

El Arte de la Gastronomía Asiática

2008-11-27 03:25:01



El gran filósofo chino Lao Tzu comentó en cierta ocasión: “Gobernar una gran nación viene a ser como cocinar un pequeño pescado”. Lo que quería decir era que a la hora de gobernar un país hay que saber emplear los condimentos y dar los toques adecuados para recibir buenos resultados. Esta metáfora es una clara muestra de la importancia atribuida a la comida por los chinos.

Algunas especialidades chinas son sencillas y otras sofisticadas, pero todas están pensadas para satisfacer sus sentidos. Las variedades de cocina china más populares en Hong Kong son la cantonesa, la de Chiu Chow y la de Shanghai. La cantonesa y la de Chiu Chow proceden de la misma provincia china de Guangdong, pero son infinitamente diferentes en estilo y sabor. Muchos restaurantes se especializan en comida vegetariana, especialidades de Pekín y los vigorosos sabores de Hunan y Szechuan.

Para coronar la experiencia culinaria, no deje de probar un vino chino. El sabor y proceso de destilación de estos vinos son totalmente diferentes y realmente vale la pena probarlos.

¿Cómo se ha podido desarrollar tanto con tan pocos instrumentos? La evolución de los instrumentos y las técnicas de la cocina china se puede clasificar en dos grupos principales con diferentes estilos: el del norte y el del sur.

En general, los platos del norte contienen aceite, sin parecer empalagosos, y tiende a predominar el sabor del vinagre y el ajo. La pasta desempeña un papel fundamental en la cocina del norte: los tallarines, bolitas semejantes a los raviolis, bollos rellenos al vapor, y pan al vapor son los platos a base de harina muy comunes. Quizás sean los estilos de Pekín, Tientsin y Shantung los más conocidos dentro de la cocina china del norte. La versatilidad de la cuchilla china hace que el cuchillo del ejército suizo parezca un juguete simplista. Puede ser utilizada para trocear, desarrollar muescas en los alimentos, rebanar, desmenuzar, trocear en cubitos, moler, cortar, machacar, quebrar y decorar. Además puede destripar, lavar, romper y ablandar. Todo esto y más es posible con una pieza de acero rectangular de unas ocho pulgadas de largo y unas cuatro de ancho y con un mango de un poco más de cuatro pulgadas de largo.

Entre las escuelas de cocina del sur más representativas podemos citar la de Szechwan y la de Hunan, famosas por su amplio uso de la guindilla; los estilos de Kiangsu y Chekiang, que dan una gran importancia a que los ingredientes sean tiernos y frescos; y la cocina de Cantón, que tiende a ser dulce y variada. El arroz en sus diferentes formas, como por ejemplo bolas y pasteles, son acompañamientos habituales en la cocina meridional.

En la cocina china, se concede igual importancia al color, aroma y sabor de los platos. Por lo general, en todo primer plato se combinan de tres a cinco colores diferentes, que se consiguen escogiendo ingredientes de color verde claro u oscuro, rojo, amarillo, blanco, negro o caramelo. Por lo general, un plato de carne o de verduras se prepara a partir de un ingrediente principal y dos o tres secundarios que aportan además contrastes de color. Después se cocina de la manera adecuada, con los condimentos y salsas necesarios para recibir un plato agradable a los sentidos.

El canto de la cuchilla, el borde que no tiene filo, además tiene varios usos. Sostenga la cuchilla al revés y su canto puede romper conchas de crustáceos o golpear carne para ablandarla. Los lados de la hoja pueden utilizarse para machacar ajos y especias y como una palilla para levantar las cosas de la tabla de trocear. La punta desafilada de la hoja, la más lejana del mango, es utilizada como raspador para lavar el tajo. Pero la principal función de la cuchilla la mantiene en la tabla de trocear, lista para llevar a cabo una variedad de tareas tal y como el procesador de alimentos. Un plato con aroma agradable abre el apetito. Las cebollas, la raíz de jengibre fresca, el ajo, la guindilla, el vino, el anís, la canela en rama, la pimienta, el aceite de sésamo, cierto tipo de champiñón seco y característico de China, etc., son algunos ingredientes cuyo aroma hace que se nos haga agua la boca.

