

GUIDA ALLA CUCINA CINESE

300 ricette dalla cucina più internazionale del mondo spiegate passo passo

Benvenuto in MONDO GUIDE.

Se conosci già la serie, e hai scelto questo libro appositamente, buona lettura.

Se invece è la prima volta che leggi un libro di MONDO GUIDE, ti spieghiamo brevemente di cosa si tratta.

MONDO GUIDE è una serie che raccoglie tante collane su diversi argomenti, disponibili sia in formato elettronico pronto da scaricare, sia quasi sempre nel classico formato cartaceo da ricevere comodamente a casa.

Le uniche guide che non troverai cartacee sono le guide illustrate. Il motivo è semplicemente quello del costo di stampa a colori, che renderebbe il prezzo del cartaceo improponibile.

Le guide che compongono le diverse collane sono semplici ma dettagliate, curate con amore e spiegate passo passo.

Troverai sempre la stessa struttura, in modo da rendere la tua lettura piacevole, e in modo che tu possa riconoscere subito un libro della serie e cercare il prossimo che fa per te.

Cerca il colore! Ogni collana è identificata da un colore diverso che troverai in copertina, e che ti indicheremo nell'ultima pagina di questo libro, quando troverai l'elenco completo (ma sempre in aumento) dei libri di MONDO GUIDE.

All'inizio di ogni capitolo c'è la parte '**Lo sapevi che...?**': in questa sezione troverai informazioni preliminari utili sull'argomento del libro.

Alla fine di ogni capitolo c'è la parte '**Un'ultima cosa prima di voltare pagina...**': in questa sezione ti lasceremo qualche consiglio utile o una curiosità che non ti abbiamo detto prima.

In molte guide troverai poi una parte introduttiva chiamata '**Dizionario indispensabile**': ti servirà in alcuni casi per conoscere e per poter visionare in qualunque momento il significato di un attrezzo specifico (come per le guide sul fai da te), o di un termine specifico (come nelle guide sull'estetica) o infine di un alimento poco noto (come nelle guide sulla cucina internazionale).

Ti aspettiamo anche sul sito mondoguide.altervista.org, dove troverai tutti gli argomenti che ti appassionano, altre guide e i libri che stai cercando.

Grazie per aver scelto uno dei nostri libri, ti auguriamo buona lettura e buona esperienza in MONDO GUIDE!

© Copyright MONDO GUIDE Ottobre 2018 – Ogni riproduzione intera o parziale dell'opera è da intendersi vietata.

*La Cina di cui mi parlava non era quella del primo arrivato
né tanto meno quella delle riviste patinate.*

Era un mondo perduto di cui lui aveva trovato la chiave.

*Era il paese dell'alcol e dei deserti di ghiaccio,
della sabbia infuocata e dei Buddha viventi,
delle strade accidentate e delle luci velate,
un mondo in cui ci si poteva perdere e mai più ritrovarsi.*

(Luc Richard, Viaggio nella Cina proibita)

INDICE

LO SAPEVI CHE...?

Le 3 Regole: Colore, Aroma e Sapore

Colore

Aroma

Gusto

COME PREPARARE IL CIBO

Come tagliare gli ingredienti

Metodi di cottura

- Cuocere al vapore
- Friggere

COME SERVIRE IL CIBO

Quante pietanze servire

Cosa bere

Come usare le bacchette

DIZIONARIO INDISPENSABILE DEGLI INGREDIENTI

Germogli di bambù

Caglio vegetale cinese (tofu)

Germogli di soya

Funghi secchi cinesi

Verdura del Sichuan

Castagne d'acqua

Pannocchie legnose (orecchie di Guida)

Olio per cucinare

Olio per condire a crudo

Radice di zenzero

Sakè

Salsa agrodolce

Salsa Hoisin

Salsa per grigliate

Sherry (sostituto del vino di riso cinese)

ANTIPASTI

Antipasto di germogli di soya e gamberetti

Hsiao-mai

Involtini

Involtini al vapore

Involtini con foglie di cavolo cinese

Involtini di cavolo cinese

Involtini primavera

Involtini primavera 2

Involtini primavera vegetariani

Involtini primavera al maiale

Tau-fu

Tau-fu alla cipolla

Tau-fu al vapore

Tau-fu piccante

ZUPPE E MINESTRE

Brodo

Brodo semplice

Brodo con polpette di gamberi

Crema di cavolo cinese

Funghi con tau-fu

Minestre

Minestra agrodolce di pesce

Minestra con punte di asparagi e granchio

Minestra di abalone

Minestra di cavolo

Minestra di crescione

Minestra di fagioli verdi

Minestra di funghi e sedano

Minestra di lattuga e pesce

Minestra di nidi di rondine

Minestra di vermicelli cinesi

Minestra fiorita di mais

Minestrone alla cinese

Zuppe

Zuppa al fior d'uovo

Zuppa alle gocce d'uovo

Zuppa di anatra con vermicelli

Zuppa di anatra e castagne d'acqua

Zuppa con tau-fu e gamberi

Zuppa calda all'agro

Zuppa di chicchi di mais e granchi

Zuppa di pollo e funghi

Zuppa di coste di maiale e germogli di soya

Zuppa di strisce di maiale e spinaci

Zuppa di funghi e spinaci

Zuppa di gamberi

Zuppa di granchio

Zuppa di maiale, prosciutto e germogli di bambù

Zuppa di manzo e pomodori

Zuppa di pinne di pescecane

Zuppa di polpettine di pesce

Zuppa di rognone

Zuppa di spinaci

Zuppa di spinaci e fegatini di pollo

Zuppa piccante di manzo e cipolle

Zuppa di Won Ton

Sfoglie per Won Ton

Zuppa 'otto tesori'

