

## INTRODUCCIÓN

El gran filósofo chino Lao Tzu en cierta ocasión dijo: “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 obtener buenos resultados. Esta metáfora es una clara muestra de la importancia atribuida a la comida por los chinos.

La armonía en los preparados culinarios chinos, se obtiene mediante los contrastes y la sutileza con que mezclan los cuatro sabores fundamentales (agrio, salado, amargo y dulce) que es insuperable. La preparación de los alimentos, la forma de cortarlos, la colocación artística en el plato, el uso de verdaderas tallas vegetales hechas con zanahorias, tomates, rábanos, etc, requieren de bastante tiempo y profesionalidad.

Ya en tiempos remotos, los alimentos chinos principales se dividieron por regiones. En el norte de China, generalmente se cultivaban mieses resistentes a la sequía como el trigo y el mijo, y desde entonces los norteños acostumbran a comer alimentos de harina, en el Sur, donde había más recursos de agua y calor, el cultivo preferente era el arroz, así que este cereal se convirtió en el alimento principal. En la Meseta de Mongolia, la gente se alimentaba más con carne bovina, ovina y queso, porque la ganadería era su actividad predominante.

La cocina china tiene una serie de peculiaridades que la diferencian mucho de otras escuelas de cocina. Pasaremos a continuación a ocuparnos de los aspectos más notorios.



## LOS INGREDIENTES

Los ingredientes más usuales en la comida china abarcan las aves de corral, los pescados y mariscos, las carnes (porcina, bovina y ovina), animales de caza, verduras, frutas, huevos, soja y subproductos de ésta. Toda esta variedad de ingredientes varía según el lugar de producción, la época de recolección y los métodos con que se semielaboran. Un mismo ingrediente, por ejemplo la carne, tiene diversos usos según el corte que se le de. Por tanto la selección de materiales adecuados constituye el requisito preliminar para preparar un buen plato.

El uso de aves de corral y de carne en la cocina china es semejante al de la cocina occidental.

En cuando a las verduras y legumbres, hay muchas comunes a Occidente pero otras cuantas que se producen predominantemente en China. Podemos nombrar a modo de ejemplo: la col china, la colza, la lechuga china, brotes de bambú, raíz de loto, semillas de loto.

Haremos una parada especial y curiosa en los huevos. **Los huevos de mil años**, són huevos de pata conservados en una mezcla de sal., cal, té, ceniza vegetal y barro. La clara de este huevo queda cristalina, de un tono ámbar y aparece como hojas de pino. De ahí su nombre en chino: **SONGHUA DAN**, literalmente huevos de flores de pino. Existen dos tipos, de yema espesa y de llema dura. Es posible adquirirlos en otros países ya que China los exporta.

En la categoría de los pescados se pueden hacer dos grupos; los pescados de agua dulce, entre los que podemos encontrar todo una amplia gama de carpas, así como percas y anguilas, y los pescados de mar entre los que destacan el roncador amarillo, el salmón plateado, el bacalao fresco, la palometa, la caballa y el pargo.

De acuerdo a la costumbre china, en zonas cercanas a los ríos se utilizan para la alimentación los peces de agua dulce. Al efecto, se sacan del río para ser depositados en contenedores de agua donde permanecen vivos hasta su venta al público. La mayoría de los cocineros suelen matar al pez poco antes de cocinarlo. Pero en el famoso restaurante Tingliguan (dentro del Palacio de Verano de

Beijing) hay un plato que se llama CARPA VIVA. La destreza del arte culinario permite que cuando se sirve el plato, la boca y las branquias del pescado todavía estén moviéndose. También se consume el pescado congelado y seco.

La soja es uno de los elementos estrella dentro de la gastronomía china y tiene muchos derivados de ella, como el requesón de soja, la soja en forma de bambú, los brotes de soja, etc. Otro importante ingredientes són los hongos, entre los más llamativos se encuentran:

Los hongos de Zhangiakou. Són hongos comestibles que crecen en las zonas pastoriles de Mongolia.

Cabeza de mono. Este nombre proviene, de su forma. Són hongos preciosos, que se utilizan en platos muy sofisticados.

Los hongos aromáticos secos

Los agáricos negros y blancos y el hongo llamado Flor Bella un solo día.

En cuanto a los ingredientes secos y semielaborados que hemos mencionado al principio podemos destacar:

**Nidos de golondrina:** Se trata de un producto gelatinoso de gran fama, elaborado por las salanganas, una especie de golondrina, en cuevas que se hallan bajo los acantilados de las costas del mar del sur de China. Se dividen según la calidad, en tres categorías: rojizo, blanco y gris. Se deben remojar antes de su uso.

