conciliar el sùmmum de la modernidad urbana con el respeto a tradiciones milenarias. De puertas adentro, las formas de vida vienen de lejos y reivindican una alianza permanente de belleza, excelencia y simplicidad. Quizás es por eso que la gastronomía japonesa es cada vez más presente en nuestro país. Reconocida como Patrimonio Inmaterial Cultural de la Humanidad por la UNESCO, la cocina nipona expresa la belleza de la naturaleza y el cambio estacional en platos ligeros y saludables, que juegan con las formas y los colores.

A continuación, te ofrecemos una selección para acercarte a la gastronomía de este país, y también una propuesta de viatges concebida para alcanzar una inmersión de 360° en la destinación.

Para conocer Japón a través de... la Literatura

REVISTAS



Revista Altaïr / 65. JAPÓN
2010 / 162 pág. / 5,95 €

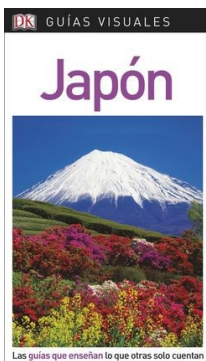
Este monográfico nos invita a descubrir la sutil belleza de una cultura arraigada a la tradición y, al mismo tiempo, en reinención constante. Los artículos nos ofrecen una visión del contraste entre las grandes ciudades, como Tokyo o Kyoto, donde las tribus urbanas marcan tendencia, y pueblos indígenas como Hokkaido. Conoceremos regiones naturales y las islas del suroeste y nos introduciremos en la disciplina y el esfuerzo, base de la economía nipona.



EIKYÔ. INFLUENCIAS JAPONESAS
2019 / 64 pág. / 5 €

Eikyô es una revista trimestral editada en Barcelona desde 2011 que nos acerca a la cultura japonesa y oriental a través de artículos sobre tradiciones, arquitectura, fotografía, música, historia, artes marciales, manga, origami... Y, evidentemente, gastronomía. Incluye recetas, recomendaciones de restaurantes y comentarios sobre alimentos y costumbres vinculados a la cocina y a la alimentación.

GUÍAS



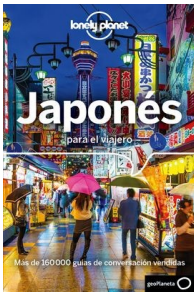
JAPÓN
GUÍAS VISUALES, 2018
408 pág. / 29,95 €

Guía que nos introduce al contexto histórico y cultural del país, acercándonos a su capital y a las secciones regionales que lo componen. Incluye información detallada de las grandes ciudades -como Tokio y Kyoto- así como de otras históricas -como Nara y Kamakura-, itinerarios para recorrer todo el archipiélago y descripción de los lugares más interesantes, acompañado por mapas, fotografías e ilustraciones.



JAPÓN
LONELY PLANET, 2017
942 pág. / 35 €

Esta guía aporta toda la información necesaria e imprescindible para emprender un viaje por todas las zonas del país donde el viajero encontrará recomendaciones, itinerarios, capítulos especiales sobre excursionismo, gastronomía, alojamientos tradicionales y muchos consejos para conocer de cerca el país nipón.

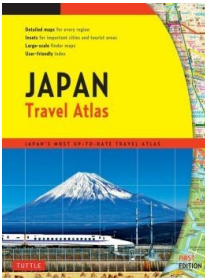


JAPONÉS PARA EL VIAJERO

GEOPLANETA, 2018
272 pág. / 7,95 €

Japonés para el viajero será la compañía perfecta para el viajero rumbo a Japón. Esta guía es perfecta para comunicarse y disfrutar aún más del viaje. Como siempre hemos defendido en Altaïr, para viajar más lejos hay que conocer las gentes del destino donde nos desplazamos y su cultura, y ésta guía nos permitirá establecer un contacto inicial con los habitantes de Japón.

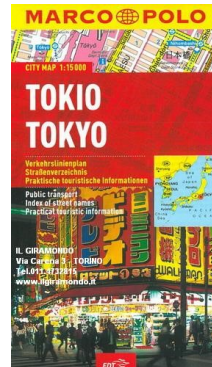
MAPAS



JAPAN TRAVEL ATLAS

TUTTLE, 2014
VV.AA. / 128 pág. / 19.50 €

Práctico atlas de viaje que contiene 148 mapas detallados divididos en capítulos para cubrir las principales regiones de Japón. Incluye Tokio, el monte Fuji, Honshu Central, Kyoto, Kansai, Hiroshima y Honshu Occidental, Honshu del Norte, Hokkaido, Shikoku, Kyushu y Okinawa y las Islas del Suroeste. En su cartografía se destacan playas, templos, consulados y los principales servicios turísticos.