PASTA

Chow mein

Chow-mein 2

Fettuccine bollite

Fettuccine morbide con salsa di polpa di granchio

Spaghetti di soya con carne di manzo

Tagliatelle di lunga vita

Tagliatelle in brodo

Taglierini fritti

Paste ripiene

Pao-tzu ai cipollotti (focaccine ripiene)

Crêpes alla crema di fagioli

Crepes con cipolle di pechino

Ravioli

Chiao-tzu (tipo di ravioli ripieni)

Ravioli al cavolo cinese

Ravioli al vapore farciti

Ravioli di castagne

Ravioli ripieni al vapore

RISO

Riso agrodolce

Riso bianco

Riso fritto

Riso fritto alla cantonese

Riso fritto al maiale

Riso fritto colorato

Riso saltato al granchio

Riso saltato alle verdure

Riso semplice

Palline di riso con ripieno di fagioli

PESCE

Abaloni saltati

Abalone saltato con salsa di ostriche

Anguilla saltata

Calamari

Calamari alla griglia con semi di sesamo

Calamari con peperoni verdi

Calamari ripieni

Carpa brasata

Carpa in agrodolce

Crocchette di gamberi in brodo di alghe

Fette di pesce alla soya

Fettine di pesce fritto

Fettine di pesce in salsa al peperoncino di cayenna

Filetti di pesce al vino

Filetti di pesce in salsa piccante

Gamberi

Gamberi alla 'fu-yung'

Gamberi al té verde

Gamberi brasati nel guscio

Gamberi e piselli

Gamberi fritti in pastella

Gamberi fritti nel guscio

Gamberi rossi e bianchi con verdure

Fonduta di gamberetti

Gamberoni alla pechinese

Gamberoni dolci piccanti

Toast ai gamberetti

Granchi

Granchi agro-piccanti

Granchi allo zenzero con cipolline

Granchio in agrodolce

Palline di granchio fritto

Polpette di gamberi fritte

Polpette croccanti di gamberi e granchio con salsa di soya

Altre ricette di pesce

Branzino all'agrodolce

Branzino al vapore ai cinque sapori

Merluzzo stile shanghai

Merluzzo caramellato

Merluzzo con sedano

Persico intero al vapore

Pinne di pesceccane al prosciutto

Polpette di pesce a scelta in zuppa di verdure

Seppie saltate al sedano

Tonno al té

Triglia brasata in salsa piccante

Triglia rossa in salsa di fagioli neri

Trota in salsa al peperoncino di cayenna

Tre sapori di mare

CARNE

POLLO E VOLATILI DA CORTILE

Pollo

Ali di pollo ai broccoli

Ali di pollo brasate

Ali di pollo piccanti

Cosce di pollo fritte

Fegatini di pollo fritti con gamberi e broccoli

Insalata di pelle di pollo

Insalata di pollo

Petto di pollo con albume

Petto di pollo con peperoni verdi

Pollo a dadini con arachidi tritate

Pollo a dadini con peperoni

Pollo affogato

Pollo ai petali di giglio

Pollo al cocco

Pollo al curry con succo di cocco

Pollo alla soya

Pollo al limone

Pollo al loto bianco

Pollo alla senape

Pollo alle mandorle

Pollo al vapore con funghi

Pollo con funghi

Pollo con funghi 2

Pollo con le mandorle e bambù

Pollo con noci
Pollo con noci di mogano (acagiù)
Pollo con salsa al ginger
Pollo e germogli di fagioli di soya
Pollo lessato
Polpette di pollo in salsa
Petto di pollo fritto
Strisce di pollo con peperoni
Strisce di pollo e sedano

Anatra

Anatra all'anice stellato
Anatra alla pechinese
Anatra alle otto delizie
Anatra brasata
Anatra con cipolle
Anatra laccata alla pechinese
Anatra alla soya
Crespelle per l'anatra di pechino
Piccioni al limone

Maiale

Maiale fritto con fagiolini
Costatine di maiale al vapore in salsa di fagioli neri
Costatine di maiale al barbecue
Costatine di maiale al vapore alla cantonese
Costatine di maiale in salsa agrodolce
Cotolette ai semi di sesamo
Cubetti di carne in salsa di soya
Fegato fritto di maiale
Gnocchetti di maiale
Maiale alla cantonese al barbecue (cha shao)
Maiale al peperoncino
Maiale arrosto croccante
Maiale caramellato
Maiale con cetrioli
Maiale con le castagne
Maiale con melanzane
Maiale con misto di verdure (chop suey)
Maiale cotto in rosso
Maiale fritto all'agrodolce
Maiale in agrodolce alla cantonese
Maiale in agrodolce alla szechuanese
Maiale in salsa di fagioli di soya
Maiale in salsa fragrante
Maiale saltato con germogli di bambù
Piedino di maiale stufato
Polpette di carne croccanti
Polpette di maiale brasate
Polpette di maiale fritte
Polpette di maiale con verdure
Maialino laccato
Puntine di maiale in salsa di sesamo
Testa di leone alla 'yangchow'