**Aletas de tiburón:** Como su nombre indica, se trata de una especie de aletas de tiburón. En el mercado sólo se venden secas, contienen muchas proteínas. Este ingrediente junto con los nidos de golondrina suelen servirse en banquetes de alta cocina.

**Patatas de oso:** Entre las cuatro patas del oso, la izquierda delantera se considera como la más preciosa. Són muy nutritivas y sabrosas, pero su preparación exige mucha experiencia.

**Brotos de bambú conservados:** Como los brotes de bambú no crecen en cualquier lugar y tiempo, hace falta conservarlos mediante métodos adecuados para garantizar su abastecimiento.



## LOS CONDIMENTOS

El buen color, aroma y sabores tradicionales de la cocina china provienen además de los del ingrediente en sí, de los condimentos, se aplican muchos sazonadores, algunos de los cuales son muy diferentes de los de la comida occidental. Los condimentos más usuales son:

**Puerro, jengibre y ajo:** Son los tres condimentos básicos para aromatizar la comida. Suelen usarse en trocitos, picados ó en tajadas.

**Aceite de maní:** Suele usarse en los fritos para obtener un color dorado y brillante.

**Aceite de sésamo:** Rociado en la superficie de los platos aumenta su aroma.

**Manteca de cerdo:** Adecuada en platos de tono claro.

**Salsa de soja:** La más conocida de todas las salsas chinas. Se prepara a base de frijoles de soja. En general es negra y sirve para sazonar y dar color a las comidas. Existen otras variedades que son la salsa de soja blanca, que aunque no es blanca sino amarilla, ésta no oscurece las comidas, dándoles sólo más gusto y la salsa de soja picante.

**Vinagres:** Hay muchas variedades. Para sazonar las comidas, lo más común es el vinagre de arroz. Los vinagres chinos son menos ácidos que los de otros países. El vinagre aparte de dar gusto, puede suprimir olores indeseables.

**Vino amarillo:** Es un vino de arroz, que se utiliza para beberlo y también para condimentar platos y brindarles buen aroma. Lleva ese nombre por su color.

Entre los condimentos también encontramos los Caldos:

**Caldo de gallina:** Se utiliza para aumentar el sabor de las comidas.

**Caldo de carne porcina:** El mismo uso que el caldo de gallina.

Y también nombrar las pastas:

**Pasta de sésamo:** Especie de mantequilla elaborada con sésamo, a la cual puede darse un sabor dulce ó salado; ingrediente para platos fríos y repostería.

**Pasta de soja:** Condimento tradicional hecho a base de soja fermentada, de color caoba. Tiene sabor y efecto similar a la salsa de soja, pero es más espesa y se utiliza para sazonar platos que no tienen jugo.

**Pasta de harina:** Esta pasta, sirve para acompañar entre otros platos el famoso Pato Laqueado, se prepara con unos panecillos cocidos que se dejan reposar durante días.



## EL ALCOHOL

China es un país agrícola antiguo. Su industria de las bebidas alcohólicas lleva existiendo desde hace 5000 años, prueba de ello són el hallazgo de ruinas de destilerías desechadas y una enorme cantidad de utensilios relacionados. En 1977, fueron desenterrados dos jarras con licor, y al ser destapadas, el licor era agradablemente oloroso. El hecho de que no se había agriado durante más de dos mil años se debe a que las jarras estaban herméticamente selladas, pero también a su buena calidad y su alto contenido alcohólico.

Ya en el año 98 antes de nuestra era, el gobierno de la dinastía Han empezó a monopolizar la producción y venta de bebidas alcohólicas, y más tarde permitió al pueblo hacerlas y venderlas en privado pagando impuestos. Durante las dinastías posteriores, tanto las bebidas como la sal y el hierro eran importantes fuentes de ingresos para la hacienda estatal. Pero en tiempos de guerra ó calamidad natural, el gobierno solía prohibir la producción de bebidas alcohólicas para ahorrar el consumo de cereales.

En un principio se bebía el licor y se comían los residuos y se le daba el nombre de “licor con residuos”. Más tarde se empezó a beber el rezumo del material fermentado sin residuos al que se le llamó “licor exprimido”. Uno de los licores de este tipo es el LICOR AMARILLO, preparado con mijo ó arroz glutinoso. Es un licor de bajo contenido alcohólico con un color amarillo transparente. Es el licor más antiguo de China y un producto especial del país.

Más tarde, el licor blanco ganó supremacía, y en la actualidad es la bebida alcohólica principal en China. Este licor se obtiene mediante destilación, sin proceso de exprimir. Es incoloro y un poco dulce al paladar, pero su contenido alcohólico es bastante alto. Cualquier cereal ó planta que sea rico en almidón, puede servir como material para su elaboración. Habitualmente se utiliza SORGO para producir licores blancos de alta calidad.

