

LA CUCINA CINESE



Alla base della cucina cinese vi è la stessa forza universale che, secondo l'antichissima filosofia cinese, si estrinseca in tutti gli ambiti della vita dell'uomo ed alla quale l'uomo deve uniformarsi: il Tao (La via). Il Tao si manifesta attraverso due forze opposte, lo "Yin" e lo "Yang", rappresentate, di ambito in ambito, da luce ed oscurità, maschio e femmina, dolce e salato, freddo e caldo. L'equilibrio di queste due forze è alla base dell'armonia dell'universo, della vita dell'uomo e pertanto anche della cucina.

Già migliaia di anni fa per i cinesi l'alimentazione era così importante che le caratteristiche dei cibi e degli alimenti venivano attentamente studiate dai medici e dai taoisti che individuavano in una corretta ed armonica alimentazione uno dei modi principali per migliorare la salute ed allungare la giovinezza degli esseri umani. La cucina cinese, in generale, è una cucina sana, gli alimenti sono tagliati in piccoli bocconcini in modo da cucinarsi molto velocemente e non perdere le loro proprietà nutritive, anche la cottura a vapore è molto utilizzata nelle varie ricette. Nella cucina cinese non esistono le divisioni fra primi piatti e secondi piatti, sono presentati contemporaneamente, dopo gli antipasti, seguono dopo le zuppe calde che hanno una funzione digestiva, il pasto si conclude poi con la frutta ed il dolce. In Cina non esistono orari precisi per i pasti, la popolazione è abituata a mangiare praticamente a qualsiasi orario, per questo motivo la gastronomia cinese è ricca di preparazioni che sono consumate come spuntino. Gli angoli delle strade sono affollate di bancarelle che preparano spiedini, pannocchie calde, focaccine preparate nei modi più svariati e mille altri cibi. Esistono anche zone dedicate esclusivamente agli spuntini che molto spesso diventano veri e propri ristoranti. Qui la varietà dei cibi diventa incredibile e la fantasia dei cuochi cinesi riesce a dare il meglio di sé nella creazione delle ricette più particolari come per esempio spiedini di scorpioni fritti, cavallette, larve, uccellini, serpenti ecc. La cucina che conosciamo in occidente, cioè quella proposta nei tantissimi ristoranti cinesi, però non ha nulla a che vedere con tutto questo perché è soltanto una variante regionale della cucina cinese in generale: solitamente quella Cantonese. Quella cinese è una cucina di contrasti, forse più evidenti qui che in qualsiasi altra parte dell'Asia, i cibi vengono cotti principalmente al salto o al vapore, cioè due metodi che ne mettono in evidenza caratteristiche del tutto opposte, e conditi con spezie o salse che raramente, nel resto del mondo si abbinano, come per esempio la famosa **salsa agrodolce**.



Come altri popoli asiatici, i cinesi usano bacchette di legno al posto delle posate per mangiare, quindi il cibo deve arrivare in tavola già tagliato in dimensioni tali per cui possa essere agevolmente preso e portato alla bocca. Una curiosità è che latte e i suoi derivati sono di uso recentissimo: fino a poco tempo fa erano quasi del tutto sconosciuti e tutt'oggi sono ben pochi i piatti a base di latte o yogurt. Il territorio cinese è vastissimo e questo differenzia la sua gastronomia per clima, latitudine e per disponibilità di materie prime. Tutte queste diversità hanno dato origine a quattro scuole di cucina: quella settentrionale detta cucina Pechinese, quella meridionale detta Cantonese, l'orientale ossia quella di Shanghai e infine quella occidentale o del Sichuan.

La cucina di Shanghai

La zona orientale della Cina è una zona ricca e fertile, il grande fiume Yang-ze è stato di grande importanza sia commerciale, per via della sua navigabilità che alimentare come fonte di irrigazione dei campi e per la pesca. Questa area è ricca di colture di frumento, riso, orzo, mais, soia, arachidi e verdure. Il riso, prodotto nazionale, accompagna ogni pasto e con esso si cucina praticamente di tutto. In questa zona sono presenti molti di laghi, habitat ideali per anatre, pesci, rane e anguille, ma anche, soprattutto negli stagni, dei fiori di loto le cui foglie vengono ampiamente usate nella cottura al vapore per donare un gusto particolare ai cibi. Tra le cotture principali prevalgono i bolliti, i brasati e gli stufati.