Zampa di maiale brasata

Agnello

Agnello al rosso piccante

Agnello ai taglierini

Agnello con cipolline

Agnello in salsa agrodolce

Agnello in umido

Agnello saltato con cipolline

Bracioline d'agnello brasate

Cosciotto di agnello alle spezie

Manzo

Brasato di manzo piccante

Fette di manzo in salsa alle ostriche

Fettine di manzo con germogli di bambù

Fonduta del mandarino

Fonduta di manzo

Manzo con cipolle

Manzo cotto al vapore

Manzo fritto del sichuan

Manzo saltato al sedano

Polpettine di manzo al vapore

Stufato di manzo con carote

Tofu con carni assortite

Fratteglie e Rane

Cosce di rana all'aglio

Fiori di rognone fritti nello stile di shandong

Fegato con gli spinaci

Rognoni fritti nello stile di shandong

Rognone in agrodolce

Trippa brasata

UOVA

Uova alla 'fu-yung'

Uova al té

Uova brasate

Uova di quaglia brasate con funghi

VERDURE

Broccoli in salsa di ostriche

Cavolo

Cavolo all'agro-dolce

Cavolo cinese al tegame

Cavolo cinese in salsa cremosa

Cavolo cinese marinato

Cavolo cinese saltato

Cavolo cinese con funghi

Cavolfiore fritto

Erbette saltate

Fagiolini saltati con carne di manzo

Fagiolini saltati con tau-fu

Fave stufate

Funghi in salsa di ostriche

Germogli di bambù brasati

Insalate

Insalata di alghe e cetrioli

Insalata di cetrioli cotti

Insalata di germogli di soya

Insalata di sedano

Lattuga fritta

Melanzane

Melanzane brasate

Melanzane con 'salsa di pesce'

Melanzane in salsa fragrante

Melanzane saltate

Misto di verdure cinesi

Peperoni verdi con ripieno di maiale

Pomodori con cipolle e peperoni verdi

Rape in umido

Spinaci in salsa di sesamo

Spinaci saltati al prosciutto

Verdure in salsa agro-dolce

Verdure miste fritte

Zucchine fritte

DESSERT

Banane al caramello

Banane al caramello 2

Budino di riso 'otto tesori'

Crema alla frutta

Crocchette di patate dolci fritte

Dolce alle castagne d'acqua

Dolce alle noci

Dolce al vapore

Dolce yin e yang

Fiori ai mow croccanti

Frittelle del mandarino

Gelatina di mandorle

Giuncata di mandorle

Gnocchetti di riso dolci

Latte di soya

Marmellata di fagioli di soya rossi

Mele al caramello

Palline di arachidi alla marmellata di fagioli

Pere al miele cotte al vapore

Ravioli dolci al vapore

UN'ULTIMA COSA PRIMA DI CHIUDERE IL LIBRO

COLLANE DI MONDO GUIDE

LO SAPEVI CHE...?

Se ti trovi in Cina e in un ristorante chiedi degli 'involtini Primavera', probabilmente ti fisseranno in modo strano.

Se poi ci riprovi con le classiche 'nuvolette di gamberi', è molto probabile che i camerieri si guardino tra loro scrollando le spalle.

Il motivo è presto detto, ed è che in Cina non mangiano esattamente quello che troviamo noi in Europa nei ristoranti cinesi.

Sarebbe come se gli americani pensassero che ogni ristorante italiano in Italia cucina gli spaghetti con le polpette.

Quello che è stato esportato non è in fondo che una versione molto occidentalizzata della cucina cinese, in modo che possa piacere anche a chi è abituato a mangiare cose molto diverse.

Come scoprirai in questo libro invece, la cucina cinese è molto ricca, comprende tantissimi ingredienti e molte varietà di pietanze, e soprattutto ha una profonda ed antica tradizione dietro ogni semplice piatto.

Considera poi anche un'altra cosa, e cioè che alcuni alimenti sono più tipici di alcune zone ed altri alimenti sono preferiti nelle restanti regioni. Ad esempio, il riso non è universale, ma viene consumato prevalentemente nel Sud della Cina, mentre nel Nord si preferisce la pasta (come anche i ravioli e le preparazioni ripiene di carne e verdure).

Il Paese poi non si divide solo in Sud e Nord, ma per essere ancora più precisi abbiamo le varie provincie (che corrisponderebbero alle nostre regioni), ciascuno dalle quali ha i suoi piatti tipici.

Le provincie nello specifico sono: Anhui, Cantonese, Fujian, Hunan, Jiangsu, Shandong, Sichuan e Zhejiang. Ce n'è di scelta quindi, non solo certo involtini o manzo alla piastra!

Un'ultima cosa prima di voltare pagina...

Come ultima cosa, sappi che il cibo in Cina è spesso associato alla religione o a delle feste particolari, e viene consumato quasi come in un rito in queste situazioni. Sapevi ad esempio che i famosi dolcetti cinesi (e in genere tutto quello che viene preparato con una forma tonda) simboleggiano l'unità?

