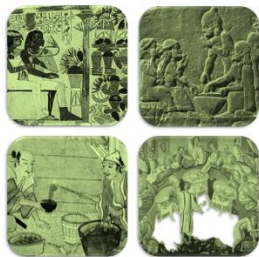


# Cuinem [i mengem] la història



2018-2019

## Les cuines i la cultura del menjar a l'Àsia oriental Japó: l'harmonia

Com deia Confuci, un dels pensadors més influents de la història de l'Àsia Oriental, per a conèixer bé una cultura, cal conèixer primer la seva cuina. La del Japó té uns components originals que la fan, no només d'una riquesa i varietat extraordinàries, sinó també d'una evocació cultural i històrica d'una gran profunditat que sovint escapa als qui s'hi acosten sense coneixements previs o d'una forma poc genuïna.

En aquest cicle d'activitats explicarem l'essència d'aquesta tradició gastronòmica mitjançant la seva diversa evolució històrica, amb mostres pràctiques i activitats complementàries. Parlarem dels punts de vista holístics de la cuina oriental, de l'origen d'alguns costums a taula que han creat escola, de l'ús dels aliments i el seu ordre en cada àpat, del paper civilitzador de la cuina i de la influència que hi han tingut les tradicions filosòfiques.



Amb la col·laboració de:

nyam · la cuina o la vida  
by Jaume Aubanell

ba | tec  
el cor posat a la cuina



Miele  
CENTER

dos palillos  
en casa camper

高  
RESTAURANTE SHANGHAI

WAGOKORO  
CUINA JAPONESA

GOMER  
JAPONES.COM

k  
malaika  
VIATGES

## Objectius i organització

Amb l'objectiu de conèixer, aprofundir i gaudir de la història, la cultura i la gastronomia del Japó, ens aproximarem a ella des del vessant històric però també amb una mirada a l'actualitat. Veurem el paper dels recursos naturals, del budisme, de la medicina tradicional, de la cultura de l'arròs..., entre molts altres elements.

El cicle es compon d'una sèrie d'activitats ordinàries així com d'algunes activitats complementàries, totes elles ben variades: xerrades, tertúlies, tallers, sortides, dinars o sopars...

En resum, les activitats programades són les següents:

### Activitats ordinàries

- Xerrada: Japó i la cultura del menjar: la simplicitat com a virtut
- Taller 'Cuinem [i mengem] la història': les cuines japoneses, més enllà del sushi
- Xerrada: Japó i l'estètica del menjar
- Tertúlia-vermut al voltant de l'obra 'El club de los gourmets' de Junichiro Tanizaki

### Activitats complementàries

- Experiència gastro-cultural: sopar kaiseki al restaurant Wagokoro de Barcelona
- Cerimònia: La cultura del te a l'Àsia Oriental. El cas de la cerimònia del te al Japó
- Sortida: Excursió per despertar els sentits: buscant l'harmonia al Delta de l'Ebre

Consulteu el detall de les activitats a l'apartat '**Programa de les activitats del cicle**'.

## Professors, xefs i col·laboradors

### Jaume Aubanell

Coordinador dels cicles 'Cuinem [i mengem] la història'

Autor del bloc La cuina o la vida: <http://lacuinaolavida.blogspot.com.es/>

### Roger Bonafont

Professor d'història i cultura de l'Àsia Oriental i guia de viatges a 'Ves que vinc' (<http://www.vqvtours.com/vesquevinc/>)

### Montse Blanch

Xef de Ba-tec: <http://ba-tec.blogspot.com.es>

### Roger Ortuño

Crític gastronòmic i autor de web comerjapones.com (<http://comerjapones.com/>)

## Preus

Preu de les activitats ordinàries: **115 €**

Preus de les activitats ordinàries individuals:

Activitat	Data	Preu
Xerrada: Japó i la cultura del menjar	15/02/2019	<b>30,00 €</b>
Taller 'Cuinem [i mengem] la història': Japó	22/02/2019	<b>50,00 €</b>
Xerrada: Japó i l'estètica del menjar	08/03/2019	<b>30,00 €</b>
Tertúlia-vermut Japó	16/03/2019	<b>15,00 €</b>

Preus de les activitats complementàries

Activitat	Data	Preu per a les persones que fan les activitats ordinàries	Preu per a la resta de persones
Sopar kaiseki al restaurant Wagokoro	20/03/2019	<b>55,00 €</b>	<b>60,00 €</b>
La cerimònia del te al Japó	29/03/2019	<b>45,00 €</b>	<b>50,00 €</b>
Sortida al Delta de l'Ebre	04/05/2019	<b>Des de 325 €</b>	

## Preinscripció i matriculació

### Preinscripció

Podeu fer preinscripció per qualsevol de les següents vies:

