



**MAYUKO
SASAYAMA**
PRÓLOGO DE
HIDEKI MATSUHISA



TODO LO QUE
NECESITAS
SABER PARA
INTRODUCIRTE
EN LA BEBIDA
DE MODA



A la venta desde el 14 de junio de 2023



EL MUNDO DEL SAKE

Mayuko Sasayama

*La guía imprescindible para conocer el mundo del sake
y descubrir sus inmensas posibilidades gastronómicas*

Quizás tengáis una mala experiencia relacionada con la bebida más idiosincrásica de mi país, Japón: el sake, sobre todo cuando lo probasteis por primera vez. Hasta hace muy poco, la imagen que predominaba en Japón del sake era que se trataba de una bebida alcohólica bastante fuerte y seca. Pero, si damos con el producto adecuado (probablemente en el sitio adecuado, como una buena y auténtica taberna japonesa) descubriremos una bebida delicada, sedosa y llena de matices. Un elixir que marca un antes y un después para quienes lo conocen.

Además, debemos saber que la diversidad de sakes es amplísima. Todos conocemos gente a la que no le gusta el queso azul pero no por ello significa que no le guste el queso en general, o que le atraiga el queso fresco, pero no el manchego curado, ¿verdad? Pues también esto ocurre en el mundo del sake.

Este libro explica básicamente todo lo que debes conocer para introducirte en el mundo del sake: el proceso de elaboración, sus variedades y, sobre todo, cómo disfrutarlo con sus respectivos maridajes. También se explica qué relación tiene este producto con la cultura japonesa. En definitiva, una obra esencial para descubrir todas las virtudes y posibilidades del sake.

«Muchos jóvenes pensábamos que no era más que un destilado destinado a la gente mayor y a aquellos que querían empinar el codo. Pero un día fui con mi padre a una izakaya (taberna japonesa) y me ofreció probar un sake que estaba riquísimo. No tenía nada que ver con el que yo conocía. Se puede decir que desde aquel día en que lo paladeé, simplemente, me enamoré de él»

PERO... ¿QUÉ ES EL SAKE?



El sake es una **bebida fermentada a base de arroz**, que posee un **grado de alcohol promedio del 15 por ciento**, y que se toma **tanto frío como caliente**, ya sea acompañando a distintos tipos de comida o degustado solo por puro placer.

Los **tipos de sake** que hay en el mercado son muy variados: desde sakes espumosos o afrutados, hasta secos, potentes, envejecidos, turbios, dulces, etcétera. También se trata de **la bebida nacional de Japón desde tiempo inmemorial** y, por lo tanto, tiene **una relación muy estrecha con su cultura**.

En realidad, **el término no solo define la bebida sobre la cual trata este libro, sino que de manera genérica en japonés significa «alcohol»**, por lo que incluiría bebidas tan diversas como el vino, la cerveza, el whisky, etcétera. En realidad, en Japón el sake que todos conocemos se define únicamente o se complementa con el vocablo *nihonshu*. *Nihon* quiere decir «nipón», y *shu* significa «sake», lo que literalmente se traduce como «sake de Japón». Esto nos lleva a una definición más formal y estricta (procedente de la ley sobre el impuesto de alcoholes de Japón) del sake o, mejor dicho, del *nihonshu*:

- Está **elaborado con arroz y hongo koji**, tras su fermentación.
- Tiene que ser **filtrado o prensado para retirar las partes sólidas** de las fluidas.
 - Posee una **graduación alcohólica menor a 22 por ciento** en volumen.

Hay más de 120 tipos de arroz cultivados expresamente para elaborar sake.

LA IMPORTANCIA DEL ARROZ ADECUADO

Hay tipos de arroz que se utilizan especialmente para la elaboración de sake. Son los llamados **shuzo-kotekimai** (o saka-mai). El grano suele ser más grande que el del arroz comestible habitual, y es rico en **shinpaku** (almidón que se encuentra en su interior), componente fundamental para el cultivo del hongo koji, que tanto afecta luego en la elaboración.

- Grano de arroz grande.
 - Buena absorción de agua.
 - Baja cantidad de proteínas y lípidos.
- **Rico en shinpaku** (término que significa «corazón blanco»). Como ya hemos visto, se refiere al **almidón** que se encuentra en el núcleo del grano de arroz. Su marcado color blanco es debido a sus microorificios, los cuales hacen que la luz se vea reflejada de forma difusa. Estos huecos minúsculos, así como la naturaleza más blanda del almidón con respecto a la cáscara que lo recubre, permiten al hongo koji penetrar fácilmente en su interior y desarrollarse de manera correcta.



Arroz para sake con *shinpaku*, el corazón blanco.