TOKIO / TOKYO 1:15.000

MARCO POLO, 2017
6,99 €

Mapa detallado de la capital del país a escala 1:15.000 para poder recorrer la metrópolis a pie o en transporte. Incluye mapa del transporte público, líneas y estaciones de metro, índice callejero, edificios servicios públicos. Los topónimos están en japonés y en inglés

NARRATIVA



UNA ESTRELLA FUGAZ

SATORI, 2019 / Kikaku Tikarai
160 pág. / 12 €

El haiku es una forma de poesía tradicional japonesa de 17 sílabas organizadas en un esquema de tres versos (5-7-5). No tiene título ni rima; pretende, con la máxima sencillez, transmitir una apreciación de la realidad y elevarla por encima de su pequeña trascendencia. Antología bilingüe de 70 haikus inéditos de Takarai Kikaku seleccionados, traducidos y comentados por Fernando Rodríguez.



BOTCHAN

IMPEDIMENTA, 2008 / Natsume Soseki
234 pág. / 19 €

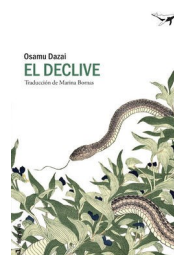
Este texto fue una de las primeras novelas del reconocido autor japonés; un retrato casi autobiográfico de su experiencia como profesor en una escuela rural. El protagonista, un joven tukiota, es enviado a enseñar a una isla remota, Shikoku. En su destino se encontrará con profesores insólitos y con un grupo de alumnos asilvestrados que tratarán de hacerle la vida imposible.



MEMORIAS DE UN YAKUZA

ALTAÏR, 2014
Junichi Saga / 265 pág. / 24 €

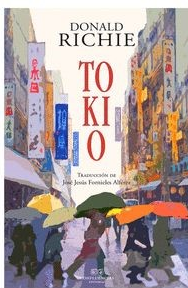
Este relato biográfico narra el testimonio de un anciano que perteneció a la Yakuza desde los quince años, dando a conocer su evolución dentro de la organización, los negocios que manejó y los períodos en prisión como consecuencia de sus actividades. El texto permite observar los cambios acontecidos en la sociedad japonesa y el mundo oculto de las zonas de suburbios.



EL DECLIVE

SAJALIN, 2017
Osamu Dazai / 150 pág. / 16,50 €

Osamu Dazai es uno de los autores japoneses más reconocidos del siglo XX por la transparencia de sus trabajos semi-autobiográficos. En esta novela narra la decadencia de la familia a través de la voz de la joven Kazuko. Con la muerte del padre, la joven se ve obligada a cuidar de su madre enferma y su hermano alcohólico, lo que hará que decida rebelarse contra la moral de su tiempo.



TOKIO

CONFLUENCIAS, 2017
Donald Richie / 211 pág. / 12 €

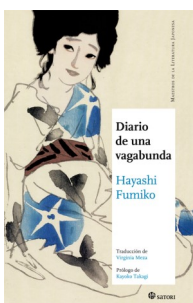
El escritor norteamericano Donald Richie se enamoró de la cultura japonesa después de viajar allí con las fuerzas de ocupación americana. En esta obra nos cuenta su visita a Tokio y nos permite conocer el contraste existente en esta ciudad, símbolo de modernidad y ejemplo de uno de los principios budistas más importantes:



LA MÚSICA OS HARÁ LIBRES

ALTAÏR, 2011
Ryuichi Sakamoto
272 pág. / 21 €

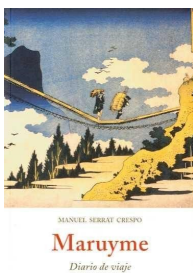
En este libro están recopilados los textos autobiográficos que el autor publicó en la revista Engine entre enero de 2007 y marzo de 2009. A través de estos breves relatos Ryuichi Sakamoto intenta estructurar la historia de su vida, y los acontecimientos que le llevaron a ser un músico de fama mundial.



DIARIO DE UNA VAGABUNDA

SATORI, 2013
Fumiko Hayashi / 264 pág. / 21 €

Este libro autobiográfico recoge los años previos a la fama y al éxito de la escritora Hayashi Fumiko, una de las autoras más importantes de la década de 1950. La autora nos sitúa en el Tokio de los años 20 y nos abre las puertas de su vida y de sus ilusiones con naturalidad y sinceridad. Este diario, que fue inicialmente publicado por entregas entre 1928 y 1930, le proporcionó un éxito sin precedentes.