- Per correu electrònic:** enviar un missatge a l'adreça [arqueonet@arqueonet.net](mailto:arqueonet@arqueonet.net) especificant la següent informació:
  - Títol del missatge: "Inscripció Cuinem Japó"
  - Dades de cada participant que s'inscriu: nom i cognoms, adreça postal completa, adreça electrònica i telèfon de contacte
- Per la pàgina web d'Arqueonet,** a través de l'enllaç següent:  
[http://www.arqueonet.net/cat\\_contacte.html](http://www.arqueonet.net/cat_contacte.html)  
Complimentar els camps de dades personals indicats a la pàgina web i, en el camp "Missatge" incloure el text "Inscripció Cuinem Japó"
- Per telèfon:** la preinscripció també es podrà fer per telèfon, als números 937423014 o 667013352.
- Presencialment:** a Arqueonet, carrer Sepúlveda 79 – 08015 Barcelona, de dilluns a divendres de 10h a 14h i de 16h a 20h

Un cop feta la preinscripció, Arqueonet enviarà un e-mail confirmant la recepció la mateixa. Les places s'adjudicaran per estricta ordre d'arribada de les sol·licituds.

### Matriculació

Quan s'assoleixi el nombre mínim d'assistents, Arqueonet ho comunicarà a tots els preinscrits i llavors s'iniciaran els passos per formalitzar la matrícula. Les matrícules es podran formalitzar de forma presencial a **la seu d'Arqueonet** dins dels horaris d'obertura (de 10h a 14h i de 16h a 20h), en efectiu o targeta, o bé per transferència bancària al número de compte que us indicarem.

## Programa de les activitats del cicle

### Xerrada: Japó i la cultura del menjar: la simplicitat com a virtut

Data i hora: **Divendres, 15 de febrer de 2019, de 18:30 a 20:00**  
Tipus d'activitat: **Ordinària**  
Mòdul: **Japó**  
Lloc: **Arqueonet** (més dades a l'apartat 'Informació dels llocs')  
Professor: **Roger Bonafont i Roger Ortuño**



La influència inicial xinesa i coreana. Els samurais. L'empremta dels monjos budistes. La importància dels camperols. Els ritus i les festivitats. El cicle de les quatre estacions i els productes dominants en cadascuna. Creences i costums (sintoisme, budisme zen, la puresa i la simplicitat). El paper del wan (harmonia) com a peça ordenadora de tot, també del menjar.

### Taller 'Cuinem [i mengem] la història': les cuines japoneses, més enllà del sushi

Data i hora: **Divendres, 22 de febrer de 2019, de 19:00 a 21:30**  
Tipus d'activitat: **Ordinària**  
Mòdul: **Japó**  
Lloc: **Miele Center** (més dades a l'apartat 'Informació dels llocs')  
Professors i xef's: **Jaume Aubanell i Montse Blanch**



Buscarem els ingredients principals, les formes d'emprar-los i les tècniques pròpies. Elaborarem receptes amb sentit històric, amb un toc contemporani, però que puguem reproduir a casa amb convidats. Aprendre a fer l'arròs de sushi sense l'ajut d'aparells. Farem un dashi (el brou bàsic) i amb ell alguna sopa. Ens inventarem un sunomono apetitós. Farem alguna salsa, potser la ponzu, que acompanyi un peix cru, un usuzukuri, que aprendrem a tallar. L'okonomiyaki no pot faltar, és un bon recurs per substituir la truita de patates de sempre. I acabarem amb el sukiyaki per als dinars familiars, ideal per fer caliu.

### Xerrada: Japó i l'estètica del menjar

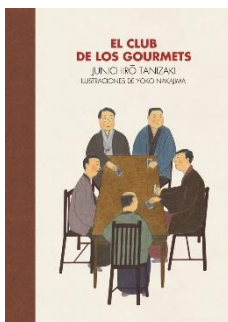
Data i hora: **Divendres, 8 de març de 2019, de 18:30 a 20:00**  
Tipus d'activitat: **Ordinària**  
Mòdul: **Japó**  
Lloc: **Arqueonet** (més dades a l'apartat 'Informació dels llocs')  
Professors: **Roger Bonafont i Roger Ortuño**



El contrast, l'asimetria, les formes i els colors. L'individualisme derivat d'una societat piramidal. Els estris del menjar. Els aliments bàsics, els ingredients i els productes elaborats. La riquesa de productes marins i el tractament del peix. La cultura de l'arròs- El sake (tast). Transformacions al segle XX. Influència mundial de la cuina japonesa.

