

# DIARIO DI VIAGGIO DI UNA NUTRIZIONISTA IN GIAPPONE

L'arte di vivere in armonia



# Diario di viaggio di una Nutrizionista in Giappone

## L'arte del vivere in armonia

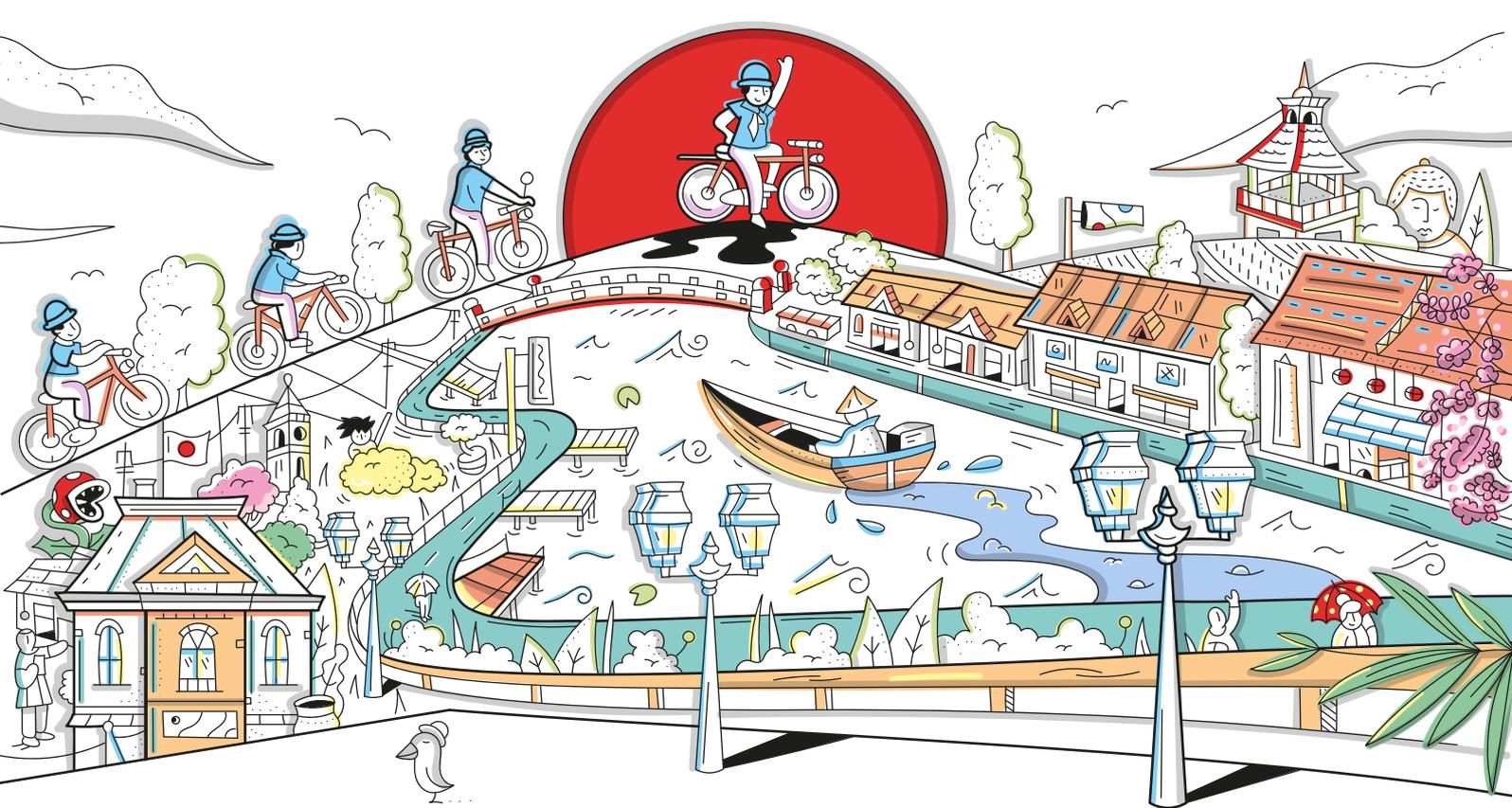
Introduzione a cura del Managing Director di Yakult Europe B.V - Mr. Hiroyasu Matsubara

---

*E' una piacere poter dare il benvenuto a questo nuovo progetto editoriale di Yakult Italia dedicato alla classe medica, a cura della biologa nutrizionista Dalila Roglieri che, per motivi professionali, ha vissuto per un certo periodo in Giappone. Rivedere la vita quotidiana e le usanze del proprio Paese, attraverso gli occhi di un'italiana, mi ha offerto l'opportunità unica di percepire sfumature ed emozioni inaspettate legate alla mia cultura di origine.*

*La storia di Yakult è profondamente radicata nel Giappone, a partire dai primi anni trenta del secolo scorso, quando il medico e microbiologo Dr. Minoru Shirota, alla facoltà di Medicina dell'Università di Kyoto, decide di perseguire l'idea - visionaria per i tempi - di una medicina preventiva. Dopo aver osservato il potenziale effetto di alcuni batteri lattici nel contrastare possibili patogeni intestinali, il Dr. Shirota riesce a isolare e coltivare con successo un particolare fermento lattico, in grado di sopravvivere ai succhi gastrici e ai sali biliari e di raggiungere vivo e attivo l'intestino, dove poter esplicare i propri effetti benefici. Si tratta del L. casei Shirota, che dallo scienziato prese il nome con cui è conosciuto ancora oggi. Yakult, seguendo lo spirito del suo fondatore Dr. Shirota, è da sempre vicino alla Comunità scientifica e alla Classe medica. Ed è a voi tutti che va la mia più sincera gratitudine per l'impegno immane profuso durante questa difficile pandemia da Covid-19 nel vostro Paese, al quale mi lega un profondo affetto.*

*Il mio augurio è quello di ritornare a ragionare e vivere più come comunità e meno come individui, coltivando gentilezza e armonia.*



## 1. L'INASPETTATO INCONTRO CON UNA YAKULT LADY

Nella mia mente il viaggio in Giappone è iniziato da tempo, ma oggi sono a Otaru, davvero. **Adoro viaggiare e immergermi il più possibile nella cultura dei luoghi che visito: cercherò di catturare l'atmosfera e le sensazioni di questo magico paese.** Come Nutrizionista in viaggio voglio conoscere le abitudini alimentari, approfondire i benefici della fermentazione dai maestri asiatici e imparare l'arte del sushi. In albergo mi hanno consigliato di passare dagli uffici del turismo locale prima di iniziare il viaggio. Ed è qui che ho avuto la fortuna di imbattermi in uno dei simboli femminili del Paese: una Yakult Lady. Scopro che sin dai suoi esordi, la commercializzazione di Yakult era affidata a venditrici autonome che distribuivano il prodotto porta a porta, a casa e negli uffici. **Nel 1963 il dott. Minoru Shirota, fondatore del celebre marchio, si accorse che le donne erano in grado di comunicare meglio i benefici del prodotto: iniziò così la storia delle Yakult Ladies, sempre più numerose, su e giù per le strade cittadine.** Erano anni in cui difficilmente le donne accedevano al mondo del lavoro, pertanto le "Yakult Ladies" divennero presto un simbolo dell'indipendenza femminile.