En la Antigua China, había talleres de licor blanco en las ciudades y en los pueblos, en cambio el licor de arroz glutinoso de elaboración hogareña era más popular en el

campo. Este licor se tomaba en las fiestas y cuando la familia tenía sucesos que celebrar. En algunas localidades era una costumbre que cuando nacía una niña, los padres preparaban varias vasijas de licor de arroz y las guardaban selladas para abrirlas e invitar a beber cuando la hija se casara.

Las minorías étnicas de China preparan bebidas alcohólicas de otras maneras; por ejemplo los mongoles hacen licor con leche de yegua y los tibetanos lo hacen con cebada de secano.

Entre el pueblo el licor ha penetrado en todos los aspectos de su vida: en la veneración de dioses, las bodas, los funerales, los cumpleaños. Para beber los chinos hacen a veces un juego llamado “orden del licor”, a fin de animarse mutuamente. Mientras uno da orden, los otros se turnan para improvisar versos oralmente o hacer otros juegos. El que desobedece ó pierde, es forzado a beber.

Al beber los chinos buscan divertirse, pero jamás les agradan los descarados que beben sin medida.

Para los chinos un buen bebedor es un hombre elegante que bebiendo permite ver su talento y sabiduría y es un caballero que se mantiene despierto mientras otros se embriagan.



## EL TÉ

China es el pueblo natal del té, donde se originaron su cultivo y elaboración y el arte de tomar té. Ya a mediados del siglo VIII, Lu YU escribió un importante tratado sobre la historia del té, convirtiéndose en el primer libro de té del mundo.

Ya desde la dinastía Han, el té era una bebida habitual de los dignatarios y un objeto de compañía para los muertos. El té es una parte infaltable de la vida cotidiana de los chinos, por esta razón la producción y el comercio de té son una fuente de ingresos del Tesoro Público. Para las etnias nómadas, acostumbradas a comer carne y queso, el té les ayudaba a digerir y a quitarse el sabor de la grasa. El té no sólo apaga la sed, sino que también facilita la digestión, produce saliva y quita sueño. En China desde hace mucho tiempo existe la costumbre de hacer fiestas en torno al té. Para estas fiestas hay una serie de reglas en lo tocante a los servicios, la forma de preparación, el arte de beber y los ritos pertinentes, los cuales una vez que pasaron al Japón se transformaron en “Chado” Reglas de té.

En China el estilo popular es la corriente principal de tomar té. Ello se explica por las casas de té de toda clase y siempre atestadas de clientes.

En las casas de té se suelen conjugar el mero hecho de beber el té con la narración de baladas. El cliente escucha narrar ó cantar a un artista. En otras se combina con la contemplación del paisaje, en otras se juega al ajedrez, éstas últimas són más sencillas, baratas y cómodas y convenientes para la gente común. En fin, las casas de té son lugares de ocio ideales e importantes sitios de comunicación social.



## LOS UTENSILIOS

### HISTORIA DE LOS PALILLOS ORIENTALES PARA COMER

Los orígenes de los palillos podrían situarse hace miles de años.

Así como los occidentales tomaban los trozos de alimentos con las manos, los orientales, más sofisticados, utilizaban instrumentos para tal fin, en primer lugar porque la falta de combustible hacía que se cortaran los alimentos en pedazos pequeños para ser cocinados rápidamente.

Al hacer los cortes de los alimentos tan pequeños, era innecesario utilizar los cuchillos como ocurría en occidente y porque según la filosofía vegetariana de Confucio (551 a.C.- 479 a.C.) hacían recordar a los mataderos de animales.

Los palillos chinos llamados KUAI-ZI, tienen una longitud de 23 y 25 cms. Y són de hechura rectangular con la punta roma.

Tardó bastante tiempo en extenderse la costumbre de comer con palillos a los países limítrofes, quizá por el autoaislamiento de los chinos, los cierto es que no se conoce su uso en Vietnam, Japón ó Corea hasta la mitad del primer milenio de nuestra era, hechos de bambú a modo de pinzas. En Japón, su uso al comienzo era sólo exclusivo en ceremonias religiosas y a partir del siglo XVIII se empiezan a utilizar materiales que no són la madera y cuando se usa ésta se laqueaban.

El hecho de hacer los palillos de bambú tiene su explicación en que eran baratos, fáciles de trabajar, resistentes al calor y tienen ni olor ni sabor que cambie el de las comidas.

También se fabrican palillos de otros materiales como sándalo, madera de teca, de pino e incluso de hueso.

