

# JAPÓ

Japó és un país immens amb ciutats d'avantguarda i espais rurals oblidats que sap conciliar el súmmum de la modernitat urbana -especialment visible als impressionants gratacels de Tokyo, entre els lluminosos cartells de neó i el tràfec de multituds-, amb el respecte a tradicions mil·lenàries. De portes endins, les formes de vida venen de lluny i reivindiquen un aliatge permanent de bellesa, excel·lència i simplicitat. Potser és per això que la gastronomia nipona, reconeguda com Patrimoni Immaterial Cultural de la Humanitat per la UNESCO, és cada vegada més present a casa nostra.

A continuació, t'ofereim una selecció literària per apropar-vos a la gastronomia d'aquest país, i també una proposta de viatges concebuda per assolir una immersió de 360º en la destinació.

## Per conèixer Japó a través de... la Literatura

### REVISTES



#### Revista Altair / 65. JAPÓN

2010 / 162 pàg. / 5,95 €

Aquest monogràfic ens convida a descobrir la subtil bellesa d'una cultura arrelada a la tradició i, al mateix temps, en reinvençió constant. Els articles ens ofereixen una visió del contrast entre les grans ciutats, com Tokio o Kioto, on les tribus urbanes marquen tendències, i pobles indígenes com Hokkaido. Coneixerem regions naturals i les illes del sud-oest i ens introduïrem en la disciplina i l'esforç, base de l'economia nipona.

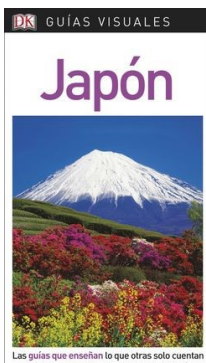


#### EIKYŌ. INFLUENCIAS JAPONESAS

2019 / 64 pàg. / 5 €

Eikyō és una revista trimestral editada a Barcelona des de 2011 que ens apropa a la cultura japonesa i oriental a través d'articles sobre tradicions, arquitectura, fotografia, música, història, arts marcial, manga, origami... I, evidentment, gastronomia, incorporant receptes, recomanacions de restaurants i descripció d'aliments i costums vinculats a la cuina i l'alimentació.

### GUIES



#### JAPÓN

GUÍAS VISUALES, 2018  
408 pàg. / 29,95 €

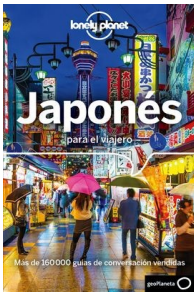
Guia que ens introdueix al context històric i cultural del país, apropant-nos a la capital i a les vuit seccions regionals. Inclou informació detallada de les ciutats principals -com Tokio i Kioto- així com d'altres històriques -com Nara i Kamakura-, itineraris per recórrer tot l'arxipèlag i descripció dels llocs més interessants, tot acompanyat per mapes, fotografies i il·lustracions.



#### JAPÓN

LONELY PLANET, 2017  
942 pàg. / 35 €

Aquesta guia aporta tota la informació necessària i imprescindible per emprendre un viatge per totes les zones del país. El viatger trobarà recomanacions, itineraris, capítols especials sobre excursionisme, gastronomia, allotjaments tradicionals i molts consells per conèixer de prop el país nipó.



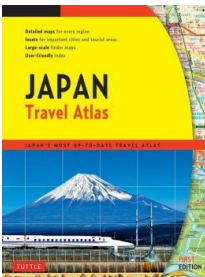
## JAPONÉS PARA EL VIAJERO

GEOPLANETA, 2018

272 pàg. / 7.95 €

*Japonès per al viatger serà la companyia perfecta per al viatger rumb al Japó. Aquesta guia és perfecta per a comunicar-se i gaudir encara més del viatge. Com sempre hem defensat a Altaïr, per tal de viatjar més lluny cal conèixer les gents del destí on ens desplaçem i la seva cultura, i aquesta guia ens permetrà establir un contacte inicial amb els habitants del Japó.*

## MAPES

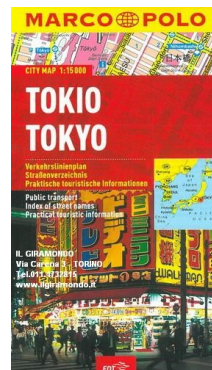


### JAPAN TRAVEL ATLAS

TUTTLE, 2014

VV.AA. / 128 pàg. / 19.50 €

*Pràctic atlas de viatge que conté 148 mapes detallats dividits en capítols per cobrir les principals regions de Japó. Inclou Tokio, el mont Fuji, Honshu Central, Kyoto, Kansai, Hiroshima i Honshu Occidental, Honshu del Nord, Hokkaido, Shikoku, Kyushu i Okinawa i les Illes del Sudest. A la seva cartografia es destaquen platges, temples, consulats i els serveis turístics que pugui necessitar el viatger.*