Arroz comestible



EL AGUA: OTRO INDISPENSABLE

¿Sabías que la dureza del agua afecta al sabor?
Agua dura, más minerales ⇒ Sake sabroso, seco, alto contenido de alcohol.
Agua blanda, menos minerales ⇒ Sake suave, un poco dulce, bajo contenido de alcohol.

EL KOJI



Koji es el nombre que se le da en Japón al moho que forma el hongo *Aspergillus oryzae*, y que crece sobre los granos de arroz. Es **fundamental para la sacarificación del almidón del arroz en azúcares**, proceso **que permite que se realice la fermentación en paralelo del sake**. También confiere carácter (por ejemplo, el **sabor umami**).

El empleo del *koji* es uno de los pasos más singulares dentro del proceso de elaboración del sake. El ingrediente principal del sake, el arroz, es un cereal rico en almidón. Pero este polisacárido del grupo de los glucanos, que constituye la reserva energética de multitud de vegetales, no puede convertirse directamente en alcohol. Entonces es cuando interviene el hongo *koji* (también conocido como *koji-kin* en japonés), que **al crecer formando moho sobre el almidón de los granos de arroz provoca la transformación de este en azúcares, mediante un proceso enzimático denominado sacarificación**.

En realidad, **son las enzimas del koji las que ayudan a descomponer el almidón del arroz en azúcares y las proteínas en aminoácidos**. El *koji* también **proporciona nutrientes**, como las vitaminas que aportan energía a las levaduras durante la fermentación.

El arroz que ya ha formado moho y se usa para la elaboración del sake se denomina **kome-koji** o **arroz koji**.

Cuando nadie sabía exactamente cómo se generaba el alcohol, y debido al efecto que este producía, se lo consideraba como un brebaje de carácter mágico y misterioso. El sake vinculaba a las gentes con sus dioses, y también contribuía al buen entendimiento de unos con otros.

OFRENDA A LOS DIOS



Con el establecimiento de la cultura agrícola en la sociedad antigua se empezaron a realizar varios rituales sintoístas en honor a los dioses. Al comienzo de la recolección del arroz se llevaban a cabo ceremonias de agradecimiento, y también se rezaba para pedir a los dioses que se diera una buena cosecha al año siguiente. Y debido a que desde muy antiguo el arroz ha sido el cereal y alimento principal de Japón, el sake, que está elaborado con él, también se utilizaba mucho como ofrenda a los dioses.



Lámina que muestra cómo se hacía el sake en el período Edo (aprox. 1877).

AUGE DEL SAKE DURANTE EL BOOM ECONÓMICO DE LA POSGUERRA

Muy poco tiempo después de terminada la 2ª Guerra Mundial, **Japón gozó de un período de prosperidad inusitado**. A ello ayudó un **proceso de modernización muy rápido** que desembocó en el conocido como «*milagro económico japonés*». Evidentemente, **la industria del sake también se desarrolló al mismo ritmo que crecía la economía del país, dando lugar a los sakes modernos**.

A este impulso del sector ayudó la **reducción de los impuestos para minimizar el contrabando de sake**, así como la **eliminación prácticamente de todas las restricciones para su comercialización**.



EL AÑO NUEVO Y EL SAKE

La mañana del 1 de enero, antes de comer osechi (plato especial para estos días festivos), tradicionalmente en Japón brindan con sake para rogar a los dioses que nos den salud y concedan un transcurso favorable del año entrante. Se reúne la familia para brindar y celebrar todos juntos, desde los más jóvenes hasta los más ancianos.

BENEFICIOS DEL SAKE Y DEL SAKE-KASU

Tanto el sake como el *sake-kasu* son **muy sanos y eficaces para mantener una buena salud**. En cuanto a su ingesta como bebida, se recomienda lógicamente un **consumo moderado**, es decir, unos **doscientos mililitros diarios (el equivalente a dos copas de vino)**. Otras saludables facetas del consumo o aplicación de ambos productos son:

- Contienen una muy **baja cantidad de colesterol malo** o LDH.
- **Mejoran el tránsito intestinal**, combatiendo el estreñimiento.
- Se ha demostrado que la abundancia de aminoácidos y vitaminas del grupo B que contienen son **efectivos para prevenir muchas enfermedades relacionadas con el estilo de vida moderno**, como la arterioesclerosis, la hipertensión o la diabetes.
- **Alivian el estrés**.
- Mantienen la **piel joven** y **previenen las manchas**. Tanto, que existen los denominados baños de sake (se vierte sake directamente en la bañera o algún producto que contenga *sake-kasu*). En esta misma línea, muchos cosméticos contienen subproductos de la industria del sake.
- **Mejoran la circulación sanguínea**.