## Tertúlia-vermut al voltant de l'obra 'El club de los gourmets' de Junichiro Tanizaki

Data i hora: **Dissabte, 16 de març de 2019, de 12:00 a 13:30**  
Tipus d'activitat: **Ordinària**  
Mòdul: **Japó**  
Lloc: **Arqueonet** (més dades a l'apartat 'Informació dels llocs')  
Professor: **Jaume Aubanell**



Portarem llegit un dels relats més vistosos de l'autor japonès de finals del segle XIX. Conversarem, des d'un punt de vista literari, però també gastronòmic. Hi buscarem els atributs de la cultura culinària japonesa que haurem après durant les sessions prèvies. L'individualisme. Hi trobarem el sentit últim de la cerca del plaer, de l'hedonisme més exacerbada. El relat comença així: "Gosaria dir que els membres del Club dels Gourmets s'estimen els plaers de la taula tant com els del dormitori". No cal afegir-hi res més.

## Experiència gastro-cultural: sopar kaiseki al restaurant Wagokoro de Barcelona

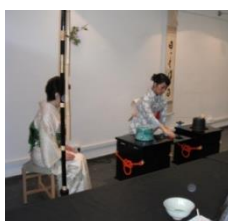
Data i hora: **Dimecres, 20 de març de 2019, de 20:30 a 23:00**  
Tipus d'activitat: **Complementària**  
Mòdul: **Japó**  
Lloc: **Wagokoro** (més dades a l'apartat 'Informació dels llocs')  
Professors i xefs: **Jaume Aubanell i Kanya Nakamura**



El xef Kenya Nakamura (professor a la Hoffman) ens explicarà el significat del terme kaiseki i com aquesta idea impregna la cuina, la forma de menjar i, fins i tot, l'arquitectura. Ens ensenyarà el seu restaurant i ens farà veure el perquè de la seva aparent senzillesa. Ens servirà un menú kaiseki de set plats que es basa en els productes de la temporada i se serveix en diferents vaixelles, en funció de l'estació.

## Cerimònia: La cultura del te a l'Àsia Oriental. El cas de la cerimònia del te al Japó

Data i hora: **Divendres, 29 de març de 2019, de 18:30 a 20:00**  
Tipus d'activitat: **Complementària**  
Mòdul: **Japó**  
Lloc: **Arqueonet** (més dades a l'apartat 'Informació dels llocs')  
Professor: **Roger Bonafont**



Explicació comparativa de la cultura del te als tres països de l'Àsia oriental. Ho exemplificarem amb la cerimònia del te al Japó, en una versió reduïda.

## Sortida: Excursió per despertar els sentits: buscant l'harmonia al Delta de l'Ebre

Dates: **Dissabte 4 i diumenge 5 de maig de 2019**  
Tipus d'activitat: **Complementària**  
Lloc: **Delta de l'Ebre** (informarem del lloc de trobada a les persones inscrites)  
Mòdul: **Japó**  
Professor: **Roger Bonafont**



Al matí anirem a Paüls per a fer un Hanami, que és l'observació japonesa dels cirerers florits (pendent de confirmació). Després visitarem Bonsai Mistral, on farem un taller de bonsais. A Tortosa dinarem un pícnic, amb una caixa bento. A la tarda ens dirigirem al celler de sake Kensho, visitarem els cultius d'arròs i farem un maridatge final. L'endemà al matí visitarem el Museu de l'Arròs del molí de Rafelet i després ens traslladarem al port de l'Ametlla de Mar per tal de fer el tour de la tonyina en catamarà, podrem nedar opcionalment amb aquests grans peixos fent snorkel. Acabarem amb una degustació de tonyina crua, en forma de sashimi. Dinar lliure.

## Informació dels llocs

### Arqueonet

Carrer de Sepúlveda, 79, 08015 Barcelona  
937 423 014  
[www.arqueonet.net](http://www.arqueonet.net)  
[arqueonet@arqueonet.net](mailto:arqueonet@arqueonet.net)

### Miele center

Via Augusta, 26, 08006 Barcelona  
932 920 450  
<https://www.miele.es/electrodomesticos/miele-experience-center-barcelona-2879.htm>  
[barcelona@miele.es](mailto:barcelona@miele.es)

### Wagokoro

Carrer de Regàs, 35, 08006 Barcelona  
Teléfono: 935 019 340  
<http://wagokoro.es/>  
[info@wagokoro.es](mailto:info@wagokoro.es)

## Viatge associat

Durant l'any 2019 organitzarem un viatge que va molt lligat a la temàtica tractada en aquest cicle: un **viatge al Japó**, acompanyat pel professor Roger Bonafont.

A partir de desembre de 2018, a l'apartat 'Viatges d'autor' de la pàgina web d'Arqueonet (<http://www.arqueonet.net/cat/viatg.html>) hi trobareu tota la informació.