### TOKIO / TOKYO 1:15.000

MARCO POLO, 2017

6,99 €

*Mapa detallat de la capital del país a escala 1:15.000 per poder recórrer la metròpolis a peu o en transport públic o privat. Inclou un planell del transport públic, les línies i estacions de metro, índex de carrers i llistat d'edificis de serveis públics. Els topònims estan en japonès i en anglès.*

## NARRATIVA



### UNA ESTRELLA FUGAZ

SATORI, 2019 / Kikaku Tikarai

160 pàg. / 12 €

*El haiku és una forma de poesia tradicional japonesa de 17 síl·labes organitzades en un esquema de tres versos (5-7-5). No té títol ni rima; pretén, amb la màxima senzillesa, transmetre una apreciació de la realitat i elevar-la per sobre de la seva petita transcendència. Antologia bilingüe de 70 haikus inèdits de Takarai Kikaku seleccionats, traduïts i comentats per Fernando Rodríguez.*



### BOTCHAN

IMPEDIMENTA, 2008 / Natsume Soseki

234 pàg. / 19 €

*Aquest text va ser una de les primeres novel·les del reconegut autor japonès; un retrat gairebé autobiogràfic de la seva experiència com a professor en una escola rural. El protagonista, un jove tokiota, és enviat a ensenyar a una illa remota, Shikoku. Allà es troba amb mestres insòlits i amb un grup d'alumnes que tractaran de fer-li la vida impossible.*

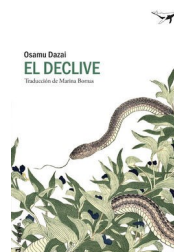


### MEMORIAS DE UN YAKUZA

ALTAÏR, 2014

Junichi Saga / 265 pàg. / 24 €

*Aquest relat autobiogràfic narra el testimoni d'un ancià que va pertànyer a la Yakuza des dels quinze anys, donant a conèixer la seva evolució dins de l'organització, els negocis que va manejar i els períodes passats a la presó degut a les seves activitats. El text permet observar els canvis succeïts a la societat japonesa i el món ocult que representen les zones de suburbis.*

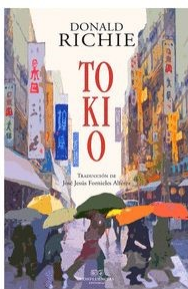


### EL DECLIVE

SAJALIN, 2017

Osamu Dazai / 150 pàg. / 16,50 €

*Osamu Dazai és un dels autors japonesos més reconeguts del s. XX pels seus treballs semi-autobiogràfics i la transparència amb la que desvelava la seva vida privada. En aquesta novel·la narra la decadència de la família a través de la veu de la jove Kazuko. La mort del pare obliga a la jove a fer-se càrrec de la mare malalta i el germà alcohòlic, situació que l'empeny a revelar-se contra la moral del seu temps.*



## TOKIO

CONFLUENCIAS, 2017  
Donald Richie / 211 pàg. / 12 €

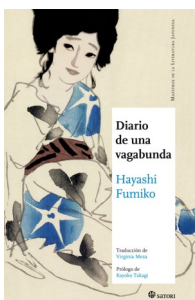
L'escriptor nord-americà Donald Richie es va enamorar de la cultura japonesa després de viatjar al país amb les forces d'ocupació americana. En aquesta obra ens explica la seva visita a Tokio i ens permet conèixer el contrast existent en aquesta ciutat, símbol de modernitat i exemple d'un dels principis budistes més importants: la fugacitat.



## LA MÚSICA OS HARÁ LIBRES

ALTAÏR, 2011  
Ryuichi Sakamoto  
272 pàg. / 21 €

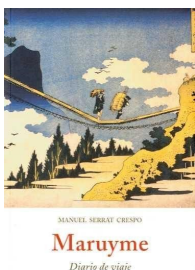
Autobiografia de Ryuichi Sakamoto (Tokio, 1952), un dels músics més rellevats dels últims 40 anys, fundador de la Yellow Magic Orchestra i guanyador d'un Oscar per la música de 'L'últim Emperador'. Escrit a partir d'un extens diàleg entre Sakamoto i el director de la revista japonesa Engine, el llibre ens permet conèixer la seva trajectòria amb un estil directe que destil·la delicadesa i sensibili-



## DIARIO DE UNA VAGABUNDA

SATORI, 2013  
Fumiko Hayashi / 264 pàg. / 21 €

Aquest llibre autobiogràfic recull els anys previs a la fama i a l'èxit de l'escriptora Hayashi Fumiko, una de les autores més populars a la dècada de 1950. L'autora ens situa al Tokio dels anys 20 i ens obre les portes de la seva vida i de les seves il·lusions amb naturalitat i sinceritat. Aquest diari, que va ser inicialment publicat per entregues entre 1928 i 1930, li va proporcionar un èxit sense precedents.



