

EKIBEN

Antonio Torres Morcillo

Dietética y Nutrición. Ciencia y Tecnología de los Alimentos. Curso 2006-07

Ekiben es una cajita de comida típica japonesa, artísticamente presentada, que se vende en los trenes y en las estaciones de tren. Parece que el primer ekiben se preparó y vendió en el año 1885 en la estación de Utsunomiya (al norte de Tokio).

La cajita suele estar dividida en varios compartimentos y lleva especialidades de la zona en la que se vende. De hecho, existen entre dos y tres mil tipos diferentes de ekiben por todo el país. Son extraordinariamente populares entre los japoneses y su precio oscila entre unos 4 y 6 euros (600 - 1000 yenes).

La palabra procede de la contracción de "ekiuri bento". Eki, significa estación de tren y bento (obento) es una cajita con una ración de comida para llevar, muy tradicional en la comida japonesa. Se cuidan especialmente los ingredientes y el valor nutritivo del plato. Normalmente presenta una base de arroz, carne o pescado (sushi) como plato principal, y vegetales encurtidos o cocidos como acompañamiento, dentro de un recipiente, que puede ser de plástico, madera lacada o de uso único (en caso de que el bento se compre en una tienda). Es tan popular que mucha gente lo lleva a su lugar de trabajo.

Se piensa que el bento apareció a finales del periodo Kamakura (1185 - 1333) y se llamaba "hoshi-ii" (comida seca), pues no era más que arroz cocido y seco o simples bolas de arroz, que normalmente llevaban cazadores, agricultores y soldados para comer durante su jornada laboral.

El bento no es simplemente comida para llevar, es un regalo a los sentidos (por la originalidad y amplia diversidad de formas y colores) también una representación de los roles sociales en la sociedad japonesa: la mujer prepara la comida para su marido y sus hijos, aunque ello suponga levantarse mucho más temprano que ellos.

BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA:

- <http://japonismo.com/El-obento.html>
- <http://webinstituteforteachers.org/~cbillingham/project/japanesefood.html>
- <http://japonyol.net/azul/archives/2006/07/bento.html>
- <http://en.wikipedia.org/wiki/Ekiben>
- <http://www.ekiben.or.jp>
- <http://www.ekiben.or.jp/kensaku.html>
- http://www.geocities.jp/general_sasaki/bnto-es.html





Bento, el "Tupper japonés"

Innovadieta -- <https://www.ucm.es/innovadieta/> -- UCM



<http://houseofkittybox.com/2009/02/11/amazing-hello-kitty-bento-designs/>