Oggi in Giappone ve ne sono circa 33.000, dedite alla vendita e distribuzione dei prodotti. Sono facilmente identificabili grazie alla loro divisa, e puoi incontrarle a piedi o vederle circolare in scooter o in bicicletta. Incuriosita dall'incontro, la osservo mentre dispone con precisione le bottigliette nel suo carrello frigo. Sono affascinata dal suo aspetto curato di donna non più giovanissima. Ha un leggero filo di trucco e un intramontabile rossetto rosso sulle labbra. Indossa una camicia celeste con un fiocco al collo e dei pantaloni a quadri in tinta più scura. Il cappellino in tessuto leggero richiama le linee della camicia e la protegge dal caldo sole di oggi. Intorno alla vita un marsupio abbinato alla divisa. Seppur in tenuta da lavoro, sa risultare elegante in ogni dettaglio. **Il carrello pieno di preziosi fermenti lattici vivi ha i colori della bandiera italiana.**

Sono le nove del mattino, pertanto ha da poco iniziato il giro tra gli uffici locali. Nel carrellino tricolore riconosco le bottigliette che consumo con regolarità, ma vi sono anche prodotti che non ho mai visto in Italia. Sono nel Paese di origine di Yakult e l'ampia selezione offerta ne evidenzia il consumo in diversi momenti della giornata. Decido di interrompere per qualche minuto il lavoro minuzioso della distinta signora chiedendole una foto. Si mette in posa mettendo con garbo le mani sul marsupio: credo sia abituata al fascino che la loro figura desta sui turisti. Non riesco a comunicare a causa della difficoltà linguistica ma le strappo un sorriso mimando la bontà della bevanda con l'esclusivo fermento lattico *L. casei* Shirota. Lei mi risponde portando la mano sulla pancia. Yakult e l'equilibrio della flora intestinale. Non mi occorre conoscere il giapponese, la comunicazione è immediata. Sono le interazioni con le persone e le loro storie che rendono un viaggio memorabile: la simpatica Yakult Lady mi ha accolto in maniera speciale nel suo Paese.



## 2. ATTIVITÀ FISICA IN GIAPPONE

La grande torre panoramica dalla forma a tamburo giapponese che si vede in lontananza non lascia spazio ai dubbi: stiamo entrando nel porto di Kobe. Ma appena scendo dalla nave il mio sguardo corre oltre e si ferma al Meriken Park, un piccolo parco verso il quale subito mi dirigo. Mentre mi lascio sorprendere dalla presenza di opere artistiche di arte moderna e giardini bonificati, la mia attenzione è catturata da un uomo dal viso visibilmente segnato dal tempo che indugia su una struttura contemporanea in acciaio. Sorrido al contrasto che si crea tra il passato e il presente moderno del luogo: non dev'essere semplice per l'uomo interpretare il significato forse un po' troppo creativo dell'opera.

**Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, il Giappone si situa, come l'Italia, tra i Paesi in assoluto con la più alta aspettativa di vita.** Durante il viaggio, ho osservato con occhi curiosi la gente del luogo, restando spesso molto colpita dalla vitalità delle persone più adulte. Ricordo con piacere l'incontro con la Yakult Lady ad Otaru: l'elegante signora sistemava le bottigliette con lo stesso dinamismo di una giovane studentessa. **Il segreto di longevità della popolazione giapponese risiede senza dubbio nel corretto stile di vita. Il connubio tra alimentazione e vita attiva fa di loro l'esempio vivente delle raccomandazioni tanto promosse da medici e nutrizionisti. Essere in forma vuol dire anche esaltare la bellezza della propria persona dimostrando rispetto per se stessi, principio fondamentale della cultura orientale.** Personalmente adoro correre in solitudine ascoltando musica: mi aiuta a liberare la mente e fare spazio a nuove idee. Sin dal mio arrivo nel Paese, tuttavia, ho notato come correre per la città in short e auricolari non sia di uso comune come in occidente. La cultura



giapponese sembra infatti conferire all'attività fisica un significato maggiormente sociale, cercando di aggregare i cittadini in strutture coperte e parchi dedicati allo sport all'area aperta. Per prevenire l'aumento di obesità e sovrappeso, il governo nipponico ha adottato la rigida misura legislativa nota come **Metabo Law, che impone per legge ai cittadini di età compresa tra i 40 e 74 anni di mantenere il girovita entro limiti precisi.** L'adozione della legge ha portato all'aumento di interventi propedeutici ad uno stile di vita attivo: qui a Kobe ad esempio, le palestre sono frequentate dai cittadini di tutte le età ed aperte 24 ore al giorno, e in prossimità dei parchi sono nate attività commerciali che permettono di affittare un armadietto per cambiarsi dai vestiti da lavoro e di fare la doccia al termine dell'allenamento.

**Passando agli sport, grande spazio è ancor oggi riservato alle diverse arti marziali, che ebbero origine nel medioevo dalle tecniche di allenamento dei samurai e che si dividono principalmente tra discipline che utilizzano armi e discipline a mani vuote.**

Le cinque più praticate sono il ken-do (la via della spada), il karate-do (la via della mano vuota), l'aiki-do (la via dell'armonia dello spirito), il kyu-do (la via dell'arco) e il ju-do (la via della gentilezza). Come per tutte le arti giapponesi, il miglioramento avviene attraverso un percorso graduale, indentificato dal simbolo do che significa "via" presente in tutte le discipline. Dal punto di vista fisico, le tecniche di combattimento unite a esercizi di respirazione e all'allenamento costante apportano benefici sul sistema cardiocircolatorio, scheletrico e metabolico. La maggiore potenzialità delle arti marziali risiede tuttavia nel plasmare carattere e forza della mente: sono pratiche che insegnano infatti a trasformare aggressività ed emozioni negative in movimenti efficaci di difesa e contro-attacco, con regole precise guidate dal rispetto dell'avversario.

**Con le discipline da combattimento, la cultura giapponese utilizza la pratica sportiva per promuovere il benessere del corpo e dell'animo.** Non posso che dividerne l'essenza del principio. La passione per il tennis ha caratterizzato la mia adolescenza e mi ha aiutato a crescere con una buona forma fisica; lo sviluppo personale ne ha giovato in egual misura. **L'allenamento quotidiano insegna la costanza necessaria per raggiungere il risultato; le vittorie ripagano dei sacrifici fatti; le sconfitte aiutano a rimanere umili. L'arte della vita dunque la si affronta meglio praticando sport.**





### 3. AL SUPERMERCATO IN GIAPPONE: SUSHI, SAHIMI, TEMPURA E VERDURE FERMENTATE

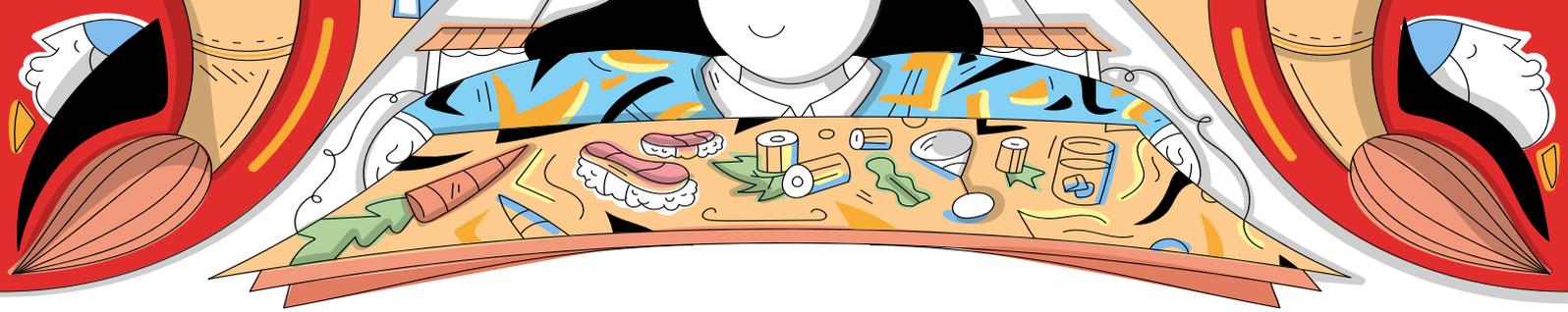
Da nutrizionista e viaggiatrice, una cosa che amo davvero fare in luoghi nuovi è cercare di capire le culture del posto attraverso una visita a mercati e supermercati. Arrivata ad Hakodate, dopo un po' di relax in uno splendido orto botanico mi decido ad entrare nel supermercato che mi guarda dall'altra parte della strada. Mentre mi dirigo al reparto alimentare, mi accorgo di sentirmi a mio agio tra le altezze ridotte degli scaffali, indice della statura minuta dei suoi rituali frequentatori. Raggiunto il reparto mi imbatto subito nel **"Sushi & Sashimi Shop"**, che occupa una vasta area con la sua offerta di prodotti, ampia e diversificata nei prezzi.