MARUYME

OLAÑETA, 2009 / Manuel Serrat Crespo
232 pág. / 15 €

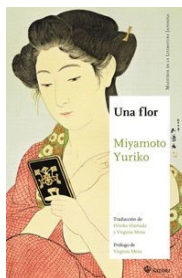
Ampliamente conocido por su trabajo como divulgador de la cultura de países del área francófona, gracias a sus traducciones y textos propios, Manuel Serrat Crespo nos ofrece en este caso una parodia que oscila entre la narrativa y la poesía. La obra sigue los pasos de un incógnito poeta japonés, referenciado en los catálogos de numerosas bibliotecas, y mezcla informaciones reales con otras completamente inventadas.



EL EXPRESO DE TOKIO

LIBROS DEL ASTEROIDE, 2014
Seicho Matsumoto / 216 pág. / 17,95 €

Esta obra de intriga cargada de elementos psicológicos, sociales y políticos minuciosamente ensamblados, fue publicada en Japón en 1957 y marcó una nueva época en la novela negra del país. El texto, escrito por el prolífico escritor y periodista Matsumoto, sigue las investigaciones de la policía para esclarecer el supuesto suicidio de dos amantes.



UNA FLOR

SATORI, 2017
Miyamoto Yuriko
372 pág. / 23 €

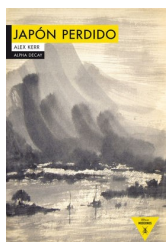
Miyamoto Yuriko fue una de las figuras más importantes de Japón durante el s. XX. Conocida como una intelectual feminista de izquierdas, sufrió persecuciones políticas y fue encarcelada varias veces. Este libro, que recoge tres relatos autobiográficos, dibuja la vida en el país después de la Segunda Guerra Mundial y los efectos que tuvo ésta en la vida de Yuriko.



EL MARINO QUE PERDIÓ LA GRACIA DEL MAR

ALIANZA, 2012 / Yukio Mishima
208 pág. / 10,50 €

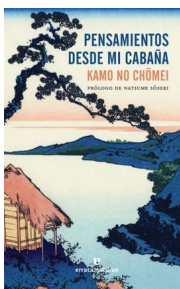
Esta novela nos introduce al singular universo creativo de Mishima, retratando el abismo insalvable que se abre entre el desesperado intento de un clan de adolescentes de hallar su ubicación en el mundo mediante un código de conducta fuera de uso, y una sociedad ya irremediadamente convulsionada y despojada de su armonía tras la traumática derrota en la Segunda Guerra Mundial.



JAPÓN PERDIDO

ALPHA DECAY, 2017
Alex Kerr
297 pág. / 21,90 €

A medio camino entre la memoria personal, el ensayo sobre la cultura japonesa y la guía de viajes, esta obra recoge las experiencias y reflexiones de Alex Kerr, quien quedó fascinado por el país de joven, después de visitarlo en la década de los '70 con su padre, un oficial de la armada norteamericana. Unos años más tarde se trasladó a vivir allí y, desde entonces, se ha centrado en recuperar y conservar las tradiciones niponas.



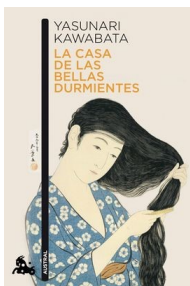
PENSAMIENTOS DESDE MI CABAÑA

ERRATA NATURAE, 2018

Kamo no Chomei

148 pág. / 16 €

Con 50 años y habiendo rechazado un puesto como funcionario, Kamo no Chomei decide dejar la ciudad para tener más libertad y control sobre su propia vida. Más adelante decidirá tomar más distancia y se mudará a una cabaña de tres metros cuadrados con lo mínimo necesario. Es en esta localización donde escribe este libro de reflexiones que responde a inquietudes que aún existen hoy en día.

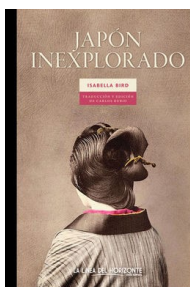


LA CASA DE LAS BELLAS DURMIENTES

AUSTRAL, 2013

Kawabata Yasunari / 112 pág. / 7,95 €

Erotismo, lujuria, vejez y violencia se entretajan en esta fulgurante novela breve escrita por Kawabata, Premio Nobel de Literatura en 1968. Un texto tan magnífico como perturbador que, como en gran parte de la obra del autor, combina motivos tradicionales de la estética japonesa con temáticas modernas en ambiente casi irreales.



JAPÓN INEXPLORADO

LA LINEA DEL HORIZONTE, 2018

Isabella Bird / 360 pág. / 22,50 €

El relato de un viaje sorprendente realizado en solitario por una mujer que hizo época en retratar los misterios del inexplorado Japón del siglo XIX. Aislado, cerrado a los extranjeros, muy pocos occidentales adentraban en el interior del país, e islas como el actual Hokkaido, habitada por los ainus, guardaban secretos sin desvelar. Auténtica pionera, mujer valiente, de sólidas convicciones, y más que probada curiosidad, Bird atraviesa la espina dorsal de Japón desvelando su ignota vida rural.



