

Shōjin Ryōri: De Templos Budistas a Culinária Doméstica

Eric Funabashi



Eric Funabashi é doutorando do departamento de história da Universidade de Kansas. Suas áreas de pesquisa incluem culinária Japonesa, história Japonesa, livros culinários e relações de gênero. Após se formar em Propaganda e Marketing (2006), Eric trabalhou com vendas, marketing e serviços ao consumidor antes de seguir na carreira acadêmica. Ele possui Mestrado em Estudos Asiáticos (2016) pela Universidade de Alberta e na Universidade de Kansas, sua dissertação investiga a influência dos livros de culinária domésticos na formação e propagação de conceitos de feminilidade durante o período Meiji no Japão. Eric foi Fellow pela Fundação Japão em Tóquio (2021-2022).

E-mail: funabashieric@gmail.com

Resumo

Pouco conhecido fora do Japão, o termo shōjin ryōri refere-se a culinária vegetariana composta por pratos a base de algas, vegetais e derivados de soja preparada por monges em templos budistas. Devido a influência do estilo chinês de culinária vegetariana durante o período Edo, o shōjin ryōri incorporou técnicas, temperos e regras de etiquetas que o fizeram se tornar um estilo culinário independente. Além disso, por conta de sua composição a base de vegetais e derivados de soja, autores de livros culinários frequentemente utilizavam o termo simplesmente para se referir à preparação de pratos sem proteína animal. Este texto descreve o desenvolvimento histórico do termo shōjin ryōri para explicar como a culinária budista deixou de ser uma exclusividade dos templos para se tornar um estilo culinário independente servido em restaurantes e preparado por donas de casa.

Palavras-chave

Culinária Japonesa, Budismo, História, Japão.

Shōjin Ryōri: De Templos Budistas a Culinária Doméstica

Shōjin ryōri é um menu vegetariano normalmente composto por pratos à base de algas, vegetais e derivados de soja que serve de base para a dieta dos monges budistas.¹ Nos dias de hoje, versões luxuosas de *shōjin ryōri* podem ser encontradas em restaurantes especializados em *kaiseki*, e também em centros budistas com serviços de hospedagem.² Por conta do aumento do turismo religioso no Japão, importantes centros budistas como o Monte Koya (*Kōyasan*) em Wakayama e o templo *Shōreki-ji* em Kyoto criaram serviços de hospedagem onde, além de visitar templos e caminhar por trilhas de peregrinação, turistas podem desfrutar do *shōjin ryōri* servido no jantar.



Figura 1 - *Shōjin ryōri*
Créditos: gotokyo.org

Uma das primeiras referências ao preparo de comida por monges budistas é o texto escrito pelo Mestre Zen Dōgen (1200-1253) (*Dōgen Zenji*) chamado *Instruções para o Cozinheiro (Tenzo kyōkun)* publicado em 1237.³ No entanto, ao invés dos menus luxuosos servidos nos dias de hoje, *Instruções para o Cozinheiro* enfatiza a simplicidade dos ingredientes e o respeito que o cozinheiro deve ter ao prepará-los. Além disso, não há registros da associação entre o termo *shōjin ryōri* e as práticas alimentares dos monges budistas até próximo do final do período Kamakura (1185-1333).

Este texto traça o desenvolvimento histórico do termo *shōjin ryōri* para explicar como as práticas alimentares dos monges budistas se tornaram um estilo independente de culinária que era servido em restaurantes no período Edo (1600-1868) e preparado em cozinhas domésticas por donas de casa

1 *Shōjin ryōri* pode ser traduzido como culinária budista, culinária de devoção ou culinária vegetariana. Neste texto, utilizarei a expressão em japonês.

2 Existem dois tipos de menus chamados *kaiseki*, um que acompanha a cerimônia do chá e outro que é uma sequência de pratos servido em restaurantes e hotéis. As referências as receitas de menu *kaiseki* que aparecem neste texto são dos pratos servidos em restaurantes e hotéis.

3 Estudos sobre o Japão não costumam utilizar o termo A.C./D.C. por não seguir uma definição baseada no Cristianismo. A divisão ocidental por séculos foi adotada para facilitar a compreensão. Todas as datas neste texto são D.C.

no período Meiji (1868-1912).