**Le note prelibatezze giapponesi - una volta consumate solo in occasioni speciali - sono oggi parte integrante dei pasti, soprattutto fra i più giovani.** Osservo incuriosita Nigiri, Maki e Sashimi vari, che valorizzano ingredienti tradizionali come riso, alghe, wasabi, salsa di soia e filetti di pesce fresco, crudo o cotto. La preparazione del riso per il sushi è fondamentale per la qualità del prodotto finale. La varietà usata è la Japonica, detta anche **"Sticky Rice"**: l'amido di questo riso è infatti ricco in amilopectina, e una volta cotto risulta sufficientemente colloso da permettere ai pezzi di sushi di mantenere una forma compatta. **Il termine "sushi" in giapponese significa "aspro": il riso viene infatti insaporito con aceto di riso: l'acidità dell'aceto ha il pregio di ridurre l'indice glicemico del riso e promuovere un rilascio di energia più lento.** Il wasabi - o ravanello giapponese - appartiene alla famiglia delle crucifere, esattamente come il nostro rapanello o la nostra rucola, di cui può ricordare la nota di gusto. Da questo ortaggio si ottiene infatti la nota pasta verde dal sapore forte e piccante. La tradizione antica gli attribuisce **proprietà antibatteriche**, oggi ricollegate a particolari molecole che lo compongono, dette **isotiocianati**. Nei Maki viene spalmato con parsimonia tra il riso e il pesce crudo, con l'intento di inibire la crescita di batteri senza alterare troppo il sapore. Col suo gusto salino, racchiude tutti gli ingredienti l'alga Nori, interessante fonte di sali minerali.

Resto sempre affascinata dalla tradizione culinaria antica. L'attento accostamento degli ingredienti dona a queste piccole palline di riso la capacità di nutrire generazioni in maniera gustosa, semplice e sicura. Poco distante ecco il grande bancone della "Tempura": street food orientale a base di pesce o verdura ricoperto da una croccante pastella frita. Un giovane raccoglie nel cono di carta una porzione generosa di frittura mista e assaggia un gambero prima di pesare l'acquisto: non resiste al profumo accattivante della sua Tempura calda. Quasi in disparte vi è il reparto della carne, dominato dalla preziosa **Wagyu**, ottenuta da poche razze bovine selezionate, peculiari di questo Paese e allevate secondo canoni specifici. È una carne ricca di sottili strati di grasso ben visibili all'interno del muscolo, anziché sotto la cute: ai miei occhi ricorda del pregiato marmo di Carrara. Mi auguro che sapore e consistenza giustifichino il prezzo di vendita, davvero elevato. Mi dirigo infine verso la colorata freschezza del reparto ortofrutta.

Mi sorprende il grande banco frigo centrale, dedicato esclusivamente alla **verdura fermentata** - per lo più in salamoia - dal nome di **Tsukemono**. La fermentazione riveste un ruolo importante in Giappone fin dai tempi antichi, quando veniva utilizzata per conservare il cibo più a lungo. Oggi, gli alimenti fermentati sono alla base della dieta nipponica. Non è un caso quindi che proprio questo Paese abbia visto importanti sviluppi della ricerca scientifica nel settore - come quelli ottenuti dallo scienziato **Dr Minoru Shirota** - che ne hanno indagato possibili benefici sull'organismo. Il reparto delle verdure fermentate è un arcobaleno di colori: daikon, cetriolo, melanzane, rape rosse, barbabietola, cipolle e tutto ciò che la natura vegetale offre. Nel procedere all'uscita ritrovo con piacere un po' d'Italia: seppur in piccole quantità, riempie l'orgoglio vedere pasta e prodotti premium italiani tra i corridoi di un supermercato del lontano Oriente.





## 4. SCRIVERE IN GIAPPONE:

### IL MIO INCONTRO CON LO SHODO, LA VIA DELLA SCRITTURA

Sono appena arrivata nella terra del Sol Levante: con il fuso orario che annebbia ancora un po' la mente, esco dall'albergo con il solo scopo di trovare qualcosa di locale per placare la fame che mi attanaglia lo stomaco, ed ecco che subito mi ritrovo immersa nell'Arte dello Shodo. **In un piccolo banchetto in strada, ordino infatti da quello che è senza dubbio il menù più bello che abbia mai visto: scritto a mano a caratteri sottili, dà tutta l'impressione di rispecchiare la sensibilità della proprietaria. Sfoglio più volte il piccolo manuale: vi sono scritte in grassetto scuro, altre sottili riprese con una matita colorata. Vi sono disegni tra cui carote, sushi e cocktail vari dallo stile europeo. Tra le rappresentazioni nel menù, ritrovo alberi e fiori simbolo della meravigliosa natura orientale.** Particolare il rapporto tra il Giappone e la scrittura. Esistono infatti ben 3 alfabeti distinti, chiamati kanji, hiragana e katakana. In ordine cronologico il primo fu il kanji, che rappresenta l'adozione dell'alfabeto cinese da parte del Giappone, che originariamente non disponeva di un sistema di scrittura: il giapponese era, infatti, una lingua puramente orale. Gli ideogrammi cinesi tuttavia non si adattavano del tutto al linguaggio giapponese: le differenze a livello di grammatica e sintassi ne rendevano di fatto impossibile un'applicazione tale e quale, senza introdurre ulteriori segni. Nacquero quindi hiragana e katakana. E' al kanji che si riferisce un'antica arte giapponese: lo Shodo.

**Il termine ShoDo significa letteralmente la via (Do) della scrittura (Sho). Nella cultura asiatica, il termine "Via" rappresenta un percorso di crescita interiore che consente di conoscere meglio il mondo che ci circonda, per una maggiore sintonia con noi stessi che porta alla serenità personale, la giusta via per la felicità.** In questa cultura, la crescita avviene con lo studio e il miglioramento costante - senza mai dimenticare semplicità e bellezza. Nel caso della scrittura, ciò corrisponde a trovare il giusto equilibrio tra gli elementi base che la compongono: linea, forma e spazio. Padroneggiare le linee significa esercitare consapevolezza, in quanto il loro aspetto veicola sentimenti e stati d'animo. Le forme e gli spazi intorno sono una conseguenza grafica che, nella vita, corrisponde agli eventi che le nostre scelte determinano. **L'arte dei segni giapponese manifesta dunque l'affinamento interiore dell'individuo.** E subito il mio pensiero corre all'Occidente che ho da poco lasciato: accanto a tanta comodità, non è forse anche una perdita la fattiva sostituzione, con la tastiera alfanumerica, della calligrafia - il modo più semplice di esprimere noi stessi?

# 5. IL MIO PRIMO BENTO BOX

Viaggiando alla scoperta delle abitudini alimentari ho imparato che spesso oggetti di uso comune evidenziano l'evoluzione culinaria di un paese. Il Bento, nato come contenitore del pasto giapponese fuori casa, si è trasformato col tempo nel simbolo del take away raffinato nel mondo. **I bento box sono scatole di forme e materiali differenti, tutte suddivise al loro interno in scomparti che separano piccole porzioni di diverse preparazioni che assicurano un pranzo completo, facile da mangiare e comodo da trasportare;** era questo in fondo lo scopo principale del bento, termine che deriva infatti dal cinese biàndang, ovvero conveniente. Ancora oggi i genitori preparano il Bento per se stessi e per i propri figli avvolgendolo nel tradizionale tessuto chiamato Furoshiki. Incontro per la prima volta questo oggetto, prezioso e pratico al tempo stesso, ad Aomori, città portuale sulla maggiore isola del Giappone e principale collegamento con la più settentrionale isola di Hokkaido. Il mio primo Bento Box è un incantevole scrigno di legno scuro dal coperchio decorato a mano a fantasia floreale. Mi viene servito da una raffinata cameriera con movenze eleganti che dischiudono con grazia il mio pranzo, facendo apparire una scacchiera di piccoli piatti studiata nella combinazione di colori e nelle diverse presentazioni.