A la hora de organizar cualquier plato es de la máxima importancia preservar la frescura y el sabor naturales de sus ingredientes, así como eliminar cualquier olor a pescado o a caza no deseado. En la cocina occidental, se suele utilizar el limón para desarrollar desapareciendo el sabor a pescado; en la cocina china, la cebolleta y el jengibre desempeñan una función parecida. La salsa de soja, el azúcar, el vinagre y otros condimentos enriquecen un plato sin encubrir el sabor natural de sus ingredientes. Un plato bien preparado debe agradar a los aficionados a los sabores fuertes, quienes aprecian más la suavidad no lo deben encontrar demasiado fuerte, debe parecer dulce a los aficionados a lo dulce y picante a los aficionados al picante. Un plato que cumpla todas estas condiciones obtendrá un verdadero éxito.

Los tajos de madera grandes tienen varias ventajas sobre los de plástico. La cuchilla logra trocear mejor y la hoja no perderá su filo tan fácilmente. El peso de los tajos de madera evitará que salten o se resbalen sobre las superficies de las mesas en el momento que se utiliza una cuchilla pesada para trocear. No obstante, la madera presenta otro conflicto: recoge el sabor de las carnes y otros alimentos, no importa qué tan bien sea limpiada.

El color, el aroma y el sabor no es lo único que se toma en consideración en la cocina china. La nutrición, naturalmente es lo principal. Se puede seguir el rastro de la teoría de "la armonización de los alimentos" (ting nai t'iao ho) hasta la

época de la dinastía Shang (siglos XVI-XI a. de C.) con el erudito Yi Yin. Este relaciona los cinco sabores (dulce, salado, amargo, picante y ácido) con las necesidades nutritivas de los cinco principales sistemas corporales (corazón, hígado, bazo/pánhaces, pulmón y riñones y resalta el papel que juegan para mantener la salud del cuerpo. De hecho, buena parte de las plantas empleadas en la cocina china, como la cebolleta, la raíz de jengibre fresca, el ajo, los capullos de lirios secos, los hongos de árbol, etc., poseen propiedades que previenen o alivian diversas enfermedades. los chinos opinan tradicionalmente en el valor medicinal de los alimentos y en que la cocina y la medicina tienen un mismo origen.

Este punto de vista puede considerarse un precedente de la ciencia china de la nutrición. Una de las nociones más destacables de esta teoría es la idea de que se debe mantener una correcta proporción entre las carnes y las verduras: un tercio de los platos cuyo ingrediente principal sea la carne debe ser verdura y viceversa. A la hora de organizar una sopa, la cantidad de agua empleada debe ser igual a siete décimas partes del volumen total. En resumen, se debe respetar la correcta proporción de ingredientes en la preparación de cualquier plato con el fin de recibir el máximo valor nutritivo.

Los chinos poseen ciertas normas y costumbres vinculadas con las comidas. Por ejemplo, se debe comer sentado. Existe un orden preestablecido que determina quien debe ocupar el primer lugar entre los hombres, las mujeres, los ancianos y los jóvenes. El plato principal se debe comer con los palillos y la sopa con cuchara. Los banquetes chinos se organizan mesa por mesa, y en cada mesa suelen sentarse de diez a doce personas. Un banquete típico puede constar de cuatro platos de aperitivos, como pinchos fríos o entremeses calientes; seis u ocho platos principales; algo para cortar y postre.

Existen varios métodos de preparación:

rehogado, estofado, al vapor, muy frito, pasado rápidamente por la satén, etc. Los platos pueden ser sabrosos, dulces ácidos o picantes. Los colores más habituales son rojo, amarillo, verde, blanco y caramelo. Se emplean además guarniciones como tomates, rábanos blancos chinos, pepino, etc., que se cortan o esculpen para desarrollar el plato más atractivo a la vista. Todos estos elementos contribuyen a desarrollar de la comida china una fiesta para los ojos, el olfato y el gusto.