En China, los nobles por ejemplo los utilizaban de oro, de plata de coral ó de marfil, pero los más preciados eran los de plata, porque consideraban que se volverían negros al entrar en contacto con alimentos envenenados, algo absurdo, pues la plata no se ennegrece con el arsénico ni con el cianuro, pero sí con componente como el sulfuro de hidrógeno

presente en alimentos como el huevo duro, la cebolla ó el ajo cuando está pasado.

### EL WOK

El wok es el utensilio más sobresaliente por sus variadas cualidades especiales a la hora de cocinar. Es un instrumento milenario de más de dos mil años de antigüedad. Su origen fue aproximadamente durante la Dinastía Han. Los chinos en esa época ya eran expertos en la fundición de metal para hacer utensilios como el que nos ocupa. Este utensilio tiene distintas cualidades que hace que la cocción de los alimentos sea perfecta. Su cualidad más importante es que, gracias a su fondo redondeado, hace que el calor se disperse de manera totalmente equilibrada por toda su superficie; esto garantiza que los alimentos mantengan todas sus cualidades, sabor y propiedades nutritivas. Fue creado por los chinos con el propósito de que los alimentos se cocinen con un mínima cantidad de aceite. Normalmente són de hierro, aunque en la actualidad se hacen también de otros materiales y no sólo sirven para cocción, sino para estofados, salteados, etc.

Normalmente se calienta el Wok a fuego muy vivo durante un minuto para que el calor suba por las paredes del recipiente y después se hecha el aceite (poco). Si se va a preparar un plato de carne y vegetales, primero se salteará la carne rápidamente, se reservará y después se hará lo mismo con los vegetales. El truco es que los alimentos permanezcan poco tiempo y removiéndolos constantemente para que se doren y permanezcan intactas todas sus propiedades, aromas y sabores y servirlos inmediatamente para que no las pierdan.



## LOS METODOS DE PREPARACIÓN DE LOS PLATOS

### METODOS DE COCCION

Los métodos de cocción, estuvieron condicionados por la escasez de combustible, así que tuvieron que condicionar los tiempos de cocción al buen uso del combustible.

Los chinos preparan los alimentos o bien rápidamente y a fuego muy vivo ó bien lentamente a fuego muy suave, sin apenas combustible. Todos los métodos tradicionales de la cocina china en todo el mundo están basados en estos dos principios de preparación.

La comida fresca la suelen cocinar en pocos minutos, con el método de salteado para que no pierda ninguna de sus propiedades, ni su sabor.

Los ingredientes más duros, sobre todo la carne, se hacen más lentamente, para volverlos tiernos, y los cortan en lonchas finas. Probablemente sea la comida cocida lentamente con su abundancia de sabroso jugo, la que ha hecho a los chinos tan aficionados al arroz cocido. La combinación de carne y arroz, servida con verduras salteadas, constituye una dieta saludable y excelente. Este tipo de cocción lenta recibe el nombre de CHIN YEN → “COCCION SENCILLA Y CLARA” en chino. Los platos de cocción lenta, que llenan bastante, son importantes para afrontar el invierno.

La cocción al vapor tiene gran importancia, la mayoría de las cocinas chinas no tienen hornos. En las cocinas se cuece gran cantidad de arroz que origina mucho vapor y para no perder esta energía en un país que era deficitario el combustible, la aprovecharon usando sobre el wok unas cestas redondas de bambú. Las cestas encajan unas sobre otras y el último tiene una tapa, que deja pasar muy poco el vapor, este vapor generado en el wok, al pasar por las cestas cuece los alimentos.

Los platos rápidos al vapor son a base de pescados, marisco y carne tierna que no requieran mucha cocción.

El vapor también se utiliza para cocer la comida lentamente, durante horas, en un olla tapada, La ventaja de este método es que los alimentos cocidos al vapor lentamente nunca sobrepasan el punto de ebullición, por lo que no hay necesidad de controlar la temperatura. Los alimentos así cocidos nunca se resecan ni se socarran.

### SALTEADO EN EL WOK

El estilo de cocina china más popular y también el más atrayente, es el salteado.

Normalmente se calienta el Wok a fuego muy vivo durante un minuto para que el calor suba por las paredes del recipiente y después se hecha el aceite (poco). Si se va a preparar un plato de carne y vegetales, primero se salteará la carne rápidamente, se reservará y después se hará lo mismo con los vegetales. El truco es que los alimentos permanezcan poco tiempo y removiéndolos constantemente para que se doren y permanezcan intactas todas sus propiedades, aromas y sabores y servirlos inmediatamente para que no las pierdan, además se consume muy poco tiempo de cocción y por lo tanto de energía.