Tra i piatti speciali delle feste abbiamo La torta di Capodanno (chiamata 'nian gao') fatta con il riso e i fagioli rossi, prima cotta con il vapore e poi servita fritta a fette.

Quando si va ad onorare i defunti per la festa di Qingming, si prepara il 'pasticcio imperiale', o ancora delle crespelle fatte con la farina di riso e ripiene di verdure e carne (queste hanno dato poi origine agli involtini primavera occidentali).

C'è poi un'altra festa molto suggestiva, che si chiama 'Festa delle barche drago'. In questa occasione si mangiano gli 'zongzi', cioè delle foglie di bambù ripiene.

A proposito di feste, ce ne sono due davvero suggestive. La prima è la 'Festa di mezzo autunno', in

occasione della quale si mangia lo 'yuebing', che si traduce come 'Torta lunare'. La torta richiama la forma della luna piena.

La seconda è il proprio compleanno, in occasione del quale si è soliti mangiare la 'Pasta di lunga vita', in cinese 'changshou mian'. Si tratta di una pasta lunga e sottile, che si dice doni appunto una lunga vita a chi la consuma, a patto che mentre la si cuoce non si rompa!

Le 3 Regole: Colore, Aroma e Sapore

Lo sapevi che...?

Una pietanza in Cina non è solo qualcosa da mangiare, e di certo non è qualcosa che si fa 'tanto per fare'. Ogni piatto è curato con amore e rispetta una certa tradizione, e proprio per questo è possibile capire a quale provincia appartenga una certa pietanza anche dal modo in cui si presenta. In particolare le pietanze devono rispettare le 3 regole basilari, che sono quelle del colore, dell'aroma e del sapore.

Colore

Hai mai sentito parlare della 'cromoterapia'? È la scienza che studia l'effetto che i colori hanno sul corpo e sulla mente. Ad esempio è noto che l'arancione stimoli l'appetito, mentre il verde rilassi.

Evidentemente i Cinesi conoscono bene questa antica scienza, dato che hanno fatto dell'aspetto cromatico la prima regola che il cibo deve rispettare.

Ecco perché nei piatti serviti il colore non è mai presentato a caso, ma viene scelto ed integrato in modo che ci sia un tono predominante e accanto dei colori complementari. Davvero come un quadro.

Aroma

Cosa dire poi del profumo? I Cinesi anche in questo la sanno veramente lunga, come si dice, tanto che la stessa 'aromaterapia' è una disciplina applicata che studia come un profumo possa influire sull'umore ma anche sul fisico. Se ci pensi un momento del resto, ti capita mai di sentire un profumo e di essere immediatamente trasportato indietro nel tempo ad un ricordo legato a quel profumo? L'olfatto non a caso è il nostro senso più antico.

Gli aromi però, sotto forma di spezie, in Cina sono usati anche per altro, e cioè da un lato per esaltare alcuni sapori, dall'altro per nascondere altri odori a loro volta troppo forti (come quello del pesce o di alcuni tipi di carne come il montone).

Gusto

Per quanto riguarda il gusto infine, la cucina Cinese raggiunge l'eccellenza.

I gusti, o meglio i sapori che si possono apprezzare tramite il senso del gusto sono 5 + 1. I primi 5 sono quelli conosciuti da tutti: amaro, aspro, dolce, piccante, salato.

Il sesto è l'"umami", che deriva da una parola giapponese che si può tradurre come 'essenza fresca'. Alimenti tipici di questa classe di sapore sono i funghi, la carne o il pesce.

Le spezie vengono impiegate per dare ai cibi un sapore definito.

Ad esempio, se si vuole mangiare la carne e la si vuole rendere meno forte, la si condisce con l'aspro (quindi con l'aceto o con il limone).

Se si vuole nascondere un sapore troppo forte come quello del pesce ma allo stesso tempo si vuole esaltarne il gusto, si sceglierà allora un condimento piccante, come lo zenzero o il peperoncino.

Se si vuole togliere un odore poco piacevole da un piatto (in genere il pesce), si userà l'amaro, come l'arancia o i chiodi di garofano.

Infine, grazie al dolce servito alla fine di un pasto, che tipicamente contiene lo zucchero, si riuscirà a legare tutti i gusti delle pietanze mangiate sino a quel momento.

Un'ultima cosa prima di voltare pagina...

Il sapore poi si distingue anche a seconda della regione. Ad esempio al Nord il cibo è più salato che nel resto del Paese, mentre il Sud si caratterizza per le pietanze dolci. L'Est preferisce il piccante e l'Ovest l'aspro. Ricorda però che l'unico obiettivo di ogni pietanza cinese è quello di raggiungere l'equilibrio perfetto tra i sapori.

COME PREPARARE IL CIBO

Lo sapevi che...?

Quando ti appresti a eseguire una ricetta di questo libro, e in generale a preparare un piatto cinese, ricorda che dovrai sempre tagliare gli ingredienti che ti occorreranno in tanti piccoli pezzettini, preferibilmente di uguale misura.

Il motivo, o meglio i motivi, sono due e sono semplici: il primo riguarda una questione di comodità per te. In questo modo infatti la cottura dei cibi (proprio perché questi sono tagliati in piccoli pezzi) richiederà meno tempo. Farai prima a cucinare e il sapore (e le proprietà) dei vari ingredienti rimarranno intatti.