## MARUYME

OLAÑETA, 2009 / Manuel Serrat Crespo  
232 pàg. / 15 €

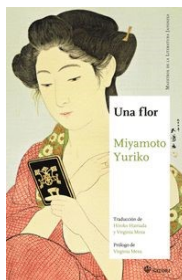
Àmpliament conegut pel seu treball com a divulgador de la cultura de països de l'àrea francòfona, gràcies a les seves traduccions i textos propis, Manuel Serrat Crespo ens ofereix en aquest cas una paròdia que oscil·la entre la narrativa i la poesia. L'obra segueix els passos d'un incògnit poeta japonès, referenciat als catàlegs de nombroses biblioteques, i combina informacions reals amb altres completament inventades.



## EL EXPRESO DE TOKIO

LIBROS DEL ASTEROIDE, 2014  
Seicho Matsumoto / 216 pàg. / 17,95 €

Aquesta obra d'intriga carregada d'elements psicològics, socials i polítics minuciosament entrelaçats, va ser publicada al Japó al 1957 i va marcar una nova època en la novel·la negra del país. El text, escrit pel prolífic escriptor i periodista Matsumoto, segueix les investigacions de la policia per esclarir el suposat suïcidi de dos amants.



## UNA FLOR

SATORI, 2017  
Miyamoto Yuriko  
372 pàg. / 23 €

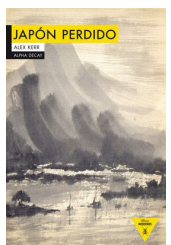
Miyamoto Yuriko va ser una de les figures més importants del Japó durant el s. XX. Coneguda com una intel·lectual feminista d'esquerres, va patir persecucions polítiques i va ser empresonada diverses vegades. Aquest llibre, que recull tres relats autobiogràfics, dibuixa la vida al país després de la II Guerra Mundial i els efectes d'aquesta a la vida de Yuriko.



## EL MARINO QUE PERDIÓ LA GRACIA DEL MAR

ALIANZA, 2012 / Yukio Mishima  
208 pàg. / 10,50 €

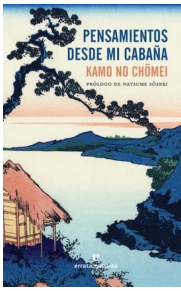
Aquesta novel·la ens introdueix al singular univers creatiu de Mishima, retratant l'abisme insalvable que s'obre entre el desesperat intent d'un clan d'adolescents per trobar el seu lloc al món mitjançant un codi de conducta fora d'ús, i una societat ja irremeiablement convulsionada i sense harmonia després de la traumàtica derrota a la Segona Guerra Mundial.



## JAPÓN PERDIDO

ALPHA DECAY, 2017  
Alex Kerr  
297 pàg. / 21,90 €

A mig camí entre la memòria personal, l'assaig sobre la cultura japonesa i la guia de viatges, aquesta obra recull les experiències i reflexions d'Alex Kerr, qui va quedar fascinat pel país de ben jove, després de visitar-lo a la dècada dels '70 amb el seu pare, un oficial de l'armada nord-americana. Uns anys més tard s'hi va traslladar a viure i, des d'aleshores, s'ha centrat en recuperar i conservar les tradicions nipones.



## PENSAMIENTOS DESDE MI CABAÑA

ERRATA NATURAE, 2018  
Kamo no Chomei  
148 pàg. / 16 €

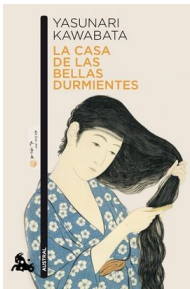
*Amb 50 anys i havent renunciat a una posició de funcionari, Kamo no Chomei decideix deixar la ciutat i buscar un lloc que li ofereixi més llibertat i control sobre la seva pròpia vida. Aquesta recerca el porta a mudar-se a una cabana de tres metres quadrats amb el mínim necessari per poder viure. És en aquesta localització on escriu les seves reflexions i inquietuds.*



## LA PRESA

EDICIONES DEL 1984, 2014  
Kenzaburo Oe  
95 pàg. / 11 €

*Novel·la curta de l'autor japonès Kenzaburō Ōe escrita al 1957 i guardonada amb el prestigiós Premi Akutagawa. Ens situa al Japó rural durant la guerra, i narra els successos al voltant d'un avió aliat que s'estavella a les rodalies. Aquests fets trasbalsen la tranquil·litat d'aquest racó aïllat del món.*



## LA CASA DE LAS BELLAS DURMIENTES

AUSTRAL, 2013  
Kawabata Yasunari / 112 pàg. / 7,95 €

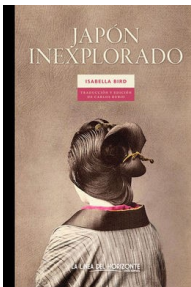
*Erotisme, luxúria, vellesa i violència s'entrellacen en aquesta fulgurant novel·la breu escrita pel Kawabata, Premi Nobel de Literatura al 1968. Un text tan magnífic com perturbador que, com en gran part de l'obra de l'autor, combina motius tradicionals de l'estètica japonesa amb temàtiques modernes en ambients gairebé irrealment.*