Nello scrigno floreale, ciascuno dei sei riquadri rappresenta una preparazione tipica della cucina giapponese, in miniatura. Apprezzo l'idea di poter accostare liberamente gli ingredienti: nella cultura nipponica non vi è, infatti, una sequenza codificata delle diverse portate. Per consumare il pasto, sul tavolo ritrovo disposte con cura le posate tradizionali: bacchette Hashi sul piccolo sostegno Hashioki e il cucchiaio in ceramica per la zuppa. In ciotole separate - ma di equal bellezza - mi vengono infatti serviti riso al vapore e zuppa di miso, quasi fossero il re e la regina del pasto. Entrambe le preparazioni sono alla base dell'alimentazione giapponese, e non devono mai mancare a tavola. Adoro il sapore intenso della zuppa di miso, solitamente accompagnata anche da noodles di grano saraceno, riso o frumento. **Il miso è il condimento ottenuto dalla fermentazione della soia e di altri cereali: colore e intensità di sapore variano a seconda della fermentazione e dei cereali utilizzati. In Giappone viene consumata giornalmente per gli interessanti vantaggi nutrizionali: oltre ad idratare l'organismo, contiene infatti buoni livelli di aminoacidi essenziali e di utili enzimi.** La cultura giapponese ha regole precise di bon ton a tavola. Posiziono le



bacchette tra il pollice e l'indice impegnandomi a non gesticolare troppo nel sistemarle, segno di cattiva educazione spesso sottovalutato dal turista poco pratico. Inizio da ciò che riconosco senza difficoltà: **sashimi di tonno e salmone fresco**. La tenera consistenza e il sapore delicato sono sinonimo di freschezza e qualità dei filetti di mare. Il colore rosato e naturale della carne è meraviglioso, per nulla artefatto dagli ormai comuni coloranti alimentari. Menu tradotto alla mano, procedo poi nell'assaggiare tutto in maniera casuale. L'acidità piacevole dell'**okra fermentata** nel **wasabi** mi rinfresca il palato dall'impasto di un **fungo in tempura**. La pastella frita rappresenta uno strato leggero, ma risulta sempre oleosa ai salutari occhi di una nutrizionista.

Nella sezione "Alla griglia" vi sono **merluzzo, spiedino di manzo** e **tamagoyaki**. Quest'ultima è una ricetta di uso comune molto simile alla nostra frittata di uova. Ha forma rettangolare di piccole dimensioni e una soda consistenza. Tagliata in piccoli pezzi, la si può ritrovare anche come ingrediente nel sushi. Un'elegante ciotola dal color oro raccoglie poi "Il Bollito misto": **taro, lotus, carota e germogli di bambù** serviti in brodo di pollo. I tuberi di lotus e taro ricordano vagamente il sapore della patata, loro sorella più nota, mentre la carota e i germogli di bambù impartiscono un sapore dolciastro, ben bilanciato tuttavia dal gusto saporito del brodo. Nonostante sia sazia, concludo la degustazione del bento con il Dessert: una delicata **gelatina alla frutta** preparata con **amido di felce**. Sorrido alla descrizione "Fruit Platter", rappresentato da un sottile spicchio di arancia: tra le raccomandazioni dietetiche promosse nel Paese non credo venga suggerito il consumo della frutta a fine pasto.

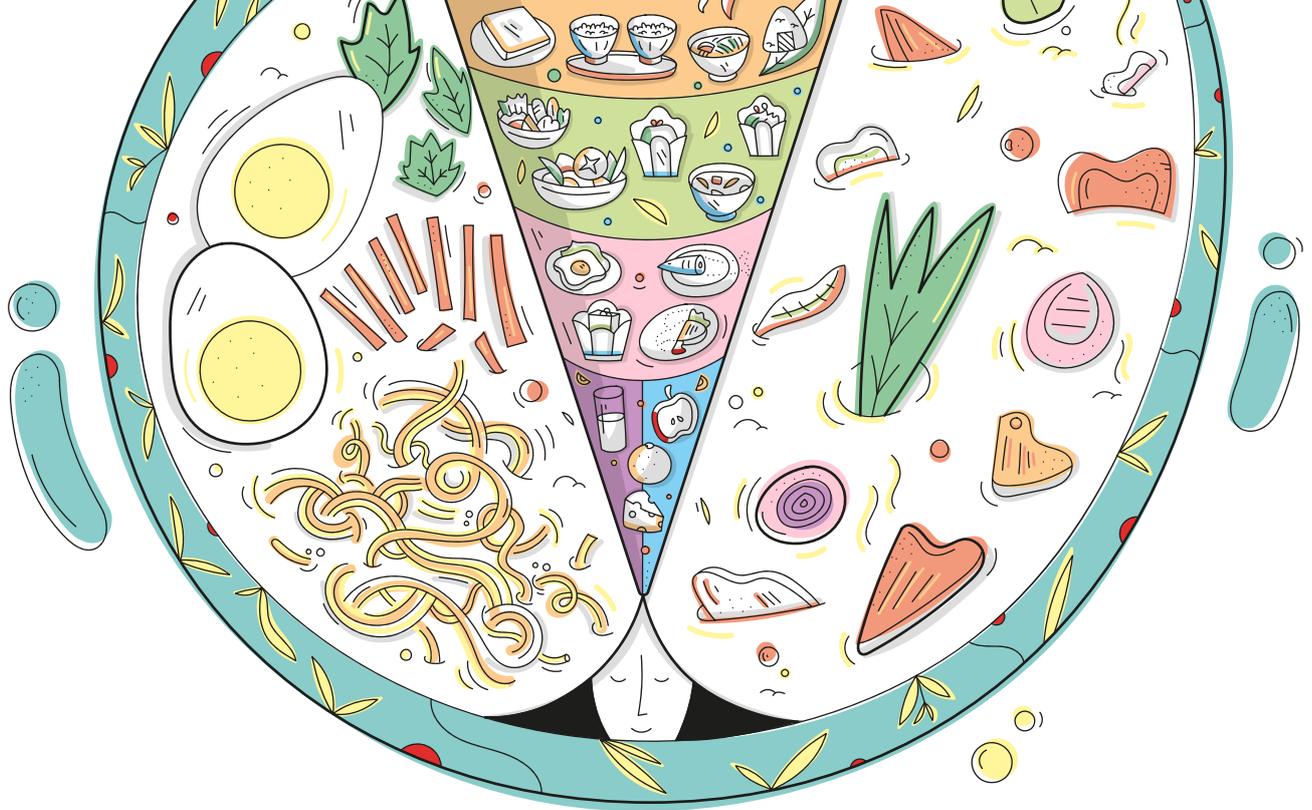


## 6. DIETA E CULTURA ALIMENTARE IN GIAPPONE

Sono all'Isola di Sado, un'isola remota nel Mar del Giappone utilizzata nei secoli come territorio di esilio per le figure scomode del Paese. Le miniere d'oro scoperte nel 1600 ne hanno in seguito permesso la crescita economica e, oggi, alimentano l'interesse turistico del luogo. Durante il mio quieto girovagare nell'isola, incontro una ragazza giapponese di nome Mika. La sua è una compagnia garbata e piacevole: l'occasione giusta per mettere in ordine gli appunti di viaggio approfondendo con lei alcuni aspetti della cultura giapponese che mi hanno incuriosita fin qui. Naturalmente, da nutrizionista il mio primo desiderio è parlare con lei della dieta abituale del Sol Levante, anche in vista della lezione sulla cultura alimentare giapponese che dovrò tenere tra pochi giorni. **Dal mio arrivo, mi ha colpito il fatto di essere circondata da una popolazione decisamente in forma. Le piccole porzioni contenute nel Bento e la centralità del riso in bianco nell'alimentazione giocano un ruolo importante, ma non possono essere sufficienti, da sole, a spiegare il bassissimo tasso di obesità del Paese, pari a solo il 3.7% della popolazione.**