La cocina china es una de las más sanas junto con la japonesa. La elaboración y la elección de los alimentos que intervienen en un plato, son la clave para esto. Los nutricionistas chinos basan sus teorías en asociaciones y complementariedades entre el Ying -principio femenino- y el Yang -principio masculino-.

En la cocina china existen una serie de condimentos indispensables como son el jengibre, la cebolleta, el ajo, la guindilla y la salsa de soja. A pesar de que esta cocina tiene grandes diferencias entre sus regiones, los condimentos mencionados son utilizados asiduamente en todas las zonas.

Según la tradición china, no se come igual de bien en todas estas regiones; la mejor comida se encuentra en Guangzhou, en Cantón.

La cocina cantonesa.- La cocina cantonesa es la mejor de toda China puesto que

los elementos externos que más influyen en ella son su clima tropical, sus mares y sus ríos con abundantes peces. En definitiva, es una zona con abundantes recursos naturales. A esto hay que agregar que se trata de una región que desde hace más de 3.000 años está en contacto con el mundo entero y siempre ha sabido innovar gracias a las influencias recibidas de fuera.

La cocina de Cantón es especialmente conocida por sus numerosos platos de pescado y de marisco, por su gusto a la hora de armonizar texturas, aromas, colores, y por la variedad de sus famosos dim sum. Se trata de variadas preparaciones saladas o dulces que se presentan en vaporeras y se consumen a cualquier hora del día, acompañadas de té verde.

Shangai, Sichuan y Yunnah

Pero el que Cantón se lleve la palma en esto de la mejor cocina china, ello no quiere decir que las otras regiones no guarden sus maravillas culinarias. Por ejemplo, la de Shangai es conocida por sus platos rehogados en aceite de sésamo y salsa de soja, además de por la abundante utilización de azúcar. La cocina de Sichuan es muy apreciada por sus platos fuertes y especiados, por sus guisado y ahumados.

La comida de la región de Yunnan, donde viven numerosos musulmanes, es precisamente conocida por los alimentos que consumen, queso de soja hediondo y yogures untuosos. Tampoco se puede dejar de mencionar la cocina de Pekín, en la que se combinan los grandes platos de la cocina imperial, como el pato a la pekinesa, con platos nutritivos que permiten afrontar los crudos inviernos de la zona, uno de ellos es la fondue de cordero.

Comida y salud.- La cocina china ha estado desde siempre muy ligada al bienestar del cuerpo. Así, para gozar de buena salud es necesario poner en correspondencia la naturaleza y el sabor de los alimentos con las estaciones y los climas. Los nutricionistas chinos basan sus consejos en correspondencias y asociaciones complejas vinculadas directamente con la complementariedad del Yang -principio masculino- y del Ying -principio femenino- en el Universo.

Recomiendan que en primavera se coma más verdura, menos grasa y se eviten los platos muy especiados. Para el verano apuestan por el consumo de alimentos ácidos, para el otoño dejan los platos especiados con moderación y en invierno se quedan con los más especiados.

Atajar la enfermedad.- Si a pesar de seguir estos consejos una persona cae enferma se aplican técnicas de reequilibrado del cuerpo. Este reequilibrado se basa en consumir alimentos clasificados fríos en el momento que se tiene fiebre y alimentos clasificados calientes en caso de enfriamiento; salado en caso de hinchazón, ácido en caso de transpiración, amargo en caso de diarrea, etc.

La medicina china considera que el cuerpo humano y los alimentos están constituidos por cuatro naturalezas: lo caliente, lo ardiente, lo frío y lo fresco, caracterizadas por uno u otro de los cinco sabores: ácido, amargo, picante, salado y dulce. De este concepto deriva una clasificación de los alimentos en función de la combinación de su naturaleza y de su sabor. El hecho de ser considerado caliente,

como el pato y el cangrejo, o frío como algunos peces, no tiene nada que ver con la temperatura del alimento consumido.

Fuente: alimentacion-sana.com.ar