## UN ARTISTA DEL MUNDO FLOTANTE

ANAGRAMA, 2017  
Kazuo Ishiguro / 224 pàg. / 18,90 €

*El Premi Nobel de Literatura 2017 ens situa al 1948, en plena reconstrucció del país, i traça un retrat de l'època a través de la mirada d'Ono, un pintor ancià que, mentre negocia el casament de les seves filles, recorda la seva carrera artística i reflexiona sobre la realitat del dia a dia. Una trama complexa d'instantes perfectes i decisions errònies que desperta la consciència del lector.*



## JAPÓN INEXPLORADO

LA LINEA DEL HORIZONTE, 2018  
Isabella Bird / 360 pàg. / 22,50 €

*El relat d'un viatge sorprenent realitzat en solitari per una dona que va fer època en retratar els misteris de l'inexplorat Japó del segle XIX. Aïllat, tancat als estrangers, molt pocs occidentals s'endinsaven a l'interior del país, i illes com l'actual Hokkaido, habitada pels ainus, guardaven secrets sense desvetllar. Autèntica pionera, dona valenta, de sòlides conviccions, i més que provada curiositat, Bird travessa l'espina dorsal del Japó desvetllant la seva ignota vida rural.*



## LOS EXTRAÑOS MÉTODOS DEL DOCTOR IRABU

QUATERNI, 2014  
Hideo Okuda / 220 pàg. / 19,50 €

*Ichiro Irabu, el psiquiatre més excèntric de l'Hospital General Irabu, farà front a un seguit de pacients amb diversos problemes psicològics, que ens farà preguntar-nos qui de tots és el més assenyat: si ells o ell mateix. Una sarcàstica burla del absurd món en què vivim i una despietada crítica a la societat actual, ridiculitzada fins a límits delirants.*



## ELLA EN LA OTRA ORILLA

GALAXIA GUTENBERG, 2016  
Mitsuyo Kakuta / 220 pàg. / 18 €

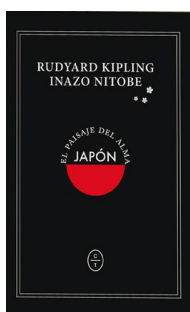
*Sayoko, una mestressa de casa de trenta-cinc anys amb un nen de tres, comença a treballar per Aoi, una dona universitària de la seva mateixa edat i esperit lliure que té una agència de viatges i un negoci de servei de neteja. Una novel·la rica en sensibilitat i en anàlisis psicològic sobre la dificultat professional de les mares joves i el mal de ser diferent en una societat que privilegia la uniformitat.*



## EN EL BARCO DE ISE

LA LINEA DEL HORIZONTE, 2017  
Suso Mourelo Gómez / 220 pàg. / 19 €

*Suso Mourelo recorre Japó amb brúixola literària. Des grans ciutats a tranquils enclavaments rurals, l'objectiu és conèixer els llocs on van transcórrer les novel·les dels seus autors preferits. Un relat trenat en altres ficcions on treuen el cap escriptors nipons de tot els temps i alguns dels europeus que van sucumbir a l'encanteri japonès.*



### JAPÓN: EL PAISAJE DEL ALMA

CÍRCULO DE TIZA, 2016  
Rudyard Kipling i Inazo Nitobe  
416 pàg. / 25 €

*Dos visions de l'esperit japonès a través dels relats de dos grans autors: R. Kipling, Premi Nobel britànic, proposa una crònica de viatge, mostrant el país des de la mirada d'un estranger, mentre que I. Nitobe, escriptor japonès, ofereix un assaig sobre el Bushido -el camí del guerrier-, que marcava l'estricta codi que devien seguir els samurais. Un document imprescindible per comprendre la cultura*



### BREVE HISTORIA DE JAPÓN

ALIANZA, 2011  
Mikiso Hane / 414 pàg. / 14,50 €

*Aquesta obra, tan rigorosa com amena, ens ofereix un recorregut temporal que ens permet endinsar-nos en l'evolució política, social, cultural i intel·lectual del territori. Partint de la prehistòria, l'autor ens acompanya en un viatge a través de l'època de l'hegemonia samurai, el govern Tokugawa, el règim Meiji, els anys Taisho i la II Guerra Mundial, per arribar fins a la posterior reconstrucció del país i els últims anys del s. XX.*



### SINTOISMO, LA VÍA DE LOS KAMI

SATORI, 2014 / Sokuo Ono  
160 pàg. / 14 €

*Aquesta excel·lent introducció al sintoisme apropa el lector a les característiques espirituals de la religió autòctona del Japó i analitza com el culte als kami, o esperits sagrats, es reflecteix en la vida de la comunitat. Una obra fonamental per comprendre els ritus, el culte i tots els aspectes relacionats amb aquestes antiquíssimes creences.*