In secondo luogo questo ti permetterà di servire le pietanze con una certa coreografia, disponendo i cibi simili per dimensione ma diversi per colore, come un quadro. E sai quanto nella cucina, specialmente quella cinese, questo conti.

Vediamo quindi...

Come tagliare gli ingredienti

La prima cosa che devi procurarti se vuoi preparare delle ricette della cucina cinese (ma questo veramente vale sempre) è un buon coltello affilato.

Predisposto questo strumento, ci sono poi delle regole base su come tagliare i cibi:

- se trovi scritto di tagliare una certa cosa a pezzettini, fai in modo che ogni pezzettino abbia la forma e la dimensione di un francobollo (e che tutti siano il più possibile simili). Naturalmente non ti si chiede di essere perfetto, ma quanto più preciso possibile. Con la pratica poi, tutto diventerà più facile;
- se trovi scritto di tagliare una certa cosa a fettine o striscioline sottili, la grandezza dovrebbe essere quella di un fiammifero da cucina (no quelli piccoli ma quelli grandi);
- se trovi scritto di tagliare una certa cosa a dadini, regolato in questo modo: taglia il cibo in strisce grandi quanto quelle che faresti per preparare le patatine fritte, e poi dividile in cubetti;
- lo spessore dei cibi, siano essi a pezzetti o a fettine, dovrebbe essere più o meno di un centimetro. Il motivo per cui insistiamo su questi dettagli non è di puro perfezionismo. Cuocere cose di diverso spessore o grandezza richiede tempi di cottura diversi, per cui se ciò che devi cuocere è molto diverso tra i vari pezzi, rischi che alcuni si cuociano subito, mentre gli altri restino crudi; o al contrario, rischi per cuocere tutto qualche pezzo più piccolo si bruci;
- taglia la carne lungo la nervatura, sarà più facile e regolare;
- fai sempre scongelare perfettamente i cibi prima di tagliarli e cuocerli, sia per un motivo di sapore finale, sia per non annacquare la pentola, sia per preservare il più possibile le proprietà nutritive;
- quando devi cuocere la carne, ricorda sempre questo trucchetto: cospargila (leggermente, non esagerare), di farina di mais, quella gialla e stendila delicatamente per farla aderire. In questo modo digillerai la carne, e quando la cuocerai il succo interno non uscirà. Quindi la carne non si seccerà, resterà morbida e buona e le sostanze nutritive non andranno perse in pentola.

Un'ultima cosa prima di voltare pagina

Quando devi tagliare le verdure, usa il metodo di tagliarle in diagonale. È un piccolo trucco che aumenta la superficie a contatto con l'olio caldo. Le verdure si cuoceranno prima e meglio.

Metodi di cottura

I metodi di cottura principali in Cina sono due: il vapore e la frittura. Vediamoli entrambi.

Cuocere al vapore

La cottura al vapore è di certo molto salutare e mantiene proprietà nutritive e sapori (nonché profumi) dei cibi.

In Cina si usano i cestelli in bambù, che si possono reperire facilmente in qualunque fornito negozio che venda utensili per la cucina. Questo tipo di cottura non è una cottura senz'aria, ma al contrario lascia evaporare una minima parte di vapore. In questo modo non si formerà umidità o condensa nel cestello e il cibo verrà cotto solo dal calore del vapore. L'effetto collaterale positivo di questa cottura è poi quello di inondare letteralmente la cucina di un buon profumo (un misto di cibo e bambù).

Se hai a disposizione il cestello, procedi così: metti una pentola capiente sul fuoco ed accendi il fuoco, e quando l'acqua bollerà ponici il cestello sopra. Il diametro della pentola dovrebbe però coincidere con quello del cestello, altrimenti rischi che acqua calda ed aromi escano dal cestello (se è molto più largo della pentola) cadendo sul fornello. Metti anche nella pentola un pezzetto di zenzero, che profumerà l'acqua e quindi il cibo.

Se non hai a disposizione il cestello, procedi così: metti una scodella capiente, o un pentolino (che sostituiscono il cestello) sopra la pentola e procedi esattamente nello stesso modo. È la classica cottura 'a bagnomaria'.

Friggere

La frittura sarà meno salutare, ma se è fatta nel modo giusto non è necessariamente pesante, e soprattutto è molto gustosa. I Cinesi friggono in modo veloce e senza far permanere a lungo i cibi nell'olio caldo. Per friggere in questo modo procurati una wok (la classica pentola alta dai bordi obliqui) e riempi di olio, poi accendi la fiamma e fai salire la temperatura. Nel frattempo taglia i cibi in pezzetti piccoli e uguali, come abbiamo spiegato nel paragrafo precedente. Per sapere se l'olio è pronto, gettaci un piccolissimo pezzettino di mollica di pane. Se 'sfrigola' è pronto e potrai gettarci dentro quell che devi friggere. Gira e rigira con una paletta bucherellata in modo che tutte le superfici del cibo siano a contatto con l'olio caldo ma non permangano troppo a lungo ferme.

Un'ultima cosa prima di voltare pagina

L'olio troppo caldo, se raggiunge il cosiddetto 'punto di fumo' si brucia e diventa tossico. Per evitarlo, usa un termometro da cucina e non farlo salire oltre i 190 gradi.