De Templos a Restaurantes

Em *Instruções para o Cozinheiro*, Mestre Dōgen explica qual era o papel do *tenzo*, que eram os monges budistas especializados na preparação dos alimentos. Em uma das passagens do texto, o autor usa a imagem do imperador como referência para enfatizar o cuidado com os ingredientes explicando que “o *tenzo* deve tratar com cuidado todos os alimentos que recebe, como se eles fossem usados para uma refeição para o imperador. Alimentos cozidos e crus devem ser manuseados da mesma maneira.”⁴

Em outra passagem, Mestre Dōgen explica o cuidado com os ingredientes através de uma metáfora em alusão a própria vida do *tenzo* afirmando que “o *tenzo* deve estar presente na pia quando o arroz for posto de molho e a água for medida. Mantenha os olhos abertos. Lave o arroz e ponha na panela sem perder sequer um grão. Há um velho ditado que diz, ‘veja a panela como sua própria cabeça; veja a água como seu sangue.’”⁵

É importante notar que as lições em *Instruções para o Cozinheiro* fazem referência a conceitos básicos como respeito aos ingredientes e cuidados com desperdício e não incluem orientações de preparo ou técnicas de cozinha. Também vale ressaltar que, apesar do Mestre Dōgen discutir o preparo de refeições por monges budistas, ele não associa ou menciona o termo *shōjin ryōri* como parte da dieta ou das tarefas dos monges.

Devido à escassez de registros, traçar a origem exata do termo *shōjin ryōri* pode ser uma tarefa difícil. No entanto, registros históricos do banco de dados *Japan Knowledge* nos permite ter uma noção do desenvolvimento do termo *shōjin ryōri* e da evolução da culinária vegetariana no Japão.⁶ Registros do final do período Kamakura usam o termo “item de devoção” (*shōjinmono*) para se referir a pratos simples preparados com algas e vegetais que eram servidos em tempos budistas. Porém, esta referência enfatiza a humildade e a simplicidade dos pratos em contraste com os luxuosos banquetes servidos a membros da nobreza.

Registros datados da metade do período Muromachi (1336-1573) revelam um rápido desenvolvimento da culinária vegetariana e o aumento de pratos usando alimentos à base de soja. Descrições de pratos com ingredientes como *warabi* seco, *konbu* tostado, *natto*, *yokan*, *moti* e *manjū*

4 Dōgen and Rōshō Uchiyama Roshi, *How to Cook Your Life: From Zen Kitchen to Enlightenment*, trans. Thomas Wright (New York: Weatherhill, 1983), 21.

5 Ibid, 24.

6 “精進料理,” *Japan Knowledge*, accessed September 29, 2023, <https://japanknowledge-com.www2.lib.ku.edu/lib/en/display/?lid=30010zz246510>

documentam o aumento na diversidade de pratos.⁷

Apesar da culinária japonesa ser muito lembrada pelos pratos à base de peixe, pratos vegetarianos representavam uma opção mais comum na dieta da sociedade nesta época pois além da influência do Budismo condenando o consumo de carne, ainda não havia a prática de criação de animais para consumo. Isso não quer dizer que não havia consumo de proteína animal, porém as fontes de proteína mais comuns proviam de carnes de caça ou de pescados e outros frutos do mar coletados nas costas.

No período Edo, a introdução do estilo chinês de culinária vegetariana pelo Mestre Zen Ingen (1592-1673) (*Ingen Ryūki*), o fundador do templo *Manpuku-ji* e da escola *Ōbaku*, fez com que a culinária budista incorporasse especificações em termos de utensílios, temperos, métodos de cozimento e etiqueta à mesa que exerceram grande influência no menu *kaiseki*. Neste mesmo período, a inauguração de restaurantes especializados em menus vegetarianos e a circulação de receitas como o “caldo para *shōjin ryōri*” usando *kanpyo*, *konbu*, *kabura* e *daikon* secos publicada no livro de receitas *Contos Culinários (Ryōri monogatari)* de 1643, revelam a evolução do *shōjin ryōri* para um estilo culinário independente com receitas próprias.⁸

Através destes registros, nota-se que, apesar da forte influência do budismo no desenvolvimento da culinária vegetariana, foram as semelhanças com o menu *kaiseki* em termos de etiqueta, técnicas e temperos que permitiram que o *shōjin ryōri* se desenvolvesse como um estilo independente de culinária.

Shōjin Ryōri e a Culinária Doméstica

Antes de analisar a conexão entre o *shōjin ryōri* e a culinária doméstica, é importante entender algumas mudanças no cenário social que fizeram dos livros culinários do período Meiji um novo estilo de escrita totalmente diferente das publicações culinárias de períodos anteriores.