### NAGASAKI

CAPITAL SWING, 2017  
Susan Southard / 501 pàg. / 25 €

*En japonès existeix un terme per designar els supervivents de l'horror nuclear: hibakusha. L'escriptora americana Susan Southard ofereix un relat històric escrit a partir de la veu de cinc supervivents de la bomba nuclear de Nagasaki que, al 1945, va acabar amb la vida de 74.000 persones i en va ferir a més de 75.000.*



### ENTENDER LA SOCIEDAD JAPONESA

BELLATERRA, 2018  
Joy Hendry  
308 pàg. / 22 €

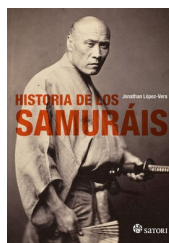
*El creixent contacte entre el Japó i la resta del món fa cada vegada més necessari entendre una societat que resulta tan fascinant com confusa des d'una òptica forana. "Per entendre a la societat japonesa", l'esperada primera edició en llengua espanyola de l'aclamat manual de l'antropòloga social Joy Hendry, respon a aquesta necessitat proporcionant una rigorosa, accessible i amena introducció al Japó contemporani i les seves transformacions recents.*



### EL ELOGIO DE LA SOMBRA

SIRUELA, 2010  
Junichiro Tanizaki / 95 pàg. / 10,90 €

*Al Japó, la concepció de la bellesa va estretament lligada al subtil joc de clarobscur que proporcionen les ombres. Aquesta idea és clau per comprendre la fascinació que desperta al país nipó l'aspecte antic del paper o la flama vacil·lant d'una làmpada. Un assaig clàssic, escrit al 1933 amb gran refinament, que ens submergeix en la mentalitat oriental a través de l'anàlisi dels tèxtils, l'arquitectura i tots aquells detalls que, fora del focus de la llum, multipliquen la seva bellesa.*



### HISTORIA DE LOS SAMURÁIS

ED. SATORI, 2016  
Jonathan López-Vera  
295 pàg. / 24 €

*Aquesta obra recorre més de mil anys d'història per aportar llum al voltant del mite del guerrier noble d'esperit, valent, honorable i fidel. Un anàlisi veraç, amè i documentat que cobreix des del sorgiment fins a la desaparició oficial de la que va ser, durant set segles, l'elit social i cultural del Japó.*



### BAJO LOS CEREZOS EN FLOR

EDITORIAL UOC  
Carolina Plou / 21 €

*La japonesa és una cultura complexa, que amaga molt més del que es percep a simple vista, i que cal saber mirar. La singularitat del Japó ha quedat reflectida a través de les cinquanta pel·lícules que presenta aquest llibre, que no són altra cosa més que una selecció de títols que recomponen la història d'un país, d'una cultura i d'una cinematografia.*



**SILENT HISTORIES**

RM VERLAG, 2016  
Kazuma Obara  
162 pàg. / 60 €

*El "miracle econòmic japonès" de la postguerra va tenir lloc després de la destrucció causada pels bombardejos indiscriminats de les forces americanes durant la II Guerra Mundial, causant la mort de milers de ciutadans de japonesos, i deixant-ne ferits a molts més. A través d'aquesta obra, el fotògraf Kazuma Obara aporta llum sobre les històries personals de sis supervivents amb una col·lecció de retrats intercalats amb material històric i*



**HOKUSAI**

PHAIDON, 2010  
Gian Carlo Calza  
520 pàg. / 49,95 €

*Aquest volum és una compilació de l'extensa obra de Hokusai, analitzada i explicada per diferents especialistes en l'artista, tant occidentals com japonesos, donant una particular visió de conjunt. El format del llibre es basa, després d'una acurada introducció al seu univers creatiu, en uns capítols centrals que exposen les diferents fases artístiques de la seva activitat, seguit d'una selecció d'il·lustracions de les obres més representatives corresponents a les diverses inspi-*



**SHOMEI TOMATSU**

FUNDACIÓN MAPFRE, 2018  
Kaneko Aliaga  
272 pàg. / 39,90 €

*La fotografia de Tomatsu (1930-2012) recorre tant cronològica com temàticament més de sis dècades de la vida i la història del Japó. Tomatsu utilitza tant la tècnica del posat com les imatges captades al vol per cartografiar sense pretensions la vida dels japonesos tant en la duresa de la postguerra i la presència militar de les tropes nord-americanes com en els esclats i revoltes dels estudiants a la fi dels seixanta.*



**EL CAMINANTE**

PONENT MON, 2015  
Jiro Taniguchi  
235 pàg. / 24 €

*Una de les grans obres de l'il·lustrador nipó Jiro Taniguchi, figura del manga japonès que destaca pel seu to pausat i melancòlic. Sense gairebé diàlegs i amb l'emoció que transmeten els seus dibuixos, les vinyetes recollides aquí ens ofereixen una mirada atenta a la vida en la seva expressió més senzilla: el retorn al treball, els jardins de les barriades, el ritme de les estacions...*