ELLA EN LA OTRA ORILLA

GALAXIA GUTENBERG, 2016

Mitsuyo Kakuta / 220 pág. / 18 €

Sayoko, un ama de casa de treinta y cinco años con un niño de tres, comienza a trabajar para Aoi, una mujer universitaria de su misma edad y espíritu libre que tiene una agencia de viajes y un negocio de servicio de limpieza. Una novela rica en sensibilidad y análisis psicológico sobre la dificultad profesional de las madres jóvenes y el dolor de ser diferente en una sociedad que privilegia la uniformidad.



LA PRESA

EDICIONES DEL 1984, 2014

Kenzaburo Oe

95 pág. / 11 €

Novela corta del autor japonés Kenzaburō Ōe escrita en 1957 y galardonada con el prestigioso Premio Akutagawa. Nos sitúa en el Japón rural durante la guerra y narra los sucesos alrededor de un avión aliado que se estrella en las cercanías. Estos hechos traspasan la tranquilidad de este rincón aislado del mundo.

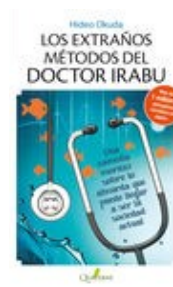


UN ARTISTA DEL MUNDO FLOTANTE

ANAGRAMA, 2017

Kazuo Ishiguro / 224 pág. / 18,90 €

El Premio Nobel de Literatura 2017 nos sitúa en 1948, en plena reconstrucción del país, y traza un retrato de la época a través de la mirada de Ono, un pintor anciano que, mientras negocia el matrimonio de sus hijas, recuerda su carrera artística y reflexiona sobre la realidad del día a día. Una trama compleja de instantes perfectos y decisiones erróneas que despierta la consciencia del lector.



LOS EXTRAÑOS MÉTODOS DEL DOCTOR IRABU

IRABU

QUATERNI, 2014

Hideo Okuda / 220 pág. / 19,50 €

Ichiro Irabu, el psiquiatra más excéntrico del Hospital General Irabu, hará frente a una serie de pacientes con diversos problemas psicológicos, que nos hará preguntarnos quién de todos es lo más sensato: si ellos o él mismo. Una sarcástica burla del absurdo mundo en que vivimos y una despiadada crítica a la sociedad actual, ridiculizada hasta límites delirantes.

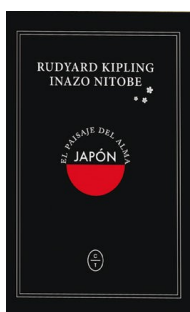


EN EL BARCO DE ISE

LA LINEA DEL HORIZONTE, 2017

Suso Mourelo Gómez / 220 pág. / 19 €

Suso Mourelo recorre Japón con brújula literaria. Desde grandes ciudades a tranquilos enclaves rurales, el objetivo es conocer los lugares donde transcurrieron las novelas de sus autores preferidos. Un relato trenzado en otras ficciones donde asoman escritores nipones de todo los tiempos y algunos de los europeos que sucumbieron al hechizo japonés.



JAPÓN: EL PAISAJE DEL ALMA

CÍRCULO DE TIZA, 2016
Rudyard Kipling y Inazo Nitobe
416 pág. / 25 €

Dos visiones del espíritu japonés a través de los relatos de dos grandes autores: R. Kipling, Premio Nobel británico, propone una crónica de viaje, mostrando el país desde la mirada de un extranjero, mientras que I. Nitobe, escritor japonés, ofrece un ensayo acerca del Bushido, el camino del guerrero, que marcaba el estricto código que debían seguir los samuráis. Un documento imprescindible.



BREVE HISTORIA DE JAPÓN

ALIANZA, 2011
Mikiso Hane / 414 pág. / 14,50 €

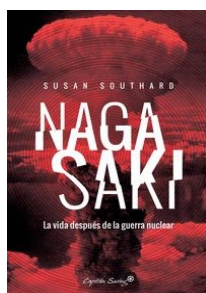
Esta obra, tan rigurosa como amena, nos ofrece un recorrido temporal que nos permite adentrarnos en la evolución política, social, cultural e intelectual del territorio. Partiendo de la prehistoria, el autor nos acompaña en un viaje a través de la época de la hegemonía samurai, el gobierno Tokugawa, el régimen Meiji, los años Taisho y la II Guerra Mundial, para llegar hasta la posterior reconstrucción de país y últimos años del s. XX.



SINTOISMO, LA VÍA DE LOS KAMI

SATORI, 2014 / Sokuo Ono
160 pág. / 14 €

Esta excelente introducción al sintoísmo acerca al lector a las características espirituales de la religión autóctona de Japón y analiza como el culto a los kami, o espíritus sagrados, se refleja en la vida de la comunidad. Una obra fundamental para comprender los ritos, el culto y todos los aspectos relacionados con estas antiquísimas creencias.