Uma das principais mudanças ocorridas no período Meiji foi a reforma do sistema de educação feminino. Baseado no argumento que as mulheres precisavam ser educadas para aprender como contribuir para o desenvolvimento do país e usando o modelo Norte Americano focado no papel das mulheres como mães como referência de educação feminina, o governo japonês criou um novo currículo acadêmico para as escolas de mulheres onde tarefas domésticas representavam o pilar central da educação. Porém, escolas não eram financeiramente acessíveis para mulheres de todas as classes sociais e a partir dos anos 1880, guias domésticos como livros culinários e manuais de costura e criação de filhos foram publicados em grande número para oferecer educação informal para

7 Devido a familiaridade da comunidade japonesa no Brasil com ingredientes japoneses, utilizarei o nome em japonês providenciando explicações de ingredientes menos conhecidos no Brasil. Uma lista completa com explicações para todos os ingredientes apresentados neste texto encontra-se no Anexo 1.

8 *Japan Knowledge*, “精進料理”

mulheres de classes sociais baixas.⁹

Os primeiros livros culinários do Japão datam do final do período medieval (1400-1600) onde chefs profissionais discutiam cerimônias de demonstrações de habilidades com faca que produziam alimentos esculpidos que não eram apropriados para o consumo como tema principal de suas escritas.¹⁰ Durante o período Edo, chefs profissionais continuaram sendo os principais autores e leitores de publicações culinárias. Contudo, ao invés de cerimônias de demonstração, livros culinários apresentavam menus servidos a elite de uma forma idealizada que servia para o propósito de entretenimento ao invés de discutir a preparação dos ingredientes.¹¹ Em outras palavras, livros culinários do período Edo eram similares a guias especializados que somente profissionais da área conseguiam entender.

Em contraste, livros culinários do período Meiji provocaram uma série de mudanças pois além de serem os primeiros livros destinados a um público alvo feminino, eles tinham o objetivo de educar mulheres e não de entreter chefs profissionais. O foco na educação de mulheres de classes baixas também permitiu que muitos educadores, em sua maioria mulheres, iniciassem uma carreira profissional como autoras, e também forçou muitos homens a mudarem o conteúdo de suas publicações culinárias.

Apesar de tantas mudanças, homens e mulheres interpretavam e apresentavam receitas de maneira diferente. Enquanto homens mantinham uma ligação com o mundo profissional e apresentavam menus fixos usando ingredientes sofisticados, mulheres apresentavam receitas com ingredientes simples divididas em categorias de acordo com o método de cozimento.

Um exemplo de como homens apresentavam receitas profissionais é a lição de *kaiseki* apresentada por Midorikawa Kōjirō (1846-1932), o chefe do Ministério da Casa Imperial, em um livro didático de aulas de culinária doméstica chamado *Registro de Aulas em Culinária Doméstica (Katei kappō kōgiroku)* de 1912.¹² Nesta lição, além do menu para *kaiseki*, Midorikawa apresenta receitas de *shōjin ryōri* como opção para um menu vegetariano usando os seguintes pratos e ingredientes:

- Sopa – *fu* (glúten de trigo), *kabura* e *iwatake*.¹³
- *Tsukemono* – *takuan*, *uri* conservado em *misso*, *shisso* conservado em açúcar, vinagre, sal e pimenta vermelha.¹⁴

9 Shoko Higashiyotsuyanagi, “The History of Domestic Cookbooks in Modern Japan,” in *Japanese Foodways, Past, and Present*, eds. Stephanie Assmann and Eric C. Rath (Urbana: University of Illinois Press, 2010), 129.

10 Eric C. Rath, *Food and Fantasy in Early Modern Japan*. (Berkeley: University of California Press, 2010), 4.

11 Nobuo Harada, *Edo no Ryōrishi: Ryōribon to Ryōri Bunka* (Tōkyō: Chūō Kōrōnsha, 1989), 10.

12 Após a Segunda Guerra Mundial, o Ministério passou a se chamar Agência da Casa Imperial.

13 *Iwatake* (岩竹) é um fungo encontrado em altas altitudes no Leste Asiático e considerado uma iguaria pela sua raridade (nome científico *umbilicaria esculenta*).

14 *Uri* (瓜) é uma categoria que inclui vegetais como pepino e melão chinês, e frutas como melão e melancia. O autor não define qual deles está sendo usado especificamente.