COME SERVIRE IL CIBO

Come abbiamo detto, a tavola in Cina vengono servite tutte le pietanze insieme.

Probabilmente è per questo che in un ristorante cinese in Italia vi porteranno tutto allo stesso momento, cosa che a noi invece non piace molto, essendo abituati a pasti che durano anche ore!

Comunque, se vuoi rispettare la tradizione e servire ai tuoi ospiti un pasto tipico cinese, comincia con l'impiattamento.

Metti al centro della tavola tutte le pietanze, in modo che ciascun commensale possa prendere quello che desidera (ecco perché nei ristoranti cinesi ci sono quei centrotavola girevoli).

Ad ognuno dei tuoi invitati dai una scodella per il riso e per la zuppa e un piatto medio per carne, verdura e pesce.

E le posate?

Beh, qui se volessimo davvero rispettare la tradizione dovremmo disporre bastoncini e un cucchiaino di porcellana per il brodo.

Fai così, presentali in tavola ma dai ai tuoi ospiti anche delle posate tradizionali. Apprezzeranno.

Quante pietanze servire

Porre il centrotavola con le pietanze significa che ogni ospite potrà prendere (e riprendere) quello che vuole.

Naturalmente non ci sono limiti, anche perché se un tuo ospite gradisce un bis questo vuol dire che ha apprezzato la tua cucina, quindi niente formalità tra amici.

Tuttavia, dato che qui ti stiamo offrendo una panoramica su quello che avviene in Cina, se vuoi ricreare un'atmosfera la più simile all'originale, dovresti considerare un piatto per ogni commensale. Ciò non vuol dire che devi mettere solo un piatto a testa, ma che ciascuno mangerà una porzione di tutto. Quindi, la regola è: 4 invitati, 4 pietanze (magari riso, zuppa, carne e verdura).

Se hai invitato 10 persone (certo questo è un caso estremo), dovrai preparare 10 pietanze diverse. Se sei tra amici, puoi anche derogare, ma se organizzi un pranzo ufficiale, le pietanze previste dovrebbe essere almeno 7.

A differenza di quello che accade da noi (dove se siamo in 10 si cucinerà un chilo di pasta e se siamo in 15 se ne cucinerà 1 chilo e mezzo), in Cina si usa aumentare la varietà piuttosto che la quantità, e c'è da dire che questa usanza è molto gradita.

Scegli quindi, su un ipotetico menu di portate:

- 3 fritti
- 3 piatti al vapore
- 3 piatti freddi (che avrai preparato prima)
- 1 dolce.

Cosa bere

A tavola via libera a birra e vino, che accompagnano esaltando il sapore dei piatti, ma non al tè, diversamente da quello che potresti credere.

In Cina il tè si usa molto durante la giornata ma non ai pasti.

E per finire? Il Caffè?

No: a questo punto è indicato il tè, quello verde o quello nero, che rinfresca ed aiuta la digestione, ma senza zucchero.

Tranne per chi al caffè non può proprio rinunciare.

Come usare le bacchette

Le bacchette cinesi sono comparse in Cina solo intorno al 1700 a.C., sotto quella che si definisce dinastia ' Shāng'.

In precedenza era usanza mangiare con le mani direttamente dal piatto.

In quell'epoca invece furono introdotte le kuàizi, appunto le bacchette.

Usarle, se si guarda un cinese mangiare, può sembrare semplice, ma non lo è affatto per noi occidentali.

Ponile sempre a tavola, ma predisponi anche le normali posate.

Se vuoi cimentarti (e spiegare ai tuoi ospiti come fare), segui queste semplici istruzioni:

1. prendi le bacchette e mettile una nell'incavo tra indice e pollice
2. posa la parte inferiore di questa bacchetta sulla punta del medio che gli fa da base
3. prendi la seconda bacchetta e poni anche questa nell'incavo tra indice e pollice
4. posa la parte inferiore di questa bacchetta non sul medio ma sulla punta dell'indice
5. per prendere il cibo, fai leva con l'indice e usa la bacchetta poggiata sopra di esso, mentre quella poggiata sul medio farà da base e terrà il cibo fermo.

DIZIONARIO INDISPENSABILE DEGLI INGREDIENTI

A seguire ti indichiamo una lista fondamentale degli ingredienti che ti serviranno per preparare degli squisiti e veritieri piatti cinesi.

Germogli di bambù

Questo è un ingrediente fondamentale ma c'è da dire che in Italia non si trovano molto facilmente se non in scatola. Se usi quelli in scatola, scolali bene, e se ti avanzano mettili in una ciotolina e ricoprili con acqua. Poi chiudi la ciotolina con la pellicola trasparente per alimenti e riponila in frigo, ma non far passare più di 4-5 giorni prima di finirli.

Caglio vegetale cinese (tofu)

Il tofu è un altro ingrediente base, il cui sapore però non è particolarmente pronunciato, tutt'altro. Per conservarlo usa lo stesso metodo indicato per i germogli.

Germogli di soya

In questo caso puoi trovare sia quelli freschi che quelli in scatola. Preferisci sempre quelli freschi (e questo vale sempre per ogni alimento), anche perché ai germogli di soya in scatola viene tolta la parte più croccante, ciò che in fondo ne altera anche il sapore particolare.