La cucina pechinese

La cucina pechinese è tipica della zona settentrionale, cioè di quella zona che si estende a nord fino alla Mongolia e alla Russia. Il territorio è brullo e il clima rigido con inverni freddissimi ed estati molto umide. La cucina è caratterizzata da un largo uso della pasta, sia sottoforma di ravioli (cotti al vapore) che di spaghetti e tagliatelle (noodles), che di pane. Le carni più usate sono il manzo, il maiale, ma anche l'agnello e il montone di chiara influenza mongola. Queste carni vengono infatti mangiate condite molto speziate e resi piccanti che difficilmente troviamo in altri piatti tipici della cucina pechinese. Esistono piatti molto complessi ed eleganti sviluppatisi durante il lungo periodo in cui i regnanti hanno voluto Pechino come capitale del loro Regno. Il piatto più famoso e rinomato della cucina del nord è senza dubbio l'anatra laccata alla pechinese.

La cucina cantonese

La cucina cantonese è quella più conosciuta in Occidente, risente moltissimo del clima tropicale e della ricchezza dei suoi fiumi. In questa zona abbondano i prodotti agricoli, il bestiame e la pesca e il clima favorisce la coltivazione del riso e del tè. I metodi di cottura più usati sono la frittura, la cottura al salto, al vapore e al cartoccio. La varietà di pesci e molluschi è notevole e le combinazioni pesce- carne è molto diffusa, ottimo è il manzo in la salsa di ostriche.

La cucina del Sichuan

Il Sichuan è situato nella parte interna occidentale della Cina, confinante con il Tibet. Il territorio è caratterizzato da un clima caldo e umido che permette di ottenere più raccolti durante l'anno. Questa zona abbonda di frutta, verdura, funghi e spezie, la sua cucina è nota per essere calda, piccante e fortemente speziata, di chiara influenza indiana. La cucina si caratterizza per l'abbondante uso del peperoncino e del pepe, mentre sono condite con aglio e cipolla, la carne saltata rapidamente in grasso bollente con diverse spezie.



INVOLTINI PRIMAVERA

Ingredienti

PER LA PASTA	PER IL RIPIENO	PER IL CONDIMENTO
Farina di frumento 00 400 g Acqua 30 cl Sale e olio di arachidi q.b.	Carne di maiale o di pollo 200 g Carote, cipolle, verza 300 g Maizena 30g Olio di arachide q.b	Salsa di soia q.b. Zucchero di canna q.b. Sakè q.b.

Preparazione

- Impastare la farina con l'acqua ed il sale fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo e lasciarlo riposare per 1 ora;
- Scaldate una padella di ferro e, con uno tovagliolino di carta ungerne accuratamente il fondo;
- Versate un mestolo di impasto in modo da formare una sottile pellicola (tipo crêpe) e lasciarla cuocere solamente da un lato;
- Ritirla e raffreddarla;
- Tagliare la carne in sottili striscioline, passarla nella maizena e lasciatela riposare per alcuni minuti;
- Soffriggere nel wok, a fiamma viva la carne e le verdure anch'esse tagliate in julienne sottile, condirle con la salsa di soia, lo zucchero di canna e il sakè e continuate a cuocere fino all'evaporazione dei liquidi;
- Ritirare dal fornello e lasciare raffreddare;
- Adagiare al centro delle frittelle realizzate precedentemente una manciata di ripieno, ripiegando i bordi laterali del disco all'interno ed arrotolando il tutto con cura;
- Friggere gli involtini in abbondante olio e servirli ben croccanti e caldi accompagnando con la salsa agrodolce.