NAGASAKI

CAPITAL SWING, 2017
Susan Southard / 501 pág. / 25 €

En japonés existe un término para designar los supervivientes del horror nuclear: hibakusha. La escritora estadounidense Susan Southard ofrece un relato histórico escrito a partir de la voz de cinco supervivientes de la bomba nuclear de Nagasaki que, en 1945 acabó con la vida de 74.000 personas e hirió a más de 75.000.



ENTENDER LA SOCIEDAD JAPONESA

BELLATERRA, 2018
Joy Hendry
308 pág. / 22 €

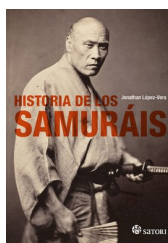
El creciente contacto entre Japón y el resto del mundo hace cada vez más necesario entender una sociedad que resulta tan fascinante como confusa desde una óptica foránea. "Para entender a la sociedad japonesa" responde a esta necesidad proporcionando una rigurosa, accesible y amena introducción en Japón contemporáneo y sus transformaciones recientes



EL ELOGIO DE LA SOMBRA

SIRUELA, 2010
Junichiro Tanizaki / 95 pág. / 10,90 €

En Japón, la concepción de la belleza está estrechamente ligada al sutil juego de claroscuros que proporcionan las sombras. Esta idea es clave para comprender la fascinación que despierta en el país nipón el aspecto antiguo del papel o la llama vacilante de una lámpara. Un ensayo clásico, escrito en 1933 con gran refinamiento, que nos sumerge en la mentalidad oriental a través del análisis de todos aquellos detalles que, fuera del foco de la luz, multiplican su belleza.



HISTORIA DE LOS SAMURÁIS

ED. SATORI, 2016
Jonathan López-Vera
295 pág. / 24 €

Esta obra recorre más de mil años de historia para esclarecer la verdad en torno al mito del guerrero noble de espíritu, valiente, honorable y fiel. Un análisis veraz, ameno y documentado desde el surgimiento hasta la desaparición oficial de la que constituyó, durante siete siglos, la élite social y política de Japón.



BAJO LOS CEREZOS EN FLOR

EDITORIAL UOC
Carolina Plou / 21 €

La japonesa es una cultura compleja, que esconde mucho más de lo que se percibe a simple vista, y que hay que saber mirar. La singularidad de Japón ha quedado reflejada a través de las cincuenta películas que presenta este libro, que no son otra cosa más que una selección de títulos que componen la historia de un país, de una cultura y de una cinematografía.



SILENT HISTORIES

RM VERLAG, 2016
Kazuma Obara / 162 pág. / 60 €

El "milagro económico japonés" de la posguerra tuvo lugar tras la destrucción de los bombardeos indiscriminados de las fuerzas estadounidenses durante la Segunda Guerra Mundial que destruyeron millones de hogares y mataron e hirieron a miles de ciudadanos japoneses. A través de esta obra, el fotógrafo Kazuma Obara arroja luz sobre las historias personales de seis sobrevivientes con una colección de retratos intercalados con material histórico y personal.



HOKUSAI

PHAIDON, 2010
Gian Carlo Calza
520 pág. / 49,95 €

Este volumen es una compilación de a extensa obra de Hokusai, analizada y explicada por distintos especialistas en el artista, tanto occidentales como japoneses, ofreciendo una particular visión de conjunto. El formato del libro se basa, después de una acurada introducción a su universo creativo, en unos capítulos centrales que exponen las distintas fases artísticas de su actividad, y una selección de ilustraciones de las obras más representativas.



SHOMEI TOMATSU

FUNDACIÓN MAPFRE, 2018
Kaneko Aliaga
272 pág. / 39,90 €

La fotografía de Tomatsu (1930-2012) recorre tanto cronológica como temáticamente más de seis décadas de la vida y la historia de Japón. Tomatsu utiliza tanto la técnica del posado como las imágenes captadas al vuelo para cartografiar sin pretensiones la vida de los japoneses tanto en la dureza de la posguerra y la presencia militar de las tropas estadounidenses como en los estallidos y revueltas de los estudiantes a finales de los sesenta.



EL CAMINANTE

PONENT MON, 2015
Jiru Taniguchi
235 pág. / 24 €

El caminante es una de las grandes obras del ilustrador nipón Jiro Taniguchi, figura del manga japonés que destaca por su tono pausado y melancólico. Sin apenas diálogos y con la emoción que transmiten sus dibujos las viñetas recogidas en El caminante nos ofrece una mirada atenta al discurrir la vida en su expresión más sencilla: la vuelta del trabajo, los jardines de los barrios, los ritmos de las estaciones,...