Funghi secchi cinesi

Ecco un altro ingrediente molto usato, ed in questo caso è normale che li trovi secchi. Per usarli in cucina ti basta farli 'rinvenire', cioè metterli in una ciotolina con acqua tiepida per una mezz'ora. Prima di metterli in padella ricorda di spremerli delicatamente per far uscire l'acqua in eccesso.

Verdura del Sichuan

Se trovi questo ingrediente non fartelo scappare. È molto usato in Cina, e si tratta di una radice di senape abbastanza particolare da trovare. La dovresti trovare in conserva, sotto peperoncino e sale. Se apri la confezione puoi conservarla per diversi mesi, a patto che la metti in frigo e che la chiudi molto bene (con tappo ermetico sarebbe meglio).

Castagne d'acqua

Non farti ingannare dal nome, si tratta di una pianta, precisamente di un ortaggio che cresce nell'acqua bassa, e che in effetti nella forma può ricordare una castagna. Le trovi sia fresche che in scatola. Se apri la scatola conservala in frigo coperta ma non troppo a lungo (massimo un mese).

Pannocchie legnose (orecchie di Giuda)

Quanti nomi particolari vero? In questo caso parliamo di funghi neri che crescono attaccati ai tronchi degli alberi e che sembrano quasi delle orecchie. Perché di Giuda? Beh, la leggenda è un po' macabra, e vuole che Giuda si sia impiccato sul tipo di albero su cui crescono questi funghi, perdendo un orecchio. Li trovi secchi, e per farli rinvenire ti basta immergerli in una ciotolina con acqua tiepida per una mezz'ora. Sciacquali bene prima di usarli ma togliti l'acqua in eccesso.

Olio per cucinare

Per cucinare preferisci sempre l'olio di semi di soya, il più usato, e in alternativa scegli comunque oli di origine vegetale, come l'olio di semi di arachidi, o quello di semi di ravizzone (una varietà di rapa). Bandito invece il burro o lo strutto.

Olio per condire a crudo

Per condire a crudo invece preferisci l'olio di semi di sesamo. Non è però il classico olio di semi di sesamo che trovi sugli scaffali dei nostri supermercati, che è raffinato (nel senso che è trattato chimicamente). Se trovi quello originale sappi che contiene peperoncino di Cayenna, fagioli di soya, sale, zucchero e farina. Lo trovi in vasetto, e dura praticamente fino a che non svanisce il sapore.

Radice di zenzero

Tubero dalle leggendarie proprietà, faresti bene ad usarlo sempre in cucina, sia grattugiato sia in infuso da bere. Quello per cucinare lo trovi fresco sotto forma di radice, che puoi tagliare a fettine o appunto tritare. Conservalo in frigorifero ma non per troppi giorni.

Sakè

Più tipico della cucina giapponese, puoi trovarlo però anche qui come ingrediente nelle ricette. Se lo hai a disposizione bene, usalo, altrimenti puoi farne a meno. Il sapore non ne risentirà troppo (si tratta di un liquore).

Salsa agrodolce

Esiste qualcosa di più famoso tra gli ingredienti della cucina cinese? Sai che puoi farla da te? Ecco come procedere;

Ingredienti

- ketchup 1 cucchiaio abbondante
- zucchero 2 cucchiari
- aceto di riso 2 cucchiari
- salsa di soya 2 cucchiari
- maizena 1 cucchiaio in un bicchiere di acqua fredda

Preparazione

poni tutti gli ingredienti in un pentolino, accendo la fiamma bassa e fai addensare. Mescola in continuazione per non far attaccare il composto, e dopo circa 2 minuti, la tua salsa è pronta! Facile no?

Salsa Hoisin

Questa è la salsa succulenta che si usa per glassare la carne, ciò che la rende non solo più tenera ma anche per insaporirla. La puoi preparare tranquillamente da te, anche perché ti servirà a sua volta come ingrediente per la salsa di cui parleremo dopo.

Ecco cosa ti occorre;

Ingredienti

- salsa di soya 4 cucchiari

- miele 1 cucchiaino
- burro di arachidi 3 cucchiai abbondanti
- olio di semi di sesamo 2 cucchiai
- aglio 1 spicchio grande
- peperoncino in polvere 1 cucchiaino
- aceto di riso 2 cucchiai
- pepe nero e zenzero q.b.

Preparazione

si tratta di un procedimento facilissimo, che comincia con la schiacciatura dell'aglio. Poni lo spicchio in mortaio (o in una ciotola) e pestalo con lo zenzero grattugiato fino a che non diventa una crema. Adesso metti tutti gli ingredienti in un mixer e frulla, fino ad ottenere la salsa. Perché l'aglio va fatto a parte? Perché è importante che sia perfettamente schiacciato, e il doppio passaggio lo rende più omogeneo.

Salsa per grigliate

Questa è la salsa che metterai sulla carne alla griglia. Ogni ingrediente puoi anche trovarlo al supermercato è vero, ma innanzitutto fatto da te è più genuino, e in secondo luogo vuoi mettere la soddisfazione? Quindi, per prepararla, ecco cosa ti occorre;

Ingredienti

- aglio 1 spicchio piccolo
- zucchero 1 cucchiaino scarso
- salsa di soya 2 cucchiai
- salsa hoisin (visto?) 2 cucchiai
- sale q.b.