- Prato servido em uma panela – nozes, *nameko* e *takenoko*.
- Prato servido em um louça rasa – *kuwai*, *tofu*, *fu*, *yuba*, *shiitake* e *mitsuba* (salsa japonesa).¹⁵
- Prato servido em um recipiente pequeno – trufa, *chorogi*, bulbo de lírio e *sansho* (pimenta japonesa).¹⁶
- *Chawanmushi* – *tofu*, *shiitake*, nozes de *gingko*.
- Doces – nozes com bulbo de lírio no vapor, *kanten* e batata doce.¹⁷

A presença de ingredientes caros e raros como *iwatake* e trufa no menu acima, reforça a ideia de que chefs profissionais apresentavam o *shōjin ryōri* como uma versão vegetariana do luxuoso menu *kaiseki*. É importante observar também que, apesar destas receitas terem circulado em um livro didático de uma escola para mulheres, as alunas não teriam condições de reproduzi-las em casa pois além dos ingredientes incomuns, as orientações de preparo não incluíam nenhum tipo de informação sobre medidas e quantidade de cada ingrediente.

Portanto, o menu do chef Midorikawa ilustra que, mesmo em livros didáticos voltados a culinária doméstica, o conteúdo culinário escrito por homens continuava enfatizando habilidades profissionais pois somente pessoas com conhecimento prévio dos pratos seriam capazes de reproduzir as receitas sem informações básicas.

Shōjin Ryōri em Livros Culinários

Fora do ambiente escolar, livros culinários escritos por homens apresentavam receitas de *shōjin ryōri* como uma seleção de pratos que uma dona de casa poderia preparar diariamente. Em um livro chamado *Novo Guia Culinário (Shinsen ryōri hitori annai)* publicado em 1897, Mitamura Kumanosuke e o chef anônimo de um restaurante chamado Fuiinsha apresentam várias receitas de *kaiseki* e *shōjin ryōri* para que a dona de casa combinasse pratos para montar seu próprio menu.¹⁸

No prefácio do livro, o chef anônimo explica que “este livro apresenta receitas de peixe fresco, *shōjin ryōri* e *kaiseki* de acordo com as quatro estações do ano para donas de casa encarregadas

15 *Kuwai* (慈姑) é uma planta com um bulbo e uma ponta protuberante normalmente servida cozida (nome científico *sagittaria trifolia* var. *edulis*).

16 *Chorogi* (チヨ口ギ) chamado de alcachofra japonesa, é um tubérculo conservado com folhas de *shisso* que lhe dá uma coloração avermelhada. Recipiente pequeno normalmente se refere a um copo de saquê ou algo de tamanho similar.

17 Kōjirō Midorikawa, “Nihon ryōri kōgi” in *Katei Kappō Kōgiroku* March edition (Tōkyō: Tōkyō Kappō Kōshūkai, 1912), 106-113.

18 Coautorias com chefs de restaurantes era uma prática comum em livros do período Meiji. Os chefs se mantinham anônimos para enfatizar o nome do restaurante como referência.

da família.”¹⁹ O chef também enfatiza a facilidade no preparo dos pratos declarando que “encher a barriga de convidados com uma batata que é mais bonita que uma enguia seca, e agradar o gosto de familiares com um leite de soja mais saboroso que um ovo não é difícil, assim como esse livro de cozinha doméstica.”²⁰ Apesar da alegada facilidade, a receita de *chawanmushi* apresentada do lado esquerdo da figura 2 abaixo mostra que as receitas não descreviam informações básicas como quantidade de ingredientes e tempo de cozimento.

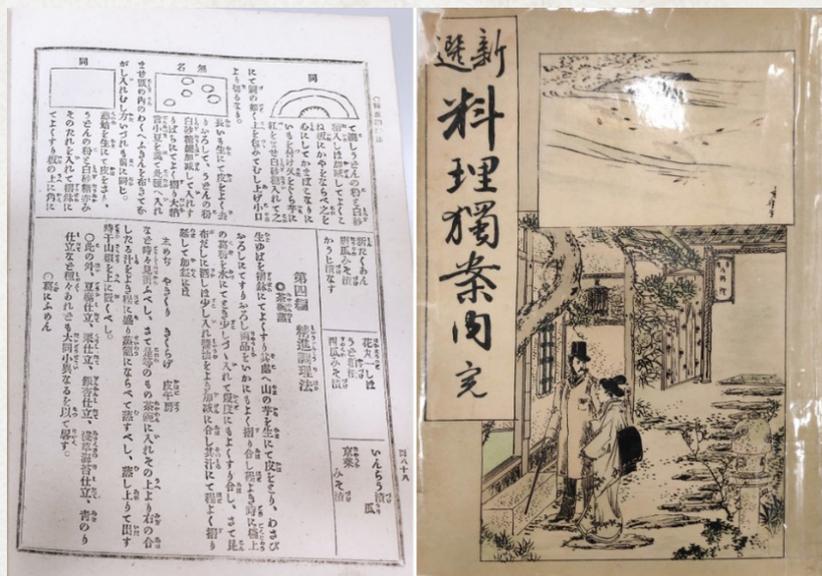


Figura 2: Receita de *chawanmushi* (Shinsen Ryōri Hitoriannai 1897) (Ajinomoto Dietary Culture Center)
Crédito: Foto do arquivo pessoal do autor