Otra razón de la aceptación del salteado es que se aprovechan cantidades de alimentos que serían insuficientes para una ración normal: se combinan sobras de comida con ingredientes frescos y se rehoga todo para formar platos atractivos.



## LAS ESCUELAS CULINARIAS CHINAS

Debido a las diferencias de clima, hábitos, productos y contexto histórico, las diversas regiones de China han desarrollado técnicas y sistemas culinarios propios y distintos. En la actualidad hay varias escuelas culinarias repartidas a lo largo del país y vamos a hablar a continuación de las más representativas.

### ESCUELA CULINARIA DE SHANDONG

La provincia de Shandong se halla en el curso inferior del río Amarillo, el clima es templado y está bañada la provincia por los mares Bohai y Amarillo. En el litoral abundan los mariscos, mientras que en el interior se crían y cultivan muchas variedades de animales y aves de corral, verduras, frutas y peces de agua dulce. Con estas favorables condiciones materiales, los lugareños han creado un arte culinario de alto nivel.

La escuela de Shandong constituye una de las más antiguas e importantes escuelas culinarias de China. Es por esto que casi todos los platos del norte del país han sufrido, en distinto grado, su influencia. Comprende dos estilos locales: el de Jinan, capital de la provincia y el de Jiaodong. Entre los platos de Jinan destacan los salteados y fritos, muy crujientes, mientras que en Jiaodong tienen gran reputación por su gran cantidad de mariscos y pescados.

Uno de los puntos más fuertes de esta escuela es la utilización de los caldos para sazonar todos sus platos.

### ESCUELA CULINARIA DE JIANGSU

Ubicada en el curso inferior del río Yangtsé, ocupa unos 100 km<sup>2</sup> y tiene una población de 100 millones. Innumerables lagos salpican su tierra que junto con un clima benigno proporcionan gran variedad de verduras y peces principales ingredientes en la elaboración de sus platos, sobre todo con pescados de agua dulce.

Otra característica de esta región es que sus platos tienen cierto sabor dulce.

La gastronomía de Jiangsu tiene una larga trayectoria, de acuerdo a los registros históricos hablamos de más de 2.400 años de antigüedad, cuando ya sus habitantes dominaban muchos métodos culinarios que se han ido perfeccionando con los siglos.

### ESCUELA CULINARIA DE BEIJING

Beijing (Pekin) es la capital de la República Popular China, con casi 9 millones de habitantes. Beijing, como una de las cinco capitales antiguas, es una ciudad milenaria. En la capital hay una gran variedad de exquisitos platos, los más ricos son los de pato y sobre todo el pato laqueado. Hoy por hoy la fama del pato laqueado ha sobrepasado los límites territoriales de China y se ha extendido por todo el planeta. Este plato es tradicional de la escuela de Beijing con una vida de 600 años y fue difundido por la cocina imperial de la dinastía Ming (1368-1644). Su prestigio proviene del pato de que se sirve, animales especialmente cebados y de un método muy elaborado de preparación. Una vez ha salido del horno se corta en unos cien trozos y éstos se van envolviendo en un panqueque de harina, junto con pedazos de vegetales que variarán según la época del año.

Normalmente a los bejineses les gusta consumir carne ovina y vacuna, probablemente como influencia de las nacionalidades manchú, mongola y hui, que habitaron la ciudad desde

tiempos remotos.

Hay un prestigioso banquete denominado “Pura oveja”, donde se aprovechan distintas partes de este animal, obteniéndose unos ochenta platos diferentes, entre ellos los más típicos son la “Carne asada” típica del pueblo manchú. A mediados del siglo XVII, los mandarines solían salir de excursión en la fiesta del séptimo día del séptimo mes lunar, llevando carne vacuna y ovina y cuando el hambre los apremiaba hacían



fogatas y asaban la carne. Más tarde este plato se incorporó en las listas de los restaurantes y el “Caldero mongol”. El caldero es una especie de estufa de cobre con un receptáculo en su contorno que se llena de agua. En esa agua se introducen filetes de carne cruda de carnero, de oveja de gallinas, de cerdo incluso de pescados, lo cuecen al instante sobre la mesa y lo acompañan de verduras, salsas y tortillas. La existencia del caldero mongol ya ha superado los miles de años y desde mediados del siglo XVII la corte adoptó esta comida como su favorita para el invierno.

Entre los platos locales se pueden destacar también los que se cocinan en cazuelas de barro.

Como desde hace mucho tiempo en la capital se establecieron restaurantes de distintas provincias y escuelas, ello influyó profundamente en la formación de la escuela capitalina, asumiendo así muchos puntos fuertes de otras escuelas.