Con Mika parliamo dell'impegno del governo giapponese per la prevenzione del sovrappeso attraverso una maggiore consapevolezza delle abitudini alimentari corrette: diversi enti ministeriali coinvolti nell'educazione, cultura e promozione del cibo locale hanno infatti collaborato alla stesura di linee guida ufficiali, pubblicate dal governo nel 2005. Trovo assolutamente indovinato l'utilizzo grafico del tradizionale gioco giapponese della trottola come rappresentazione grafica per avvicinare piccoli e adulti alla salute: **"The Japanese Food Guide Spinning Top"** utilizza infatti l'immagine del cono rotante con la stessa logica della nostra piramide alimentare, ma con un tocco di coinvolgimento in più. Nello specifico, **l'immagine della trottola è suddivisa in strati che rappresentano i diversi gruppi alimentari. L'ordine dei gruppi è dato dalle porzioni giornaliere suggerite, decrescente dall'alto in basso, verso la punta del cono.** Le porzioni vengono misurate con piccoli contenitori o ciotole contenenti, a mio avviso, non più di 100 grammi della pietanza. **Partendo dall'alto, risalta l'importanza attribuita all'attività fisica e al consumo di acqua e tè verde.** L'immagine utilizzata raffigura un omino che corre intorno ad un bicchiere, come chiara indicazione di consumare i liquidi in relazione al grado di attività fisica svolta. Il primo gruppo alimentare della guida rappresenta le



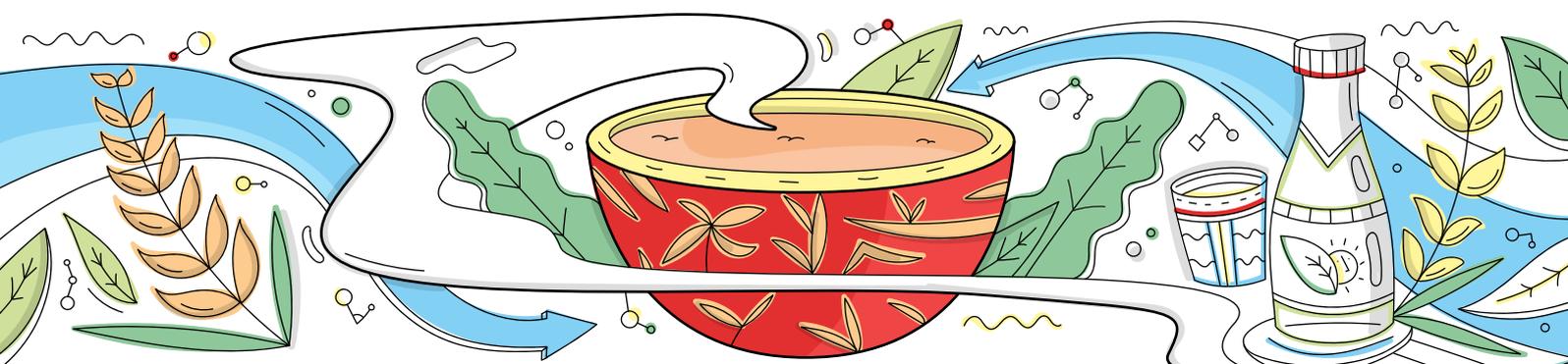


**preparazioni a base di cereali**, di cui si consiglia un consumo quotidiano tra le **5 e 7 porzioni**. Il Giappone basa la propria alimentazione sul **riso**: una ciotola di questo cereale, cotto al vapore, è presente in ogni pasto come accompagnamento di altre pietanze. Il riso è ingrediente del sushi e dei tradizionali noodles cucinati in zuppe vegetali e di miso. Altre zuppe tipiche utilizzano invece altri cereali: l'**Udon** prevede ad esempio noodles di frumento, la **Soba noodles** a base di grano saraceno. **Mi incuriosisce, nel gruppo dei cereali, la presenza di pane e pasta, indice di una tendenza al consumo di tipicità occidentali, riconosciute ora come parte della dieta.** A seguire vi è il gruppo dei piatti a base di verdura, di cui si consigliano tra le **5-6 porzioni al giorno**. Graficamente vengono rappresentate insalate, verdure cotte e zuppe.

Le **verdure fermentate** sono consumate quotidianamente e si ritrovano spesso come porzione vegetale dei Bento. Le donne della famiglia le preparano in casa, ma si possono reperire facilmente anche al supermercato. **Le proprietà benefiche derivanti dalla fermentazione aumentano la loro digeribilità e contribuiscono a mantenere in buona salute la flora dell'intestino.** Gli **alimenti proteici di origine animale o vegetale** dovrebbero essere consumati in misura contenuta senza superare le **3-5 porzioni giornaliere**. Tra queste si fa riferimento in maniera generica a carne, pesce, uova e prodotti a base di soia, consumata come baccelli al vapore (edamame) o come derivati fermentati (tofu, tempeh). Troviamo poi il **latte e la frutta**: fino a **2 porzioni giornaliere** di ciascun ingrediente al giorno. La raccomandazione non mi stupisce in quanto finora anch'io ho consumato prevalentemente latte di soia e Matcha, ritrovando di rado prodotti a base di latte nel menu locale. Non è consuetudine servire la frutta a fine pasto, ma la si introduce più spesso come snack - soprattutto per evitare il consumo di prodotti industriali, dolci o bevande zuccherate di cui anche la guida suggerisce un consumo moderato.



La dieta giapponese, nel suo complesso, ha diverse similitudini con la nostra Dieta Mediterranea. Predilige ad esempio, l'adeguato apporto di nutrienti dai cereali, verdure e legumi. Il suo punto di forza è nella misura ed equilibrio delle porzioni, in pasti semplici con prevalenza di alimenti proteici da vegetali e pesce fresco. La dieta è inoltre associata allo stile di vita attivo ed attività di rilassamento e meditazione che favoriscono la serenità interiore.



## 7. L'ARTE GIAPPONESE DELLA FERMENTAZIONE

I giorni passano in fretta qui in Giappone: devo dire che questa terra riesce proprio a farmi stare bene. Dopo tanto osservare le abitudini più diffuse, inizio a convincermi che **la longevità di questa popolazione sia frutto di una comune attitudine alla serenità, che tiene i giapponesi generalmente distanti dagli eccessi**. Lo vedo anche nei piatti dei miei commensali, nell'abitudine a nutrirsi di piccole porzioni. La natura qui offre un'ampia varietà di risorse, la cui ricchezza si amplifica ulteriormente grazie al grande numero di preparazioni diverse che la tradizione giapponese contempla in tema di alimenti. Tra queste, **l'arte della fermentazione** regna sovrana, e descrive buona parte dell'offerta gastronomica del Paese.

