

GOHAN

La comida Japonesa

GOHAN en la lengua japonesa, es una palabra con varios significados. En primera instancia hace referencia al arroz hervido sin sal, que es la base de la alimentación de los japoneses desde hace milenios. Otro significado de esta palabra hace referencia a lo que se come y al hecho de comer. En términos generales, en la mente japonesa, estos dos conceptos se superponen y el plato fundamental de su dieta, su comida esencial, es el GOHAN (arroz cocinado blanco), que consumen a diario, acompañado de verduras, carne o pescado.

Es sorprendente que una dieta alimenticia basada en los alimentos mencionados, sea la responsable de la salud y longevidad de la población japonesa, que ocupa una posición destacada a nivel mundial en estos índices.

Las razones de la salud y longevidad de los japoneses son el producto de varios factores dentro de los cuales se encuentran: i) Los alimentos que se consumen tienen generalmente un bajo contenido de calorías; ii) el consumo de alimentos fritos es mínimo; iii) Dentro de la mayoría de la población se acepta y aplica el concepto de evitar los excesos en la

comida, que el alimento es para mantener el cuerpo y conservar la salud.

Dentro de la sabiduría de la población con respecto al comer se establece que “ uno no se muere por no comer sino por comer demasiado”.

Estas practicas alimenticias muy sencillas, acompañadas de la practica del deporte nacional de los japoneses de caminar, se constituyen en la formula mas eficiente para mantenerse en buena salud y ser longevo.

El arroz, por otra parte, se constituye en el cereal de mayor producción en Japón (el 93% de los cereales cultivados), con un total de mas de doce millones de toneladas por año, escasamente suficiente para atender la demanda local del producto básico de su canasta familiar. Por razones de seguridad nacional posiblemente, el arroz es el cultivo que recibe mayor protección por parte del gobierno en términos de: Precio al consumidor; Subsidios a los cultivadores para mantener atractivos los ingresos de los agricultores; y Aranceles (impuestos) superiores al 500% para el producto importado.

NIBUNKENKYO

Centro de Cultura Japonesa

Tel: 5339016 www.nibunkenkyo.org