DAIDO MORIYAMA

RM EDITORIAL
Daido Moriyama
231 pág. / 52 €

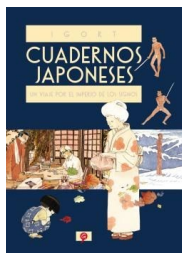
Daido Moriyama ha rastreado durante cuatro décadas las calles de Tokio, poniendo el foco en su fascinación por el lado oscuro de la capital nipona, especialmente en las sombras del gigantesco distrito de Shinjuku y su agitada vida. La obra presenta una cuidada selección de 56 fotografías de manera cronológica para poder captar la evolución de su producción artística.



TOKYO SANPO

SINS ENTIDO, 2012
Florent Chavouet
208 pág. / 28 €

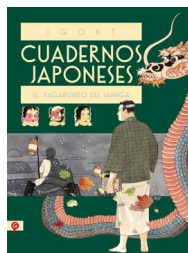
Tokyo Sanpo es una guía de viajes muy diferente a todas las demás. A través de sus páginas ilustradas, Florent Chavouet nos invita a explorar Tokio, a caminar por sus calles y captar diferentes momentos, muchos de ellos insólitos, de esta absurda y surrealista ciudad.



CUADERNOS JAPONESES. UN VIAJE POR EL IMPERIO DE LOS SIGNOS

SALAMANDRA, 2016
Igort
184 pág. / 25 €

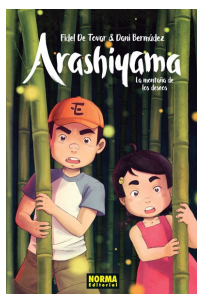
Así describe el cómic su protagonista: «Japón se había convertido para mí en el cofre de los deseos y, sobre todo, en un paraíso para los artistas. Embriagado por las viejas estampas japonesas, me adentré en aquel mundo de símbolos aparentemente sencillos que ocultaba una sabiduría misteriosa». Un maravilloso viaje dibujado el país nipón.



CUADERNOS JAPONESES. EL VAGABUNDO DEL MANGA

SALAMANDRA, 2018
Igort
184 pág. / 22,50 €

En esta segunda entrega del cómic, el protagonista habla así: «A lo largo de los años había vuelto en varias ocasiones a Japón, un lugar que ya me parecía mi casa. Y, sin embargo, aquella fue la primera vez que me abandoné a un viaje sin objetivos. No había citas ni reuniones, viajaba por el placer de perder. Y empecé a entender que tal vez perderme en lugares desconocidos permitía acceder a las estancias secretas de un yo más profundo».



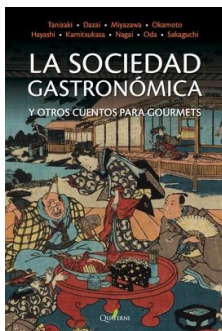
ARASHIYAMA, LA MONTAÑA DE LOS DESEOS

NORMA, 2017
190 pág. / 8 €

Una antigua leyenda cuenta que si consigues llegar a la cima de Arashiyama en la tarde del cuarto día de luna llena del año, los dioses te concederán un deseo. Por eso los pequeños Shin y Sumie escapan de casa de su abuela para ir a "la montaña de los deseos" y pedir a los dioses que hagan volver a sus padres de su "largo viaje por el cielo". Lo que no se imaginan es que en Arashiyama les esperan algo más que dioses.

SELECCIÓN BIBLIOGRÁFICA SOBRE GASTRONOMÍA

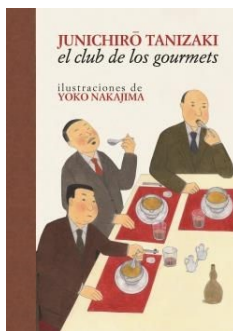
GASTRONOMÍA / NARRATIVA



LA SOCIEDAD GASTRONÓMICA

QUATERNI EDITORIAL, 2016
VV.AA.
400 pág. / 19,50 €

Antología de doce relatos de marcado carácter costumbrista que tienen como nexo común la gastronomía, aspecto fundamental en la identidad cultural del Japón. Los cuentos son obra de distintos autores y fueron escritos, mayoritariamente, durante la primera mitad del s. XX.



EL CLUB DE LOS GOURMETS

GALLO NERO ED., 2018
Junichiro Tanizaki
76 pág. / 18 €

Escrito en 1919, este es el primero de los relatos que conforman 'La sociedad gastronómica', y precisamente el que le da título; un escrito que nos adentra en el universo de la búsqueda del placer de la mano de cinco sibaritas que emprenden un viaje gastronómico. Una obra que habla de sensualidad y perversión, y que acompaña los textos con ilustraciones de Yoko Nakajima.