MAIALE IN AGRODOLCE

Ingredienti per 10 persone

Per la carne	Per la salsa
500gr di polpa di coscia di maiale 500g di peperoni rossi e verdi 1 peperoncino 400 g di porri 300 g di ananas in scatola 1 spicchio di aglio 1 uovo 1 cucchiaio di saké fecola di patate q. b olio per friggere q.b	10 cl di aceto 1 cucchiaio di salsa di soia 150 g di zucchero 1 cucchiaio di ketchup Salsa worchestershire q b Sale q.b.

Preparazione

- Affettare sottilmente la carne, batterla leggermente e tagliarla poi a straccetti;
- Immergete i bocconcini di maiale, leggermente conditi nell'uovo battuto per farli marinare;
- Preparate la salsa agrodolce caramellando leggermente lo zucchero, unendo i liquidi e lasciando ridurre il tutto;
- Sgocciolare gli straccetti, passarli nella fecola e saltarli al wok in abbondante olio caldo sino a doratura;
- Ritirare la carne dal recipiente e mantenere al caldo;
- Sempre nello stesso wok mettete un paio di cucchiai d'olio, soffriggere leggermente l'aglio tritato aggiungere i porri e i peperoni tagliati a listarelle;
- Quasi a doratura completa unire il peperoncino, l'ananas a tocchetti e finire la cottura;
- Rimettere in padella il maiale, mescolando il tutto e bagnando con un bicchierino di saké;
- Unire infine la salsa agrodolce e per ottenere una salsa più cremosa un po' di fecola diluita in acqua fredda negli ultimi attimi di cottura.

WONTON (RAVIOLI) DI CARNE DI MAIALE AL VAPORE

Ingredienti per 10 persone

PER LA PASTA	PER IL RIPIENO
Farina 500 g	Polpa di maiale tritata 500 g
Uovo 2	Porro tritato 300g
Acqua q.b.	Piselli bolliti 50 g
Sale q.b.	Salsa di soia 1 cucchiaio
	Saké 1 cucchiaio
	Funghi secchi 20g, Zenzero, coriandolo, olio di sesamo, brodo sale q.b.

Preparazione

- Impastare la farina, il sale e uovo unendo man mano l'acqua necessaria ad ottenere un impasto piuttosto compatto, coprirlo con un panno umido e lasciarlo riposare per 30 m;
- In una terrina mettere la polpa di maiale, il porro tritato, i funghi secchi reidratati, strizzati e tritati, i piselli e condire con il saké, lo zenzero, il coriandolo, l'olio di sesamo e il sale;
- Impastare il tutto sino ad ottenere un composto ben amalgamato;
- Tirare la sfoglia e tagliarla in dischi di 10 cm di diametro;
- Sistemare al centro una cucchiata di ripieno e ripiegare accuratamente i lembi sul lato superiore lasciando aperta la parte centrale;
- Decorerete ciascun raviolo adagiando alcuni piselli sul ripieno a vista;
- Sistemare i wonton nei cestelli per la cottura a vapore e cuocere per 10 minuti circa.



POLLO ALLE MANDORLE



Ingredienti

500 g di petto di pollo
100 g di germogli di bambù
2 albumi d'uovo
Amido di mais (Maizena), saké q.b.
Olio di arachidi 10 cl
Salsa di soia 5 cl
300 g di porro
100g di mandorle
Zenzero fresco 20 g

PREPARAZIONE

- Preparare una sorta di pastella incorporando a un paio di cucchiainate di maizena gli albumi;
- Tagliare il petto di pollo a dadini e metterlo a marinarlo al suo interno;
- Scaldiamo dell'olio in un wok e soffriggiamo il porro affettato sottilmente e i germogli di bambù;
- Soffriggiamo ancora per alcuni minuti, quindi aggiungiamo il pollo gocciolato e lasciare rosolare il tutto;
- Insaporire con una spruzzata di salsa di soia, 1 cucchiaino di zucchero, lo zenzero tritato, un cucchiaino di saké e portare a cottura saltando il tutto;
- Tostare le mandorle separatamente e unirle pochi minuti prima di servire.