LA GENMAI

Los ingredientes necesarios son arroz integral, cebolla, puerro, nabo, zanahoria, apio y agua. Las proporciones son variables, en función de la decisión del *tenzo* (cocinero zen), que puede necesitar una *genmai* más o menos espesa, con distintas cantidades de verduras o arroz. De todos modos, como regla general, serían 33 gramos de arroz integral por persona y 10 gramos de cada verdura por persona. Con respecto al agua, se puede añadir a ojo, aunque midiéndola alguna vez he comprobado que estaría en torno a 0,4 litros por persona. Una vez iniciada la cocción, si se ve que el arroz necesita más agua, se puede ir vertiendo agua caliente poco a poco, y si, por el contrario, la sopa queda aguada, se alarga la cocción para que el caldo se vaya evaporando.

Preparación de las verduras y del arroz:

- El arroz integral debe lavarse tres veces con agua. La mejor manera es ponerlo en un bol lo suficientemente grande, cubrirlo de agua, removerlo con la mano y, mientras se tira el agua sobrante, ir descartando las impurezas, cascarillas u otras cositas que pueda tener, repitiendo esta operación tres veces. He podido comprobar que un buen arroz integral que sea biológico es más consistente y suele dar más cuerpo a la *genmai*, aparte de sus consideraciones de salud y conveniencia.
- En cuanto a las verduras, hay que pelar las cebollas, las zanahorias y los nabos, y del puerro hay que descartar la hoja externa si se ve estropeada. A mí me gusta quitarle las hojas al apio, pero hay *tenzos* que las echan bien picadas. Si las verduras son biológicas o conocemos el origen, podríamos ahorrarnos la peladura de la zanahoria y del nabo. Acto seguido, deben limpiarse muy bien con agua (teniendo cuidado de que entre las hojas del puerro no queden restos de tierra, ni tampoco en los ángulos de las ramitas de apio). Una vez que las tengamos lavadas y peladas, hay que cortar todas las verduras en dados, ni demasiado grandes ni demasiado pequeños, de un tamaño aproximado de 0,5 centímetros.

En cuanto a la cocción:

Hay que poner a calentar el agua en una olla de acero inoxidable, de aluminio o de otros materiales que permitan cocciones largas. Necesitaremos una espátula o cuchara de madera a medida con la olla. Cuando hierva el agua, hay que echar el arroz o las verduras, o bien todo a la vez; es indiferente qué se añada primero o el tiempo que pase entre añadir el primer ingrediente y el último. A partir de ahí, hay que ir midiendo la cocción. Es bueno que hierva fuerte al principio (evitando que se derrame constantemente la espuma de la cocción) y que se vaya reduciendo el hervor a medida que avanza. Una vez más, no hay una regla fija; ahora bien, sí hace falta dedicar plena atención al proceso. A veces, con la olla totalmente tapada, a veces medio abierta o quizás sin tapa, removiéndola según sea conveniente, desde la base hasta la superficie. Si hierve demasiado fuerte, rebosará y puede pegarse en la base y quemarse; si hierve demasiado flojo, el arroz no se abre ni se liga. A medida que se cuece, el arroz se va abriendo y va proporcionando una textura cremosa.

Del tiempo total de cocción, por lo tanto, no hay ninguno establecido. He cocinado *genmai* desde 1 hora y media hasta 8 horas.

Una vez acabada, para que no sufra cambios bruscos de temperatura, es bueno cubrirla completamente con mantas o similares a modo de abrigo. Eso hace que en muchos casos no haya que recalentarla cuando se sirve, evitando a la vez que nadie pueda meter la nariz dentro de la olla una vez cocinada y quede protegida hasta el momento de servirla. Se suele cocinar la tarde del día anterior y se come después de la primera meditación del día.

Antes de ponerla en los cuencos de servir, debe removerse con la espátula de madera, unificando la textura, en toda su superficie, desde la base.

La *genmai* se sirve con *gomasio*, que son semillas de sésamo ligeramente tostadas con una proporción de entre 1/10 y 1/15 partes de sal, y acto seguido trituradas con un *suribashi* (mortero japonés) para que se abran las semillas; y también con *tamari*, un destilado de soja o con una buena salsa de soja.

Y ya está, *zazen* de mañana y a ofrecerla a Buda.

Jordi Hosan
Centre Zen de Barcelona