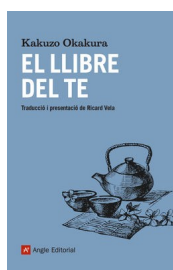
GASTRONOMÍA / ENSAYO



EL MENJAR AL JAPÓ

UOC, 2006 / Muriel Gómez Pradas
108 pág. / 9,90 €

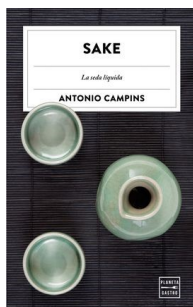
Este ensayo reflexiona sobre la comida como característica identitaria y pone en relación la gastronomía con los ritos y festividades y con el cambio estacional. Además, nos habla de la importancia de las normas entre comensales y dedica y capítulo al arroz, alimento básico de gran importancia en Japón.



EL LLIBRE DEL TE

ANGLE, 2019 / Kakuzo Okakura
142 pág. / 11,80 €

Escrito en 1906, cuando Japón empezaba a abrirse a Occidente, se explican todos los elementos culturales, religiosos y estéticos que confluyen en la ceremonia japonesa del té hasta convertirla en un arte trascendental, el ritual zen por excelencia. Preocupado por la introducción de valores occidentales en Japón, Okakura se sirve de la ceremonia del té para destacar la excelencia de las ideas y las tradiciones japonesas.



SAKE

PLANETA, 2018
Antonio Campins
190 pág. / 19,95 €

La obra nos ofrece un completo recorrido por la historia, el proceso de elaboración y las variedades de sake, bebida de crucial importancia en Japón que el autor llama 'la seda líquida'. Una invitación a descubrir los matices de este licor todavía bastante desconocido en Occidente.

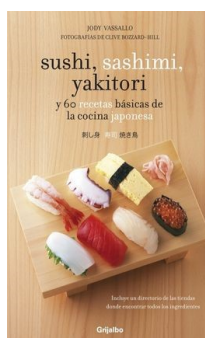
GASTRONOMÍA / RECETAS



COCINA JAPONESA. NOCIONES BÁSICAS

ULLMANN & KONEMANN, 2014
Laure Kié
142 pág. / 12,95 €

Este manual presenta de forma visual los ingredientes y utensilios básicos de la cocina tradicional japonesa. Y, a continuación, introduce con una redacción clara y sencilla recetas explicadas paso a paso, indicando los tiempos de preparación y cocción y mostrando el plato final con fotografías de página entera.



SUSHI, SASHIMI, YAKITORI

Grijalbo, 2017
Jody Vassallo
159 pág. / 16,90 €

Una compilación de 60 recetas básicas de la cocina japonesa. Comienza con una introducción donde se muestran los ingredientes básicos y los utensilios para prepararlas, incluyendo fotografías para una rápida identificación. Presenta las recetas esenciales paso a paso y, a continuación, propone opciones más elaboradas explicadas al detalle.



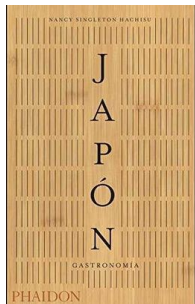
¡SHOKU-IKU!
LIBROOKS BARCELONA, 2016
Makiko Sano
128 pág. / 20 €

Shoku Iku es un concepto que hace referencia a una alimentación saludable y consciente. Este libro explica los principios sobre los cuales se rige esta práctica que tiene en la base en poder del 5: los platos deben incluir cinco colores, cinco sabores y texturas y deben provenir de los 5 grupos de alimentos. Además, se conciben 5 métodos de cocción. La obra incluye 70 recetas para una vida larga y saludable.



EL LIBRO DEL TÉ MATCHA
LIBROS CÚPULA, 2017
L. Cheadle i N. Kilby
160 pág. / 16.95 €

Un manual sobre el té molido japonés que nos habla de la historia, el cultivo y la preparación de esta bebida, analizando sus beneficios para la salud, entre los cuales destaca el poder antioxidante. Además, incluye una selección de recetas - smoothies, ensaladas, platos principales y postres - que tienen el matcha entre los ingredientes.



JAPÓN. GASTRONOMÍA
PHAIDON, 2018
Nancy Singleton
464 pág. / 45 €

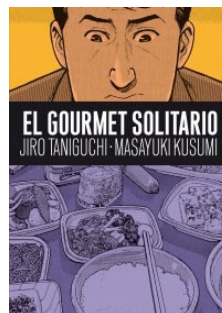
Ramen, sushi, tempura, yakitori ... todos ellos son comidas japonesas de sobra conocidos. Este libro, sin embargo, nos los presenta de una forma que no habíamos visto hasta ahora: con recetas caseras típicas de Japón, fáciles de hacer en casa. Un recorrido por las maravillas culinarias japonesas tales como los fideos, las sopas, el pescado, el pepino, la carne, la verdura o los postres. Un libro no comestible, pero casi.