### **ESCUELA CULINARIA DE SICHUAN**

Sicuaní es la provincia más populosa de China (alrededor de 100 millones de habitantes). Se sitúa en el curso medio y superior del río Yangtsé y está enmarcada por montañas y ríos. El clima es cálido y húmedo. En estas llanuras y colinas se dan cereales, cultivos oleaginosos, frutas, verduras, bambúes y hongos. Los animales y aves de corral no solamente son de múltiples variedades sino también de excelentes especies. En sus montañas habitan animales preciosos como ciervos osos y orugas chinas y hongos del bambú. Todo esto ha sido una sólida base para la formación y desarrollo de la gastronomía de Sicuaní. Esta cocina nació hace más de mil años, documentos históricos y poesías antiguas dan fe de que entonces el arte culinario ya había alcanzado un nivel muy alto. El que la escuela de Sicuaní haya llegado a ser una de las principales escuelas de China se debe a la práctica del pueblo trabajador en elaborar platos y los grandes cocineros que han contribuido a su desarrollo y perfeccionamiento.

Podemos hablar de un plato llamado “Sopa de carne vacuna”, ahora renombrado plato tradicional de esta escuela, que proviene de la

comida popular de los obreros que trabajaban en una mina productora de sal. Ya en el siglo XI, estos obreros aprovechaban los bueyes ya inútiles para la faena, cocinándolos con sal y pimienta silvestre. Es evidente que el sabor del plato de hoy y el de antaño es incomparable, porque a lo largo de los años ha ido mejorando constantemente.

Otro ejemplo, el “Requesón de Soja Mapo”. Se dice que este plato fue ideado hace más de cien años por la esposa de un gran cocinero. Como ella contrajo viruela en su infancia, su plato se conoció por el nombre de Mapo (en chino la pronunciación de Mapo es similar a la de una señora picada de viruela). Este plato se prepara a base de requesón de soja, carne vacuna y pimentón. Es barato sin dejar de ser delicioso. Hasta nuestros días todavía funciona el restaurante Mapo, que diariamente está lleno de comensales.

Como la provincia ha tenido un importante peso en el suroeste de China, llegaban muchos funcionarios y comerciantes con un holgada situación económica y llevaban consigo cocineros destacados para que los sirvieran; de este modo los habitantes locales pudieron aprender y asimilar otros estilos gastronómicos. Los cocineros de esta región han sintetizado sus experiencias incorporando lo mejor de varias escuelas regionales, seleccionando lo que les parecía más adecuado de cada una, habiendo alcanzado la escuela culinaria de Sichuan gran prestigio. La escuela sichuanesa presta sobre todo atención al color y al aroma, y se dice que sus platos son picantes.

También se presta mucha atención al método de corte de los alimentos y al control del fuego.

También en esta escuela se le da mucha importancia a los caldos y son muy exigentes en su preparación.

En la actualidad esta escuela constituye una de las más notables de China, encontrándose restaurantes sichuaneses en Hong Kong, Nueva York y otras ciudades del mundo.

### **ESCUELA CULINARIA DE HUNAN**

La provincia de Hunan se ubica en el Sur de China, y cuenta con un clima templado y lluvia abundante. En esta región proliferan los



bambúes, los hongos, las especias silvestres y animales salvajes. La provincia es una de las más ricas del país. En su gastronomía es habitual la preparación de comidas erogadas ó estofadas hechas a fuego muy lento durante horas, por ejemplo aletas de tiburón estofadas ó patas de tortuga erogadas. También es habitual el uso de carne salada ahumada que se elabora al vapor ó semifrita ó directamente como fiambre. Como curiosidad diremos que en esta región hay varios platos que se elaboran con perro, como la receta del -Perro entero guisado en salsa- y en breves palabras, resumir el estilo culinario de esta escuela basado principalmente en platos picantes y la carne salada ahumada. También decir que se cultiva una especie de chile incomparablemente picante cuyo tamaño es muy pequeño y es un producto autóctono de la provincia.

### **ESCUELA CULINARIA DE GUANGDONG: (COMIDA CANTONESA)**

Entre las escuelas gastronómicas de China, la de Guangdong es la más joven, ya que sólo han pasado cien años desde su formación. No obstante ha sabido asimilar puntos fuertes de todas ellas así como de fuera, llegando a sobresalir de entre ellas.

Esta escuela se caracteriza por hacer uso de una amplia lista de ingredientes y la combinación de métodos tradicionales chinos con occidentales.

Muchas especies que en el interior del país se consideraban incomedibles, tales como serpientes, gatos, huevos de insectos, simios, etc, se han convertido en deliciosos platos después de ser manipulados diestramente por los cocineros.