Dessa forma, a análise de *Novo Guia Culinário* revela que chefs interpretavam receitas de *shōjin ryōri* como algo fácil e acessível que as donas de casa poderiam, e deveriam preparar em casa. Também vale observar como homens mantinham um padrão na forma como as receitas eram apresentadas, visto que a falta de informações básicas nas receitas também se repete nos livros culinários fora do ambiente escolar.

Em contraste com a situação observada em publicações culinárias escritas por homens, livros culinários escritos por mulheres não apresentavam *shōjin ryōri* como uma categoria independente. Ao invés de um menu fixo, mulheres dividiam seus livros em capítulos de acordo com o método de cozimento como cozidos, grelhados e etc. e incluíam receitas de *shōjin ryōri* como opções vegetarianas dentro destas categorias.

Em um livro chamado *Livro Didático de Cozinha Japonesa (Kappō kyōkashō)* publicado em 1908, Kitami Saki, uma educadora que lecionava aulas de culinária particulares para mulheres adultas, divide seu livro em capítulos usando os mesmos nomes dos tipos de pratos servidos em um menu de *kaiseki* ou *shōjin ryōri* como por exemplo sopas, pratos servidos em panelas, pratos servidos em louça

19 Kumanosuke Mitamura, *Shinsen Ryōri Hitori Annai* (Ōsaka: Yano Matsunosuke, 1897), 1.

20 Mitamura, *Shinsen Ryōri*, 1.

rasa e pratos servido em um recipiente pequeno.

Kitami incluiu opções vegetarianas em cada um de seus capítulos, e a lista de pratos e ingredientes abaixo ilustra a semelhança entre a divisão de capítulos do livro de Kitami e as categorias de pratos apresentados no menu do chef Midorikawa:

- Sopa – batata, cenoura, *gobo*, *aguedofu*, nozes de *gingko*, *kuri*, *shiitake* e araruta em pó.
- *Tsukemono* – *takuan*, *daikon* e *kabura* conservados em barril de *shoyu* e berinjela conservada em sal, *shoyu* e açúcar.
- Prato servido em uma panela – *ito-konnyaku*, araruta em pó e *aonori*.
- Prato servido em uma louça rasa – *satoimo*, *daikon*, *aguedofu*, açúcar e *shoyu*.
- Prato servido em um recipiente pequeno – *renkon*, soja branca, açúcar e *shoyu*.
- Doces – *kinton*, *anko* e *gyūhi*.²¹

Em contraste com os pratos apresentados pelo chef Midorikawa, as receitas acima não utilizam itens luxuosos ou caros como trufa, mas sim ingredientes simples encontrados com mais frequência em uma cozinha doméstica. Porém, isso não quer dizer que as receitas de Kitami sejam menos complexas, pois a própria autora alerta que algumas receitas como *gyūhi* não são preparadas com frequência por serem muito difíceis.

Mais relevante, no entanto, é o fato de Kitami ter dividido os capítulos de seu livro usando os mesmos nomes das categorias de pratos servidos em menus de *kaiseki* ou *shōjin ryōri* pois isso sugere que Kitami considerava que essas receitas eram adequadas para menus da alta gastronomia. Logo, o *Livro Didático de Cozinha Japonesa* mostra que mulheres também incluíam receitas complexas e elaboradas em seus livros, mas diferente dos livros escritos por homens, suas receitas com informações de medidas, lista de ingredientes e tempo de cozimento permitiam que as donas de casa pudessem, ou pelo menos tentassem reproduzi-las em uma cozinha doméstica.

Este texto mostra como a influência do budismo proporcionou um aumento no número e na diversidade de pratos vegetarianos durante diferentes épocas dos períodos Kamakura e Muromachi. No período Edo, o surgimento de restaurantes especializados em *shōjin ryōri* fizeram com que o menu vegetariano, que antes era restrito ao estilo de vida monástico, cruzasse os portões dos templos para se tornar um estilo independente de culinária normalmente associado a uma versão vegetariana do luxuoso menu *kaiseki*.