GASTRONOMÍA / HISTORIA GRÁFICA



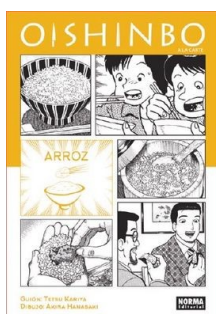
PASEOS DE UN GOURMET SOLITARIO
ASTIBERRI, 2018
VV. AA.
142 pág. / 14 €

La mirada curiosa de Goro Inokashira, un solitario viajero gastronómico, sirve de excusa a los autores para trazar un retrato sociológico de Japón, en una novela ilustrada que tiene como elemento central la riqueza



EL GOURMET SOLITARIO
ASTIBERRI, 2010
VV. AA.
194 pág. / 18 €

El primer volumen con las aventuras del gourmet solitario se publicó en 2010. El protagonista presentaba distintos platos de la gastronomía tradicional y las costumbres asociados a la cocina y la comida sumergiéndonos en la cultura nipona gracias a su mirada cargada de curiosidad.



OISHINBO
NORMA ED., 2017
Obata Enoki
260 pág. / 12 €

Oishinbo es una colección de siete libros, cada uno dedicado a un ingrediente de la gastronomía nipona (sake, ramen, pescado, verduras...); obras que ofrecen un paseo por la influencia de la cocina en la cultura japonesa. En este caso, el eje central es el arroz, alimento esencial de la tradición culinaria del país. El reto del protagonista será encontrar la manera de prepararlo de forma original.



PIKU NIKKU
IMPEDIMENTA, 2018
M. Baudisová i J. Trilla
124 pág. / 25 €

Este libro de gran formato, disponible en catalán y castellano, es, según los mismos autores, 'un pica-pica de cultura japonesa'. Una obra para todas las edades que muestra distintos aspectos del día a día, la gastronomía y la cultura japonesa.

Para conocer Japón a través de... **Altair Viatges**



Te ofrecemos una propuesta con contenido, calidad y singularidad que une la parte vivencial de cualquier viaje con la visión humanista de Altair y el acompañamiento de un colaborador experto.

QUE NOS ESPERA

Como - más allá de su función evidente y motivadora - una de las virtudes de la cocina es hacer comprensibles la cultura y el paisaje que la generan - desde Altair Viajes y en complicidad con Roger Ortuño, uno de los mejores conocedores del sibaritismo japonés, os proponemos un viaje de otoño, del 5 al 20 de noviembre, pensado para conocer lugares clave del país junto a los cocineros y restauradores que nos sorprenderán con la exquisitez de su mesa. En cada lugar encontraremos su cocina: en zonas de montaña, en las proximidades de Nagano; el pueblo de de Shirakawago, declarado Patrimonio de la Humanidad... También viviremos la experiencia de alojarse en un Ryokan "Onsen", en el valle de Kiso, uno de los balnearios de aguas termales más importantes del país.

NOS ACOMPAÑA



Roger Ortuño

Autor de ComerJapones.com, la web de referencia sobre gastronomía japonesa en lengua española. Fue seleccionado por el Ministerio de Asuntos Exteriores de Japón en el programa de invitación para bloggers y social media como el blogger más influyente en España y América Latina sobre gastronomía japonesa. También ha recibido el Premio del Cónsul General de Japón en Barcelona en reconocimiento a su tarea de divulgación de la gastronomía japonesa en nuestro país. Gracias a su experiencia, pasión y conocimiento, acompañará a los viajeros para introducirlos en la cultura gastronómica del país.

OFERTA DE VIAJES ALTAÏR

VIATGE CON EXPERTO—Previsión 2019. Consulta la información actualizada en www.altairviatges.com

- En grupo: **Japón, gastronomía y mucho más.** 17 días, del 20 de mayo al 4 de junio. Grupo mín. 10 y max. 14 personas:

20 Mayo	Barcelona—Tokyo
21 Mayo	Tokyo
22 Mayo	Tokyo
23 Mayo	Tokyo
24 Mayo	Tokyo - Kamakura - Tokyo
25 Mayo	Tokyo - Nigata - Sado
26 Mayo	Sado
27 Mayo	Sado - Naoetsu - Nagano
28 Mayo	Nagano - Jigokudani - Togakushi - Nagano
29 Mayo	Nagano - Takayama
30 Mayo	Takayama (Shirakawago I Hida Furukawa)
31 Mayo	Takayama - Gero
01 Junio	Gero - Kyoto
02 Junio	Kyoto
03 Junio	Kyoto
04 Junio	Kyoto—Barcelona
05 Junio	Barcelona