La capital de la provincia Guangzhou, es la ciudad portuaria más antigua abierta al comercio exterior, es por esto que ha tenido varios intercambios culturales con diversos países del mundo, lo cual ha facilitado la asimilación de multifacéticas técnicas gastronómicas. Muchos chinos que habitaban en ultramar, al volver al terruño aportaban recetas de otros países, de manera que ha sido una forma de enriquecer la gastronomía de su tierra natal.

En Guangdong existen además de muchos restaurantes de gran categoría, múltiples

restaurantes populares y casa de té. Estos últimos expenden comidas populares y meriendas muy variadas, que también vale la pena degustar.

### **OTRAS ESCUELAS O ESTILOS ESPECIALES**

Además de las mencionadas anteriormente, podemos hablar de otros estilos que se dan dentro de esta variada gastronomía china, entre los que comentaremos:

#### **ESTILO DE PALACIO:**

Imitación de la cocina imperial. Se utilizan ingredientes muy finos con métodos de preparación especiales. Los platos tienen nombres elegantes y se sirven de una forma especial.

#### **ESTILO VEGETARIANO:**

Popular hace mil años, se divide en tres: monástico, palaciego y común. Sus platos se preparan con hortalizas, frutas, hongos, queso de soja y aceite vegetal y son exquisitos, nutritivos, digeribles y anticancerosos. Son nutritivos y fáciles de digerir.

#### **ESTILO MEDICINAL:**

Terapia dietética y parte importante de la gastronomía china. Ya antes de nuestra era, los chinos descubrieron este secreto para la salud. Basándose en la medicina china, se ha desarrollado una serie de platos, basados sobre todo en cremas, empanadas y pasteles con diferentes ingredientes.

#### **ESTILO MUSULMAN:**

Cocina típica de las minorías étnicas que viven en el Noroeste de China y tienen fe islámica. Predominantemente sus platos están basados en el consumo de carne de oveja cocinada de muy diferentes formas: asada, en rodajas, en pintxos, en caldero, sopa de sus vísceras, etc....



## LA MESA CHINA Y SUS COSTUMBRES

China es inmensa, por lo tanto, allí convergen distintas costumbres, dialectos, ritos y una gastronomía tan variada como su extensión y población, como bien hemos ya apuntado.

Muchos chefs de fama mundial, han afirmado que la gastronomía tradicional china es una de las mejores del mundo, incluso mejor que la famosa gastronomía francesa. Hoy en día la gastronomía china se encuentra en cualquier lugar del mundo, y los que verdaderamente la conocen, saben que es mucho más que lo se puede ver a simple vista en los restaurantes chinos occidentales.

Una singularidad de los gastrónomos chinos es el respeto y cuidado que se dan al poner nombre a los platos, y a su vez deben tener un amplio conocimiento de selección de platos, ya que cada plato se relaciona con la estación del año, con festividades y, en algunos lugares, incluso con los días de la semana.

Los chinos a la hora de medir la calidad de la comida, se guían por la variedad de platos servidos en la mesa, por lo que se puede encontrar en las cartas de los afamados restaurantes chinos, cartas con más de mil platos y sugerencias distintas.

Una comida china, desde una perspectiva cultural se puede ver como un conjunto de ingredientes con dos grupos:

1. Un grupo de carbohidratos ó almidón, conocido como “ comida principal” ó alimento básico, generalmente arroz ó pasta.
2. Platos de acompañamiento de vegetales, pescado, carne u otros artículos.

Esta conceptualización cultural está en contraste de alguna forma con el concepto de la cocina occidental donde la carne o las proteínas animales se consideran el plato principal.

En una mesa popular china cada comensal tiene su propio cuenco de arroz y los platos se sirven con un carácter comunal en bandejas ó cuencos. Este estilo es conocido en occidente como “estilo familiar”. En la comida cada comensal toma un pedazo de los platos comunales

pinzando con los palillos pedazo a pedazo, en contraste con occidente que nos servimos individualmente en los platos al comienzo de las comidas. Muchos habitantes de China se sienten incómodos permitiendo que una persona introduzca sus palillos (que quizá tienen restos de saliba) en los platos comunales, y por esta higiénica razón, se ponen a menudo unos platitos aparte para que se puedan separar estos alimentos.

Una comida china habitualmente se compone por lo menos de los siguientes platos: tres ó cuatro entrantes servidos por separado, los cuales se sirven antes de que lleguen los comensales, el típico tazón de arroz y cuatro platos calientes.