**DAIDO MORIYAMA**

RM EDITORIAL  
Daido Moriyama  
231 pàg. / 52 €

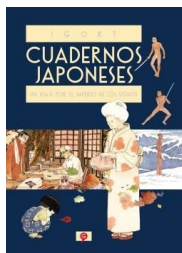
*Daido Moriyama ha rastrejat durant quatre dècades els carrers de Tokio, posant el focus en la seva fascinació pel costat fosc de la capital nipona, especialment en les ombres del gegantesc districte de Shinjuku i la seva agitada vida. L'obra presenta una cuidada selecció de 56 fotografies, ordenades cronològicament, que capten l'evolució de la seva producció artística.*



**TOKYO SANPO**

SINS ENTIDO, 2012  
Florent Chavouet  
208 pàg. / 28 €

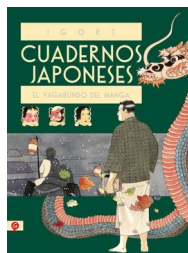
*Tokyo Sanpo és una guia de viatges molt diferent a totes les altres. A través de les seves pàgines, Florent Chavouet ens convida a explorar Tòquio, a caminar pels seus carrers i a captar diferents moments, molts d'ells insòlits, d'aquesta absurda i surrealista ciutat.*



**CUADERNOS JAPONESES. UN VIAJE POR EL IMPERIO DE LOS SIGNOS**

SALAMANDRA, 2016  
Igort  
184 pàg. / 25 €

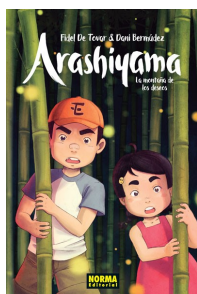
*Així descriu el còmic el seu protagonista: «Japó s'havia convertit per a mi en el cofre dels desitjos i, sobretot, en un paradís per als artistes. Embriagat per les velles estampes japoneses, em vaig endinsar en aquell món de símbols aparentment senzills que ocultava una saviesa misteriosa». Un meravellós viatge dibuixat el país nipó.*



**CUADERNOS JAPONESES. EL VAGABUNDO DEL MANGA**

SALAMANDRA, 2018  
Igort  
184 pàg. / 22,50 €

*En aquesta segona entrega del còmic, el protagonista parla així: «Al llarg dels anys havia tornat en diverses ocasions al Japó, un lloc que ja em semblava casa meva. I, no obstant això, aquella va ser la primera vegada que em vaig abandonar a un viatge sense objectius. No hi havia cites ni reunions, viatjava pel plaer de perdre. I vaig començar a entendre que potser perdre en llocs desconeguts permetia accedir a les estades secretes d'un jo més profund».*



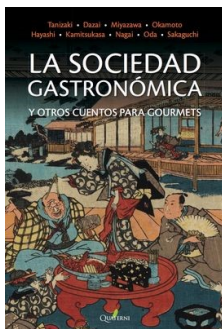
**ARASHIYAMA, LA MONTAÑA DE LOS DESEOS**

NORMA, 2017  
190 pàg. / 8 €

*Una antiga llegenda explica que si aconseguixes arribar al cim d'Arashiyama al vespre del quart dia de lluna plena de l'any, els déus et concediran un desig. Per això els petits Shin i Sumie s'escapen de casa de la seva àvia per anar a "la muntanya dels desitjos" i demanar als déus que facin tornar als seus pares de la seva "llarg viatge pel cel". El que no s'imaginen és que a Arashiyama els esperen alguna cosa més que déus.*

## SELECCIÓ BIBLIOGRÀFICA SOBRE GASTRONOMIA

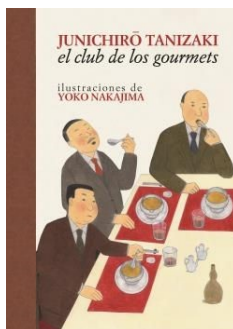
### GASTRONOMIA / NARRATIVA



#### LA SOCIEDAD GASTRONÓMICA

QUATERNI EDITORIAL, 2016  
VV.AA.  
400 pàg. / 19,50 €

*Antologia de dotze relats de marcat caràcter costumbrista que tenen com a nexa d'unió la gastronomia, aspecte fonamental en la identitat cultural del Japó. Els contes son obra de diversos autors i van ser escrits, majoritàriament, durant la primera meitat del s. XX.*



#### EL CLUB DE LOS GOURMETS

GALLO NERO ED., 2018  
Junichiro Tanizaki  
76 pàg. / 18 €

*Escrit al 1919, aquest és el primer dels relats que conformen 'La sociedad gastronómica', i precisament el que li dona títol; un escrit que ens endinsa en l'univers de la cerca del plaer de la mà de cinc sibarites que emprenen un viatge gastronòmic. Una obra que parla de sensualitat i perversió, i que acompanya els textos amb il·lustracions de Yoko Nakajima.*