**La fermentazione è il processo biologico in cui batteri e lieviti trasformano in maniera specifica alcuni componenti degli alimenti, molto spesso gli zuccheri, in altre sostanze come acidi, alcol o anidride carbonica. Come risultato si ottiene un prodotto finale diverso da quello che lo ha generato, di cui vengono modificati il profilo organolettico e la composizione in nutrienti.**

La lista dei prodotti giapponesi ottenuti dall'utilizzo mirato della fermentazione è lunga. Il **sakè**, la bevanda alcolica giapponese per eccellenza, si ottiene ad esempio dalla fermentazione alcolica del riso. La varietà di riso utilizzata ha una percentuale elevata di amido, responsabile del contenuto finale in alcol etilico della bevanda. Seppur di gran valore sociale, come tutte le bevande alcoliche va consumato con moderazione. Il **miso** si ottiene invece facendo fermentare diversi cereali ed è servito come zuppa ad ogni pasto. La grande abbondanza nei supermercati di **verdure sotto aceto** evidenzia l'importanza nella dieta nipponica di introdurre quotidianamente batteri

benefici attraverso la colorata offerta vegetale. Tali alimenti prevedono infatti un processo di fermentazione degli ortaggi freschi. **Sono tuttavia i derivati fermentati della soia l'esempio indiscusso dell'uso delle tecniche di fermentazione in Oriente.** Fino a pochi secoli fa, questo alimento veniva utilizzato esclusivamente nelle pratiche agricole a causa della presenza di sostanze detti **"fattori antinutrizionali"** - che possono limitare l'assorbimento di alcuni nutrienti. È il caso ad esempio dell'**acido fitico**, contenuto nei semi, che rende meno agevole l'assorbimento di minerali come calcio, ferro e zinco. Specifiche fermentazioni possono andare a ridurre il contenuto di fattori antinutrizionali: per questo la trasformazione della soia in tempeh, natto e salsa di soia ne ha permesso un uso alimentare più diffuso e qualitativamente migliore. **Dopo l'introduzione del latte nell'alimentazione umana, risalente in Giappone alla seconda metà dell'Ottocento, l'uso della fermentazione si estese anche a questo alimento, grazie soprattutto alla visione pionieristica di un uomo di scienza.** Un microbiologo che si applicò con particolare determinazione alla fermentazione alimentare in Giappone fu infatti **Minoru Shirota**, che nei primi decenni del Novecento iniziò a fare ricerche sui potenziali benefici del consumo di alimenti contenenti batteri lattici. Shirota, che era anche medico studiò più di 300 ceppi batterici con l'intento di selezionarne uno in grado di resistere all'acidità gastrica e ai sali biliari perché potesse arrivare all'intestino e colonizzarlo. La forte passione per il lavoro non poté che produrre grandi risultati: nel 1930 scoprì il fermento che da lui prende il nome, il **L. casei Shirota**. Coltivando questo batterio specifico in latte, ambiente particolarmente adatto proprio alla crescita di batteri lattici, diede origine alla bevanda che chiamò **Yakult**: in Giappone si vede veramente ovunque, è molto frequente imbattersi in eleganti signore in divisa che lo vendono porta a porta tra le strade delle città.

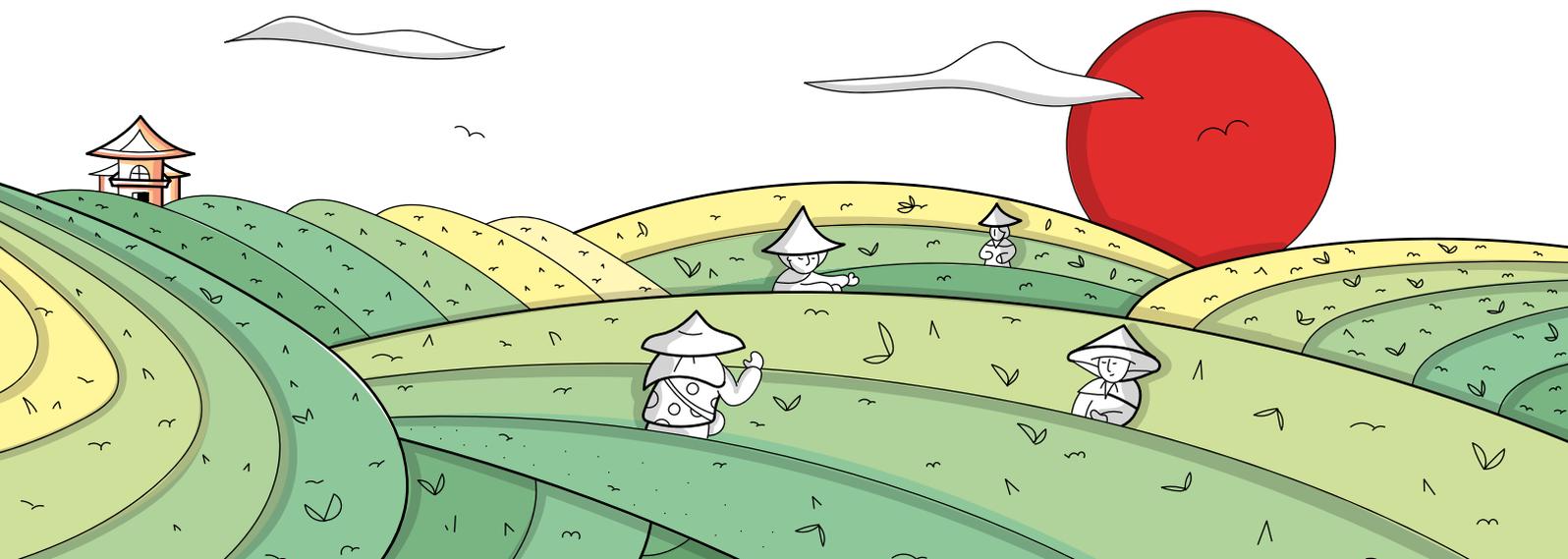


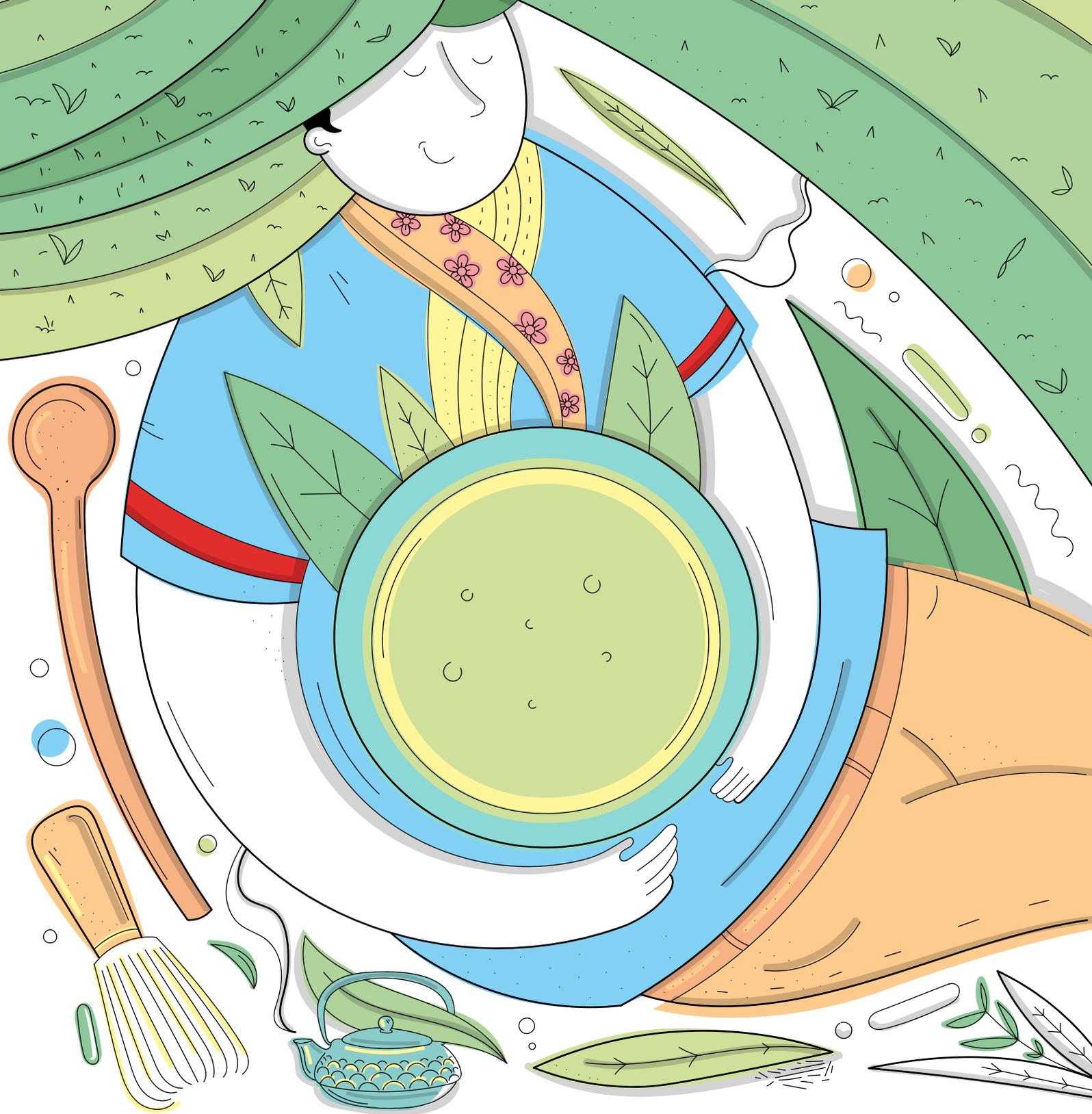
## 8. TÈ MATCHA: IL TÈ CHE NON TI ASPETTI