Un dato importante es que el arroz no es utilizado para acompañar al plato caliente, sino al revés, los platos calientes sirven para acompañar al arroz. El arroz como plato principal es un alimento unificador en toda la comida china, si bien prevalece sobre todo en el Sur de China, mientras que en el Norte el alimento básico más dominante són los productos basados en trigo, como las pastas.

Los caldos y sopas, a diferencia de en occidente que se sirve al inicio de la comida, se sirven varias veces mientras se comen otros alimentos, y sobre todo se sirve al final de la comida para saciar el apetito del comensal. La sopa se puede sorber, puesto que este gesto no es considerado de mala educación como en occidente.

El pescado normalmente se elabora cocido y se sirve entero, con cabeza y cola incluído. Los comensales pinzan los trozos de pescado y se va comiendo a pedazos. Esta forma de servir el pescado garantiza al comensal que está comiendo un pescado lo más fresco posible.

Los postres són menos típicos en la cocina china que en las gastronomías de occidente, no es costumbre que las comidas finalicen con un postre. Las comidas dulces se introducen a menudo durante el transcurso de la comida sin distinción pudiendo disfrutarse en cualquier momento. Por ejemplo las frutas se emplean como acompañamiento de algunos platos, sobre todo con las sopas. Por tanto, el concepto que tenemos nosotros de postre, no existe en la cocina china.



En la mesa debe haber 3 vasos de distintos tamaños, el grande se utiliza para tomar agua, el mediano para el vino y el pequeño para el licor. El cubierto básico consta de un tazón, un par de palillos, taza para el té verde y una cuchara de porcelana.

Hay dos elementos que casi nunca se encuentran en una mesa china: la leche y el vino. La leche no se bebe y tampoco se fabrican quesos con ella, para ello utilizan la soja. El vino es el más ausente, China no produce vino, allí se utiliza el vino de arroz, también conocido como “vino amarillo”, que se elabora con un procedimiento parecido al de la cerveza y tiene una graduación alcohólica superior al de los vinos occidentales.

### **PROTOCOLO EN UN MESA CHINA**

Hay cosas que no se deben hacer en una mesa china, por ser consideradas una falta de respeto, como diremos a continuación varios ejemplos:

No se puede remover el arroz dentro del tazón ni llenar excesivamente los platos, devolver una bandeja con comida ya probada y dar restos de comida a los perros y otros animales, ó añadir condimentos a la fuente de la comida.

También existen un protocolo tradicional acerca de los lugares que se ocupan en la mesa familiar. Los invitados en una mesa china estarán colocados cara al sur y tendrán al frente la entrada de la estancia que, así se evitan recelos ó temores de ser atacados por la espalda, pues en varias ocasiones a lo largo de la historia se han cometido asesinatos, matando por detrás a la persona. El anfitrión siempre debe dar la espalda a la puerta. El invitado de honor siempre debe ser el primero en utilizar los palillos, Antes del plato principal, el anfitrión debe levantar su dedal de vino de arroz y beber a la salud de sus invitados, y ellos deben agradecer su hospitalidad.

Antes las mujeres se sentaban a un lado de la mesa y los hombres al otro lado, esta costumbre está en desuso actualmente entre la gente joven.

No se debe nunca interrumpir a alguien que esté hablando, es de muy mala educación. No es conveniente tampoco hacerles preguntas personales, aunque són grandes amantes de la familia, no les gusta.

Los chinos no suelen utilizar un “no” ó un “no lo sé”, más bien intentarán dar una respuesta positiva ó dubitativa. Comentan algunos viajeros que puedes preguntar por una calle, que aunque no la conozcan, te enviarán a otro lugar pero no reconocerán que desconocen la localización de esa calle.

Hay que procurar también no dar la espalda a nadie, pues lo consideran una descortesía terrible.

En una comida de negocios, cuando se da el intercambio de tarjetas de visita, éstas se deben coger con ambas manos por las esquinas y mirarla, mostrar interés por ella. Ellos piensan que esto es una muestra de interés. Por eso nunca hay que guardarla sin mirarla.

No hay que tapar nunca el nombre con el dedo, pues consideran que el nombre impreso en la tarjeta es una representación de su espíritu. Tampoco consideran educado guardar las tarjetas de visita por debajo de la línea de la cintura (es decir bolsillos de los pantalones, bolsillo trasero)

Si nos invitan a una comida china y queremos hacer algún tipo de regalo, hay que procurar ser comedido en el valor del mismo, y saber también que són muy apreciados los regalos occidentales, sobre todo si tienen que ver con el país de origen. Al igual que los japoneses (por cierto de hay que hablarles de ellos pues les tienen una aversión especial), los chinos nunca abren los regalos en presencia de la persona que se lo regala.