### GASTRONOMIA / ASSAIG



#### EL MENJAR AL JAPÓ

UOC, 2007 / Muriel Gómez Pradas  
108 pàg. / 9,90 €

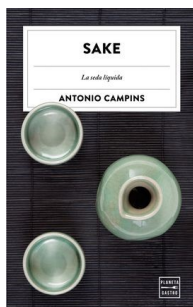
*Aquest assaig reflexiona sobre el menjar com a fet identitari i posa en relació la gastronomia amb els ritus i festivitats i amb el canvi estacional. A més, ens parla de la importància de les normes entre comensals, i dedica un capítol a l'arròs, aliment bàsic de gran importància al país nipó.*



#### EL LLIBRE DEL TE

ANGLE, 2019 / Kakuzo Okakura  
142 pàg. / 11,80 €

*Escrit el 1906, quan el Japó començava a obrir-se a Occident, s'hi expliquen tots els elements culturals, religiosos i estètics que conflueixen en la cerimònia japonesa del te fins a convertir-la en un art transcendental, el ritual zen per excel·lència. Preocupat per la introducció de valors occidentals al Japó, Okakura se serveix de la cerimònia del te per destacar l'excel·lència de les idees i les tradicions japoneses.*



#### SAKE

PLANETA, 2018  
Antonio Campins  
190 pàg. / 19,95 €

*L'obra ens ofereix un complet recorregut per la història, el procés d'elaboració i les varietats de sake, beguda de crucial importància al Japó que l'autor anomena 'la seda líquida'. Una invitació a descobrir els matisos d'aquest licor encara força desconegut a Occident.*

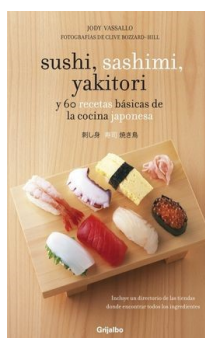
### GASTRONOMIA / RECEPTES



#### COCINA JAPONESA. NOCIONES BÁSICAS

ULLMANN & KONEMANN, 2014  
Laure Kié  
142 pàg. / 12,95 €

*Aquest manual presenta de forma visual els ingredients i utensilis bàsics de la cuina tradicional japonesa. I, a continuació, introdueix amb una redacció clara i senzilla receptes explicades pas a pas, indicant els temps de preparació i cocció i mostrant el plat final amb fotografies a pàgina sencera.*



#### SUSHI, SASHIMI, YAKITORI

Grijalbo, 2017  
Jody Vassalli  
159 pàg. / 16,90 €

*Un recull de 60 receptes bàsiques de la cuina japonesa. Comença amb una introducció on es mostren els ingredients bàsics i els utensilis per preparar-les, inclouent fotografies per una ràpida identificació. Presenta les receptes essencials pas a pas i, a continuació, proposa opcions més elaborades explicades al detall.*





### ¡SHOKU-IKU!

LIBROOKS BARCELONA, 2016  
Makiko Sano  
128 pàg. / 20 €

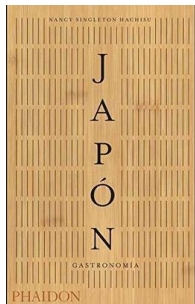
*Shoku Iku és un concepte que fa referència a una alimentació saludable i conscient. Aquest llibre explica els principis sobre els quals es regeix aquesta pràctica que té a la base el poder del 5: els plats han d'incloure cinc colors, cinc sabors i textures i han de provenir dels 5 grups d'aliments. A més, es conceben 5 mètodes de cocció. L'obra inclou 70 receptes per a una vida llarga i saludable.*



### EL LIBRO DEL TÉ MATCHA

LIBROS CÚPULA, 2017  
L. Cheadle i N. Kilby  
160 pàg. / 16.95 €

*Un manual sobre el tè molt japonès que ens parla de la història, el cultiu i la preparació d'aquesta beguda, analitzant-ne els beneficis per a la salut, entre els quals destaca el seu poder antioxidant. A més, inclou una selecció de receptes - smoothies, amanides, plats principals i postres - que tenen el matcha entre els seus ingredients.*



### JAPÓN. GASTRONOMÍA

PHAIDON, 2018  
Nancy Singleton  
464 pàg. / 45 €

*Ramen, sushi, tempura, yakitori... tots ells són menjars japonesos de sobra coneguts. Aquest llibre, però, ens els presenta d'una forma que no havíem vist fins ara: amb receptes casolanes típiques del Japó, fàcils de fer a casa. Un recorregut per les meravelles culinàries japoneses tals com els fideus, les sopes, el peix, el cogombre, la carn, la verdura o els postres. Un llibre no comestible, però quasi.*

