



Josema Azpeitia en una comida en Japón.

Japón, ¿gastronomía asequible?

EL PERIODISTA LEGAZPIARRA JOSEMA AZPEITIA HA VISITADO JAPÓN EN UN VIAJE GASTRONÓMICO DE LA MANO DEL MINISTERIO DE ASUNTOS EXTERIORES JAPONÉS. AZPEITIA AFIRMA QUE JAPÓN ES UN DESTINO "ASEQUIBLE E IDEAL PARA EL TURISMO FAMILIAR".



POR **Mikel Corcuera**

Crítico gastronómico y premio nacional de Gastronomía en 1999

Nuestro colega Josema Azpeitia no deja de sorprendernos. El inquieto responsable de Ondojan.com, ha acudido del 22 al 29 de marzo a Japón invitado por el Gobierno de la isla para conocer las más diversas caras de la gastronomía japonesa.

¿Cómo consigue un humilde periodista guipuzcoano ser invitado por el gobierno de uno de los países del G-7?

–Las cosas son más simples de lo que parecen. Hace año y medio conocí en un acto gastronómico a Itaru Ishii, un empresario japonés de mi edad autor de varios libros sobre gastronomía internacional al que le gustó mi trabajo. En marzo de 2013, fue nombrado miembro del Comité de Promoción del Turismo del Ministerio de Infraestructuras, Transporte y Turismo de Japón. Poco después, me concedieron el Premio Euskadi de Gastronomía a la mejor labor periodística e Itaru, pensó que podía ser interesante invitarme a Japón para conocer y dar a conocer su gastronomía.

Lo hacen regularmente con periodistas y expertos en gastronomía.

Así que el objetivo ha sido estrictamente gastronómico.

–No exactamente. La gastronomía ha sido el hilo conductor del viaje, pero uno de los objetivos de los programas de invitación a periodistas y expertos es hacer un diagnóstico sobre los fallos o carencias del turismo en Japón. Yo lo ignoraba hasta la fecha, pero Japón tiene un gran déficit turístico. Es un país con más de 40 millones de viajeros, pero solo recibe 10 millones de turistas, y es algo que les tiene preocupados. Al final de mi estancia, se celebró una cena con responsables turísticos de alto nivel y me pidieron que expusiera mis conclusiones.

¿Y cuáles fueron?

–Les he prometido que redactaré un informe exhaustivo, porque detecté varias carencias, pero principalmente creo que uno de los principales fallos de la imagen de Japón de cara al exterior, es que la gente le ha colgado el sambenito de que es un país muy caro.

¿Y no lo es?

–Pues no. En mi caso, ésta era mi segunda visita a Japón. Estuve de vacaciones en agosto de 2008 con mi mujer y mi hija, que acababa de cumplir un año. Ya nos habíamos informado, pero aún así, nos sorprendió desde el primer momento lo asequible que resulta todo en Japón, desde la comida hasta los productos básicos. Japón está lleno de restaurantes

en los que se sirven generosas raciones de ramen (fideos), arroz con carne o pescado, pasta en todas sus variedades... son restaurantes populares, a los que acude la gente de allí, desde los jóvenes hasta los empresarios encorbatados que inundan las calles de Tokio, en los que se come de maravilla por un precio que oscila entre los 800 y los 1.500 yenes (entre 6 y 12 euros aproximadamente). También hay opciones todavía más baratas, como las tascas en las que se sirve cerveza y brochetas de teriyaki (pollo a la brasa) a un precio que anda entre uno y tres euros. El sushi es algo más caro, pero ojo, aquí nos lo cobran en muchos sitios más caro que en Japón. Finalmente, la alta cocina es cara, pero como aquí. Un menú en un restaurante tradicional de nivel puede costar entre 60 y 100 euros. En cualquier caso, casi todos los restaurantes ofrecen fórmulas y menús de lo más variopinto, por lo que no es difícil encontrar una opción acorde a nuestro bolsillo.

Pero hay que ir hasta allí. Y moverse por el país.

–Tampoco es para tanto. Un amigo mío va a ir en agosto y el billete de avión le ha costado alrededor de 500 euros. Una vez allí, hay albergues a muy buen precio y una gama de hoteles estupendos entre 60 y 120 euros. Para desplazarse, una buena alternativa es el tren bala, cuyo bono cuesta 200 euros a la semana. También, una opción genial es lo que hicimos nosotros, alquilar un coche, que viene a

costar unos 30 euros al día, además de que la gasolina cuesta un 30% menos que aquí.

Volviendo a la gastronomía, ¿qué le ha sorprendido en este viaje?

–Como siempre, la frescura de los pescados y mariscos. Vi como metían a un pobre langostino todavía coleando en la tempura antes de servirme, y cuando solicité pez globo, mataron el ejemplar y me lo sirvieron troceado mientras todavía la carne pegaba respingos, es decir, los nervios todavía estaban trabajando. También me encantó la tempura, sencilla y sabrosa, nada que ver con lo que nos venden aquí como tal. Por otra parte, me llevaron a la isla de Hokkaido y me encantó como protegen su carne (muy buena, por cierto), los productos de su huerta, su leche, sus productos de temporada, etc. es una filosofía muy parecida a la nuestra: respeto hacia el productor y cercanía del producto *Kilómetro 0* a fin de cuentas. Creo que es una tendencia respetuosa con nuestro entorno que aporta salud y bienestar. Y por añadir algo, me ha sorprendido también el sake. Lo tenía como un mal vino que se bebía caliente en los restaurantes japoneses y no es así, hay una gran variedad como en cualquier vino (dulce, seco, para tomar frío, para tomar caliente, para comer con carne, con pescado...) y creo que si lo promocionan correctamente el sake puede ser un producto perfectamente exportable y merecedor de estar en cualquier mesa. ●



EN LA CAFETERA DE LA CASA DEL CAFÉ

Los beneficios del café para la piel



DONOSTIA – La cafeína forma parte de nuestra rutina, ya sea con el café de la mañana o el refresco de la tarde. Un hábito que es saludable no sólo para el estado de ánimo, sino también para la piel.

Uno de los mayores beneficios del café para la piel es su acción contra la celulitis y piel de naranja. En concreto, la cafeína aplicada sobre la piel posee la capacidad de reactivar la circulación sanguínea, facilita la rotura de los cúmulos de tejidos grasos y aumenta los niveles de moléculas que queman las grasas en el cuerpo.

Al favorecer la circulación, también se sabe que el uso de productos con cafeína y la realización de masajes a base de café eran beneficiosos para los tratamientos que combaten las varices y previenen su aparición.

El café es una importante fuente de antioxidantes, los cuales son excelentes para proteger el organismo del daño que causan los llamados radicales libres. Estos son los encargados de acelerar el envejecimiento de la piel, por lo que otro de los beneficios cosméticos del café es que ayuda a mantener la juventud de los tejidos de la dermis y a evitar la formación de arrugas prematuras. Asimismo, el café molido es uno de los mejores ingredientes naturales para exfoliar la piel. Aplicando directamente el café molido y masajeando suavemente sobre la zona a tratar, lograremos eliminar las células muertas e impurezas, dejando la piel mucho más suave y radiante. ●