Mi hanno detto che qui a Matsue il tramonto sul lago è qualcosa da non perdere. Decido quindi di aspettarlo seduta a un piccolo banchetto in strada, dove servono quello che per i giapponesi rappresenta qualcosa di simile a un “elisir di lunga vita”: il tè matcha. **Si tratta di un tè verde in polvere, da secoli diffuso in Oriente: deriva da foglie di Camelia Sinensis lavorate in modo da evitare l'ossidazione delle sostanze che ne determinano le caratteristiche sensoriali come profumo e sapore. Tale lavorazione permette un maggiore mantenimento delle proprietà antiossidanti, con l'idea di un possibile intervento nei normali processi di invecchiamento cellulare.** Ma non tutto il tè verde in polvere è tè Matcha: in commercio vi sono infatti diverse tipologie di tè verde che differiscono tra loro per condizioni e luogo di crescita della pianta originale, o per raccolta e lavorazione delle foglie. Le varietà più diffuse sono il Sencha e il Matcha: solo quest'ultimo, il più pregiato, viene utilizzato durante il **Sado, la tradizionale cerimonia del tè.** Negli anni, la notorietà del tè Matcha è cresciuta a livello globale, a tal punto da essere usato anche come ingrediente in biscotti, torte e snack al cioccolato di grandi marche. Nonostante ciò, la cultura giapponese lo consuma ancora rispettando il culto tradizionale, riconoscendone così il pregio e la storia. Nella vita quotidiana si sorseggia nel pomeriggio – accompagnato da dolcetti al riso – o a conclusione del pasto.

**Il tè Matcha ha proprietà sensoriali superiori rispetto alle altre varietà di tè verde, e questo dipende anche da come sono state coltivate le foglie da cui proviene.**

Può derivare ad esempio da foglie della varietà Gyokuro, che tipicamente vengono fatte crescere all'ombra. Qualche settimana prima della raccolta, infatti, le piantagioni vengono coperte da teli che le proteggono dai raggi solari: questa pratica spinge la pianta a produrre più clorofilla, regalando alle foglie il loro verde intenso e un sapore più dolce. Dopo la raccolta, rigorosamente a mano, le foglie vengono macinate delicatamente in mulini di pietra. Ne deriva una polvere fine dal colore brillante e dal gusto intenso.

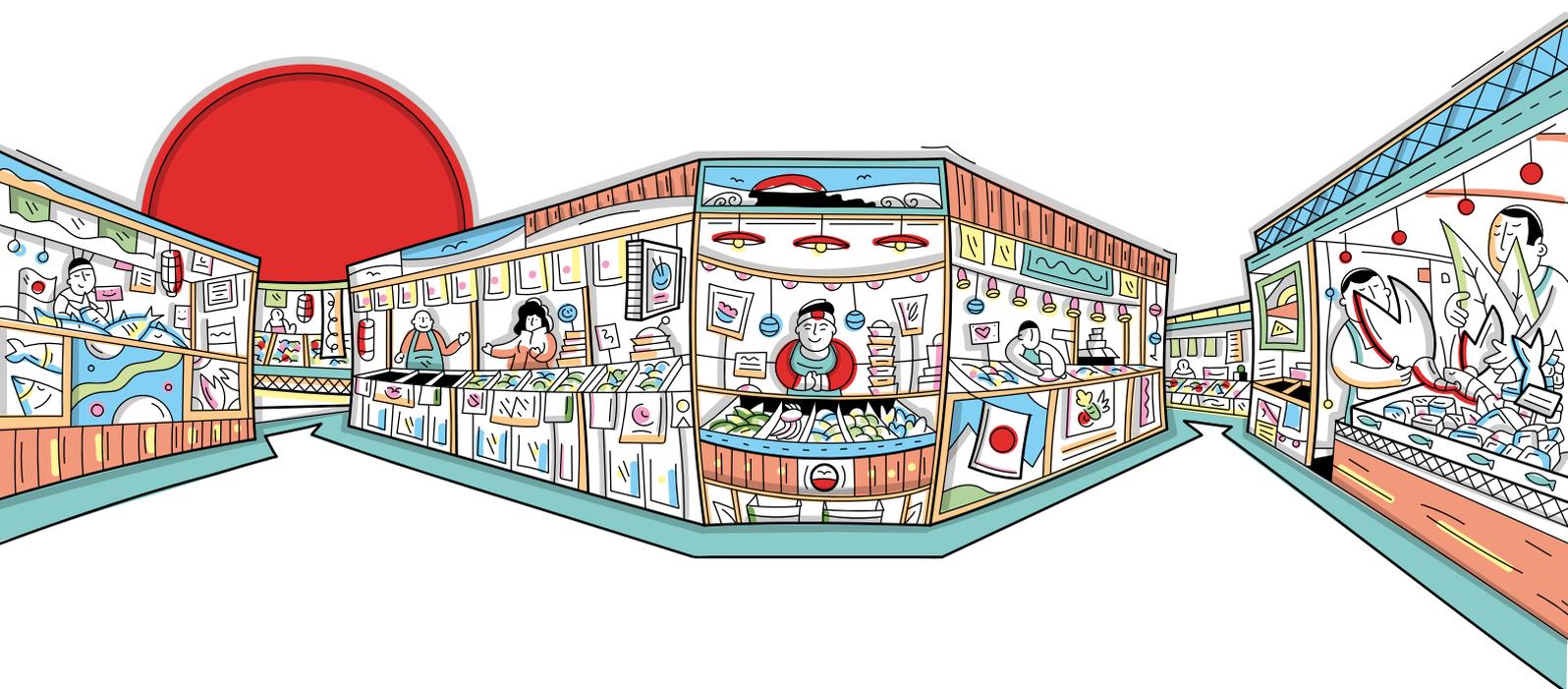




Diversamente da quel che mi aspettavo, il tè Matcha non viene preparato per infusione: non è dunque un tè esattamente come lo intendiamo noi, ma una sospensione di polvere di foglie in acqua calda. La bevanda che ne deriva è nota per i suoi antiossidanti, in particolare quelli della famiglia delle “catechine”. **Tali sostanze sono state studiate per la loro capacità di contrastare alcuni meccanismi- che sono alla base dell'invecchiamento delle cellule. Altre sostanze contenute nel tè Matcha sono importanti micronutrienti, polifenoli e clorofilla, unite tuttavia ad alcuni composti con effetto stimolante - seppur in quantità limitata - che ci suggeriscono di porre attenzione a un consumo eccessivo.**