Preparazione

anche in questo caso è estremamente facile. Prepara l'aglio come nel caso precedente e poi poni tutti gli ingredienti nel mixer. Frulla tutto e usa la salsa.

Sherry (sostituto del vino di riso cinese)

Si tratta del sostituto del vino di riso cinese, che non sempre si trova in Italia. Quindi, quando nelle ricette trovi lo sherry, significa che nella ricetta originale sarebbe indicato il vino di riso cinese, ma che puoi sostituirlo anche con questo ingrediente alternativo, meglio ancora se secco. Invece, NON usare i vini nostrani, magari pensando che siano più simili. Rovineresti il piatto.

ANTIPASTI

Lo sapevi che...?

Gli antipasti in Cina non esistono. Ebbene sì, questa è una cosa tutta italiana, o comunque occidentale. In Cina infatti non c'è il concetto di un cibo che serve per introdurre il resto delle portate.

E come se non bastasse, quelli che secondo noi sono gli antipasti per eccellenza per quanto riguarda la cucina cinese (e che consumiamo sempre ad inizio del pranzo o della cena), cioè gli involtini primavera e il riso alla cantonese, non sono nemmeno piatti cinesi!

Gli involtini ci sono, ma a parte il fatto che sono più piccoli e non vengono serviti ad inizio pasto, contengono sempre carne ed anche altri ingredienti (come ad esempio la granella di arachidi).

Anche il riso c'è ovviamente, ma se provaste a chiedere la versione alla 'cantonese' in Cina, vi guarderebbero con curiosità. Lì il riso che più si avvicina a questa ricetta si serve con il maiale alla griglia condito con molta cipolla ed aglio (e non come antipasto).

Però dato che a noi piacciono molto, li prepareremo!

N.B.: in tutte le ricette le dosi sono considerate per 4 persone, a meno che non lo indicheremo diversamente.

Antipasto di germogli di soya e gamberetti

Ingredienti

300 g di germogli di soya
100 g di polpa di granchio
100 g di gamberetti già cotti
100 g di petto di pollo cotto
coriandolo
gambi di sedano
4 carote grattugiate
olio e aceto.

Preparazione

Preparate una vinaigrette emulsionando con una forchetta l'olio e l'aceto.

Bagnate la polpa di granchio, i gamberetti e il petto di pollo con la salsa.

Tagliuzzate il coriandolo. Tagliate a striscioline i gambi di sedano puliti, poi disponeteli su un piatto di portata con i germogli di soya.

Aggiungete le carote, poi i gamberi, la polpa di granchio e la carne di pollo.

Spolverizzate con il coriandolo, e servite.

Hsiao-mai

Ingredienti

160 g di farina di riso
60 g di acqua calda
60 g di carne di maiale tritata
60 g di prosciutto cotto tritato
60 g di spinaci
mezzo cucchiaino di sale
mezzo cucchiaino di olio di sesamo

Preparazione

Cuocete 60 g di farina di riso in 200 g di acqua per circa 20 minuti, finché tutta l'acqua sia stata assorbita.

Mondate e lavate gli spinaci e sbollentateli per 2 minuti; scolateli, strizzateli e tritateli. Mescolate la farina con gli spinaci, la carne di maiale, il prosciutto, il sale, l'olio di sesamo, il sale e il pepe, e amalgamate perfettamente tutti gli ingredienti.

Lavorate la farina setacciata con l'acqua continuando a mescolare, ricavandone una pasta piuttosto dura, poi lavoratela con le mani per circa 2 minuti.

Stendete la pasta il più sottilmente possibile, poi con un tagliapasta rotondo di 7 cm di diametro ricavatene dei dischi.

Farcite ogni disco con un cucchiaino di ripieno, poi chiudetelo verso l'alto, ma non completamente, in modo che si intraveda il ripieno.

Ungete leggermente un cestello per la cottura a vapore e sistematevi gli hsiao-mai.

Cuoceteli a vapore per 20 minuti e serviteli ben caldi.

INVOLTINI

Involtini al vapore

Ingredienti

250 g di farina di riso

100 g di fecola

una cipolla tritata

200 g di carne di maiale tritata

100 g di gamberetti tritati

50 g di funghi neri

2 cucchiaini di farina bianca

2 cucchiaini di olio di semi.

Preparazione

Ammollate i funghi neri in acqua tiepida, poi tritateli finemente. Sciogliete la farina di riso con poca acqua fredda, poi unite 250 g di bollente. Coprite per 5 minuti, poi eliminate l'acqua.

Unite la fecola e la farina, rimescolate fino ad avere un impasto omogeneo e preparate delle crêpes di 12 cm di diametro.

Rosolate la cipolla tritata nell'olio, poi unite la carne, i gamberetti, i funghi e rimescolate.

Farcite ogni crêpe con una cucchiainata di composto, poi arrotolatela. Scaldate le crêpes a bagnomaria, poi servitele su un letto di germogli di soya appena cotti e contornatele con cipolle al forno.

FINE ANTEPRIMA. ACQUISTA IL LIBRO PER CONTINUARE A LEGGERE