Além disso, devido as mudanças no perfil dos leitores e no conteúdo dos livros culinários ocorrida no período Meiji, homens e mulheres apresentavam receitas de *shōjin ryōri* como uma opção para refeições domésticas preparadas por donas de casa. Embora não seja possível saber quais

²¹ *Gyūhi* é feito de farinha de arroz glutinoso (*motigome*), água e açúcar e o produto final se assemelha ao *moti*. As receitas podem ser encontradas em Saki Kitami, *Kappō Kyōkashō* (Tōkyō: Sankyō Insatsu Kabushiki Kaisha, 1908), 19-152.

orientações o Mestre Dōgen daria para cozinheiros dos dias modernos, a presença do *shōjin ryōri* na culinária japonesa é indiscutível, seja como uma versão vegetariana do menu *kaiseki* servido aos turistas procurando por uma experiência monástica ou como um prato do dia a dia preparado em cozinhas de casas de família.

Anexo 1

Lista de pratos e ingredientes em japonês

- Aguedofu – tofu frito em fatias grossas.
- Anko – pasta de feijão vermelho e açúcar comumente usada como recheio de doces japoneses.
- Aonori – alga seca do tipo *Enteromorpha*.
- Chawanmushi – creme de ovos e caldo cozido no vapor dentro de tigelas que lhe dão o nome.
- Daikon – nabo do tipo *Raphanus sativus*.
- Gingko – *Gingko biloba*.
- Gobo – raiz de bardana.
- Ito-konnyaku – *Amorphophallus rivieri* var. *konjac*. Uma pasta gelatinosa é feita a partir da raiz desta planta e moldada em linhas.
- Kabura – nabo do tipo *Brassica campestris* var. *glabra*.
- Kanpyo – tiras secas do melão tipo *Lagenaria siceraria* var. *hispida*.
- Kanten – agar-agar.
- Kinton – doce feito de castanha portuguesa e batata doce.
- Konbu – alga marinha do tipo *Laminaria*.
- Kuri – castanha portuguesa.
- Manjū – bolinhos feitos de farinha de trigo ou arroz cozidos no vapor com recheios de doce de feijão vermelho ou branco.
- Moti – bolo de arroz feito de arroz glutinoso cozido no vapor, transformado em pasta e moldado em formato de bolinhos.
- Nameko – fungo do tipo *Pholiota nameko* normalmente conservado em sal ou vendido enlatado.
- Natto – soja fermentada.
- Renkon – raiz de lótus.
- Satoimo – tubérculo do tipo *Colocassia esculenta*.

- Shisso – *Perilla frutescens* var. *crispa*.
- Shoyu – molho de soja.
- Takenoko – broto de bambu.
- Takuan – daikon conservado em farelo de arroz e sal.
- Warabi – broto de samambaia.
- Yokan – doce feito à base de feijão vermelho (azuki), açúcar e agar-agar ou araruta em pó.
- Yuba – Nata de leite de soja.

Bibliografia

Dōgen and Rōshō Uchiyama Rōshi, *How to Cook Your Life: From Zen Kitchen to Enlightenment*. Translated by Thomas Wright. New York: Weatherhill, 1983.

Harada, Nobuo. *Edo no Ryōrishi: Ryōribon to Ryōri Bunka*. Tōkyō: Chūō Kōrōnsha, 1989.

Higashiyotsuyanagi, Shoko. "The History of Domestic Cookbooks in Modern Japan." In *Japanese Foodways, Past, and Present*, edited by Stephanie Assmann and Eric C. Rath, 129-144. Urbana: University of Illinois Press, 2010.

Japan Knowledge. "精進料理." Accessed September 29, 2023.

<https://japanknowledge-com.www2.lib.ku.edu/lib/en/display/?lid=30010zz246510>

Kitami, Saki. *Kappō Kyōkashō*. Tōkyō: Sankyō Insatsu Kabushiki Kaisha, 1908.

Midorikawa, Kōjirō. "Nihon ryōri kōgi." In *Katei Kappō Kōgiroku* March edition, 97-113. Tōkyō: Tōkyō Kappō Kōshūkai, 1912.

Mitamura, Kumanosuke. *Shinsen Ryōri Hitori Annai*. Ōsaka: Yano Matsunosuke, 1897.

Rath, Eric C. *Food and Fantasy in Early Modern Japan*. Berkeley: University of California Press, 2010.