## 9. AL MERCATO LOCALE DI KANAZAWA

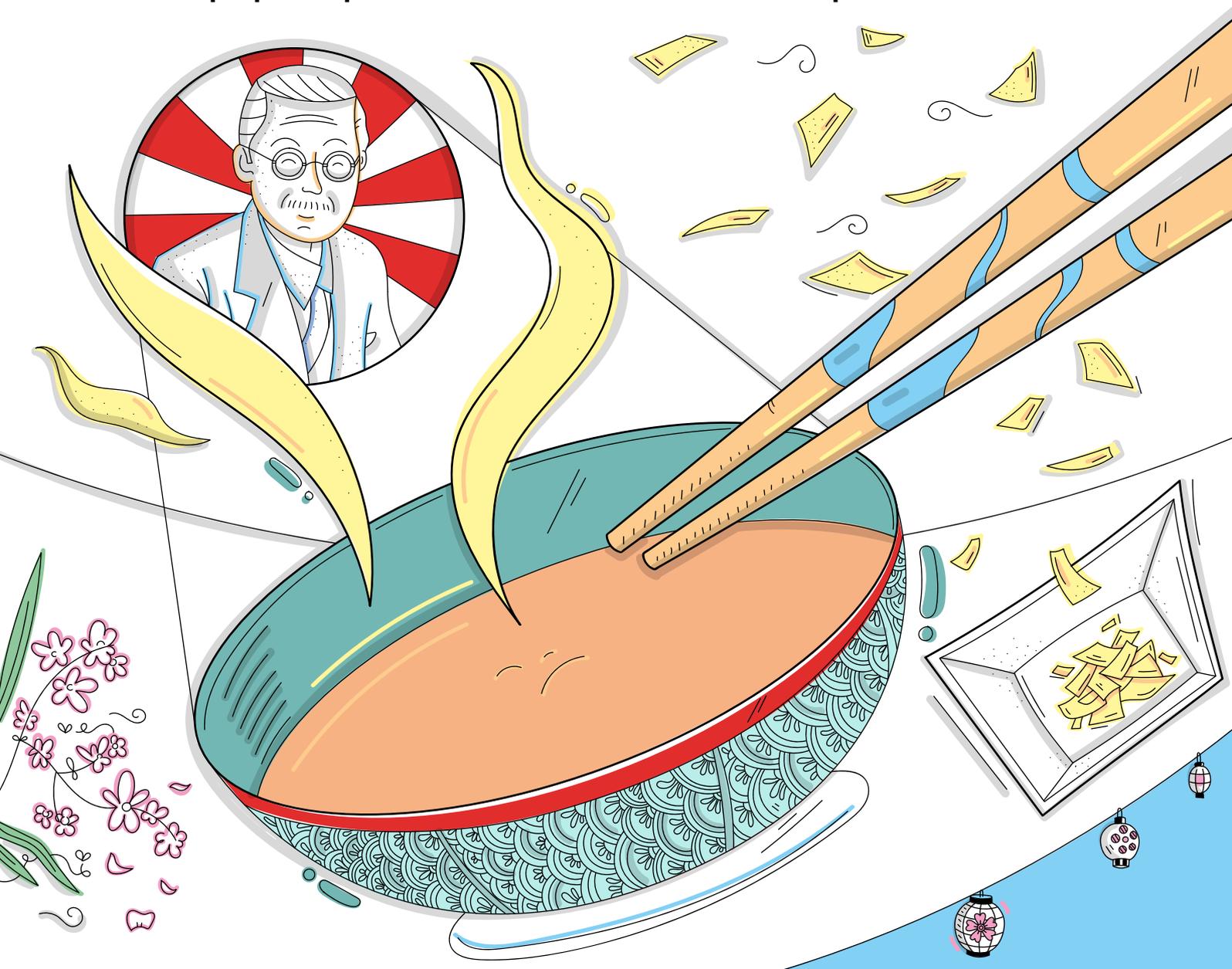
Non importa dove ti trovi: i ricordi di infanzia sono sempre con te, pronti ad affiorare ovunque tu sia. Per me è stato a Kanazawa, nelle vie dell'Omi-cho Market. Sono cresciuta guardando mio padre tornare dal mercato ittico alle prime ore del mattino; nonostante gli sforzi di mia madre in casa, il profumo del mare era una costante abitudine. Lo ritrovo ora in questo mercato, da sempre il più grande della città per prodotti ittici e alimentari in genere. Le vie coperte si intersecano tra loro offrendo circa 200 piccole bancarelle, di cui le primizie marine pescate nella notte rappresentano l'attrattiva maggiore. **La riservatezza dei commercianti testimonia l'autenticità di ciò che mi circonda: le fotografie sono poco gradite; il mercato è frequentato dalla gente del posto,**



**più che dal turista curioso. Le contrattazioni veloci, gli odori salini e le suggestive esposizioni dei prodotti di mare fanno da cornice perfetta a questo luogo pittoresco.** L'offerta di prodotti locali è impressionante: gamberoni, calamari, uova di pesce, salmone, tonno e pesci freschissimi di specie diverse. In prima fila, grandi ostriche di forma concava abbelliscono i banconi degli ambulanti. Il prezzo ci fa capire perché il soprannome di gioielli marini. Le bancarelle sono frequentate soprattutto dai ristoratori della zona: tanti sono, infatti, i ristoranti specializzati in menù a base di ostriche. L'indicazione "You can eat here" tra le scritte in mandarino sottolinea tuttavia l'abitudine del turista di passaggio a deliziarsi di tali prelibatezze sul luogo. Tra le peculiarità locali vi sono anche i granchi, presenti in diverse specie ma tutti

accomunati dalle dimensioni piuttosto grandi. Un po' più distanti dalle bancarelle del fresco ci sono le **Kambutsuya**, che offrono prodotti disidratati utilizzati nella preparazione del **dashi**, il brodo di pesce alla base della cucina giapponese che viene utilizzato nella zuppa di miso, nelle preparazioni con noodles o come brodo di cottura di vegetali meno saporiti. Nella ricetta antica, gli ingredienti essenziali sono acqua, alga kombu e scaglie di katsuobushi, il tonno secco affumicato. Ci sono tuttavia diverse variazioni come il Niboshi Dashi - con aggiunta di sardine disidratate - o lo Shitake Dashi, preparato con i funghi della tradizione locale.

Il sapore originale del dashi corrisponde al gusto umami, uno dei cinque gusti fondamentali. Ciò è dovuto alla presenza di glutammato, una sostanza che deriva dall'acido glutammico - uno dei 20 amminoacidi che compongono le proteine. Il legame tra gusto umami e glutammato fu individuato nel 1908 proprio qui in Giappone, dal professore Kikunae Ikeda, professore di chimica presso l'Università Imperiale di Tokyo. La capacità del glutammato di esaltare il gusto degli alimenti ne ha consentito la diffusione su larga scala a livello mondiale. Qui in Giappone, gli alimenti che ne sono naturalmente ricchi - come funghi, alici, o alghe - vengono abitualmente utilizzati in cucina proprio per vivacizzare ricette dal sapore meno intenso.





Finisco la mia visita al mercato passando davanti alle vasche di acqua salata contenenti pesci, crostacei e molluschi vivi. Guardarle mi riporta ai racconti di mio padre e ai suoi insegnamenti su caratteristiche e qualità del prodotto comprato visibilmente fresco. E gli operai assennati ancora al lavoro, con i loro stivali alti alle ginocchia compaiono al tempo stesso davanti ai miei occhi e dentro i miei ricordi.



## Dalila Roglieri

### Biografia:

*Dopo la formazione in Biologia della Nutrizione e Scienza della Nutrizione Umana nelle celebri università di Urbino e Milano, la Dott.ssa Dalila Roglieri fa della sua filosofia di vita il suo lavoro: promuovere l'educazione alimentare, la cucina salutare e uno stile di vita attivo per il miglioramento personale, il benessere e uno stato di salute. Padroneggiando le proprietà nutritive degli ingredienti e le ricette della tradizione, crea piani alimentari che sfatano il mito per cui il benessere legato all'alimentazione debba privarsi dei sapori della cucina mediterranea. I suoi programmi alimentari sono buoni da mangiare e da vivere perché altamente personalizzati. Nel corso della sua carriera collabora con prestigiose aziende internazionali del settore alimentare. È stata inoltre Culinary Nutritionist sulle navi da crociera, occupandosi in particolar modo di definire menù wellness, pensati per rispondere alle esigenze individuali degli ospiti a bordo.*