¿CÓMO CATAR EL SAKE?

Paso 1. Apariencia, fase visual: se evalúan el color, la transparencia y la viscosidad (turbidez).

Paso 2. Aromas, fase nasal: se valoran la intensidad y la fragancia o gama principal de los aromas.

Paso 3. Sabores, fase bucal: se examinan la textura (tacto en boca), el cuerpo (alcohol e integración), los sabores principales (umami, acidez, dulzor, etcétera) y el acabado o final en boca (retrogusto)



RECETAS FÁCILES DE CÓCTELES CON SAKE

SAKE-TONIC

INGREDIENTES

- Sake: 120 ml
- Tónica (o soda): 120 ml
- Hielo
- Cualquier cítrico o fruta ácida: limón, lima, naranja, fresa, etcétera.

ELABORACIÓN

1. Pon abundante hielo en la copa.
2. Vierte el sake y la tónica, y mezcla un poco.
3. Añade piel de naranja, limón o lima al gusto.

SAKE-MOJITO

INGREDIENTES

- Sake: 120 ml
- Tónica: 30 ml
- ½ pieza de lima (cortada en pequeños trozos)
- Hierbabuena o menta: 10 hojas
- Azúcar moreno: 5 g (una cucharita)
- Hielo picado

ELABORACIÓN

1. Pon la hierbabuena, el azúcar moreno y la lima en un mortero, y machaca el conjunto. Introduce la mezcla en la coctelera.
2. Añade sake y agita.
3. Vierte el contenido en una copa que esté a medio llenar con hielo picado.
4. Añade soda y decora con hierbabuena.



ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN

- ¿QUÉ ES EL SAKE?
- HISTORIA DEL SAKE
- CLASIFICACIONES Y TIPOS DE SAKE
- ¿CÓMO SE HACE EL SAKE?
- ¿CÓMO CATAR EL SAKE?
- ¿CÓMO DISFRUTAR DEL SAKE?
- ¿CÓMO LEER LAS ETIQUETAS DE LAS BOTELLAS DE SAKE?
- CONSERVACIÓN Y CALIDAD
- RECETAS FÁCILES DE CÓCTELES CON SAKE
- BODEGAS DE SAKE EN EUROPA
- 'KURAS' DE JAPÓN E INFORMACIÓN TURÍSTICA
-

GLOSARIO



SOBRE LA AUTORA



Mayuko Sasayama es una sumiller japonesa especializada en Sake. Su trabajo se centra, fundamentalmente, en transmitir sus conocimientos sobre la historia, las materias primas, la elaboración y el maridaje de este producto icónico de la cultura japonesa en la península ibérica, incluyendo tanto España como Portugal.

Sasayama es profesora del título oficial Kikisake Shi, impartido por el *Sake Service Institute of Japan*, que con base en Japón, nació para expandir por el mundo la cultura del Sake a través de cursos de una duración de varios días, y que ofrece su titulación a sumilleres y profesionales del sector tras un riguroso examen que mide la aptitud del alumnado.

En España, el único centro autorizado para impartir los cursos y otorgar las titulaciones de Kikisake Shi se encuentra en la Academia Tokyo-Ya, en las instalaciones de Shuwa Shuwa, el primer bar de sake de nuestro país, ubicado en Madrid.

Y es allí donde Sasayama ofrece cursos y talleres especializados de diversos niveles tanto para profesionales interesados en obtener la titulación que los califica a nivel internacional como para aficionados a la cultura culinaria japonesa.



EL MUNDO DEL SAKE

Mayuko Sasayama

Planeta Gastro, 2023

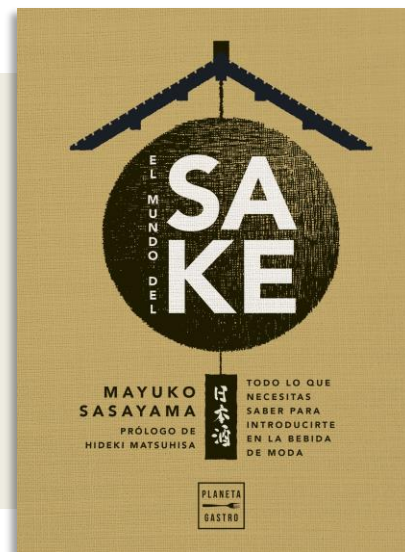
15,5 x 21,5 cm

248 páginas

Cartoné

PVP c/IVA: 26,00 €

A la venta desde el 14 de junio de 2023



Para más información a prensa, imágenes, ejemplares y entrevistas:

Lola Escudero. Directora de Comunicación de Planeta Gastro

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

lescudero@planeta.es