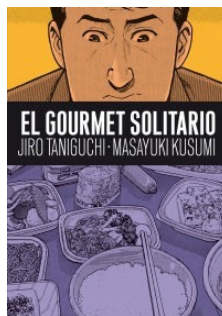
## GASTRONOMIA / HISTÒRIA GRÀFICA



### PASEOS DE UN GOURMET SOLITARIO

ASTIBERRI, 2018  
VV. AA.  
144 pàg. / 14 €

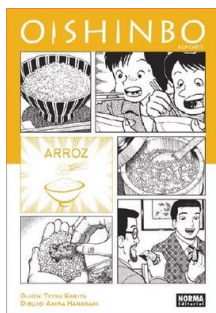
*La mirada curiosa de Goro Inokashira, un solitari viatger gastronòmic, serveix d'excusa als autors per traçar un retrat sociològic del Japó, en una novel·la il·lustrada que té com a element central la riquesa gastronòmica*



### EL GOURMET SOLITARIO

ASTIBERRI, 2010  
VV. AA.  
194 pàg. / 18 €

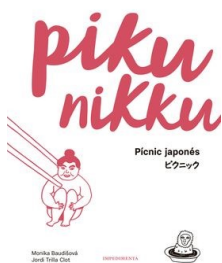
*El primer volum amb les aventures del gourmet solitari es va publicar al 2010. El protagonista presentava diversos plats de la gastronomia tradicional i les costums associades a la cuina i al menjar, submergint-nos en la cultura nipona gràcies a la seva mirada carregada de curiositat.*



### OISHINBO

NORMA ED., 2017  
Obata Enoki  
260 pàg. / 12 €

*Oishinbo és una col·lecció de set llibres, cadascun dedicat a un ingredient de la gastronomia nipona (sake, ramen, peix, verdures...); obres que ofereixen un passeig per la influència de la cuina en la cultura japonesa. En aquest cas, l'eix central és l'arròs, aliment essencial de la tradició culinària del país. El repte del protagonista serà trobar la manera de preparar-lo de forma original.*



### PIKU NIKKU

IMPEDIMENTA, 2018  
M. Baudisová i J. Trilla  
124 pàg. / 25 €

*Aquest llibre de gran format, disponible en català i castellà, és, segons els mateixos autors, 'un pica-pica de cultura japonesa'. Una obra per a totes les edats que mostra diversos aspectes del dia a dia, la gastronomia i la cultura japonesa.*

T'ofereim una proposta amb contingut, qualitat i singularitat que uneix la part vivencial de qualsevol viatge amb la visió humanista d'Altair i l'acompanyament d'un col·laborador expert.

## QUÈ ENS HI ESPERA

Com que – més enllà de la seva funció evident i motivadora – una de les virtuts de la cuina és fer comprensibles la cultura i el paisatge que la generen, des d'Altair Viatges i en complicitat amb en Roger Ortuño, un dels millors coneguts del sibirisme japonès, us proposem un viatge de tardor pensat per conèixer llocs clau del país al costat dels cuiners i restauradors que ens sorprendran amb l'exquisidesa de la seva taula.

A cada lloc hi trobarem la seva cuina: a zones de muntanya, a les proximitats de Nagano; al poble de Shirakawago, declarat Patrimoni de la Humanitat... També viurem l'experiència d'allotjar-nos en un Ryokan "Onsen", a la vall de Kiso, un dels balnearis d'aigües termals més importants del país.

## ENS HI ACOMPANYA



### Roger Ortuño

Autor de ComerJapones.com, la web de referència sobre gastronomia japonesa en llengua espanyola. Va ser seleccionat pel Ministeri d'Assumptes Exteriors del Japó al programa d'invitació per a bloggers i social media com el blogger més influent a Espanya i Amèrica Llatina sobre gastronomia japonesa. També ha rebut el Premi del Cònsul General del Japó a Barcelona en reconeixement a la seva tasca de divulgació de la gastronomia japonesa al nostre país. Gràcies a la seva experiència, passió i coneixements, acompanyarà els viatgers per introduir-los en la cultura gastronòmica del país.

## OFERTA DE VIATGES ALTAÏR

**VIATGE AMB EXPERT—Previsió 2019. Consulta la informació actualitzada a [www.altairviatges.com](http://www.altairviatges.com)**

- En grup: **Japó, gastronomia i molt més.** 17 dies, del 20 de maig al 4 de juny. Grup mínim 10 i màxim 14 persones:

20 Maig	Barcelona—Tòquio
21 Maig	Tòquio
22 Maig	Tòquio
23 Maig	Tòquio
24 Maig	Tòquio - Kamakura - Tòquio
25 Maig	Tòquio - Nigata - Sado
26 Maig	Sado
27 Maig	Sado - Naoetsu - Nagano
28 Maig	Nagano - Jigokudani - Togakushi - Nagano
29 Maig	Nagano - Takayama
30 Maig	Takayama (Shirakawago I Hida Furukawa)
31 Maig	Takayama - Gero
01 Juny	Gero - Kyoto
02 Juny	Kyoto
03 Juny	Kyoto
04 Juny	Kyoto—Barcelona
05 Juny	Barcelona