Le tecniche di cottura cinesi da: “ABCina Dietetica ed alimentazione cinese dalla A alla Zeta”

Lucio Sotte*

Nella mia ormai ultratrentennale pratica clinica mi sono reso conto di come sia importante, al momento di fornire dei consigli dietetici ai pazienti, di dare loro delle indicazioni relative alle tecniche di cottura da utilizzare per preparare il cibo.

Una scelta corretta degli alimenti associata ad errori culinari può compromettere completamente gli effetti della dieta.

Presento in questo articolo una sintesi tratta da un volume che ho appena pubblicato ed è scaricabile on line anche come ebook su www.ilmiolibro.it “ABCina Alimentazione e dietetica cinesi dalla A alla Zeta”. Si tratta della descrizione sintetica delle principali tecniche di cottura della cucina cinese. Questa parte è preceduta da una analisi molto dettagliata delle tecniche di cottura “occidentali” e dei fenomeni di convezione, conduzione ed irraggiamento che sono alla base della modificazione delle caratteristiche nutritive ed organolettiche dei cibi durante la loro cottura.

Assai spesso fornisco queste descrizioni ai miei pazienti quando suggerisco loro degli indirizzi dietetici e spesso consiglio di cuocere “saltando” o “al salto”. In Cina questa tecnica di cottura si chiama “chao” e serve per preparare velocemente piatti di carne e verdure ma anche di pesce e verdure mantenendo inalterate le caratteristiche nutritive degli alimenti e garantendo una preparazione che aumenti la

loro digeribilità ed ottimizzi le loro caratteristiche organolettiche.

Questa tecnica di cottura è assai interessante perché oltre ad essere particolarmente utile da un punto di vista nutritivo è anche di rapidissima esecuzione. Il che non guasta, nel ritmo anche troppo frenetico della vita moderna! **Le tecniche di cottura in Cina**

1 Chao – sbiancare o scottare in acqua bollente

Si tratta di una cottura adatta ad alimenti delicati come fegato, fettine sottili di carne, funghi freschi.

Zuppa di fegato di maiale al licio

Ingredienti:

fegato di maiale 250

gou qi zi – fructus Lycii 50

eventualmente mu er – Auricolaria auricolata

fecola di mais-porro-zenzero-vino di riso-salsa di soia-olio di sesamo-pepe-sale q.b.

acqua in quantità 5 volte maggiore della quantità totale degli ingredienti

Preparazione

Si taglia il fegato a fettine sottili e si sminuzzano tutti gli altri ingredienti. Si fa bollire acqua q.b. e si mettono in acqua mu er, gou qi zi, porro e zenzero, una volta che questi ingredienti sono scottati, si aggiunge il fegato ed infine tutti gli altri ingredienti. Alla fine si aggiungono la salsa di soia con olio di sesamo e pepe.

Effetti

Tonifica il Fegato ed il Rene, purifica il calore e rischiara la vista. Il fegato nutre il sangue e rischiara la vista.

2 Zhu – bollire

Si fa bollire il cibo in acqua per ottenere una zuppa. Si parte con fuoco molto vivace “da huo”, una volta arrivati ad ebollizione, si utilizza fuoco al minimo “xiao huo” o piccolissimo “wei huo” per terminare la cottura.

Con il xiao huo – fuoco piccolo si ottiene la zuppa torbida geng.

Con il wei huo – fuoco piccolissimo si ottiene la zuppa limpida o chiara tang o teng.

La regola fondamentale è di decidere la quantità totale di acqua una volta per tutte e non aggiungere acqua in fase di cottura. Inserire tutti gli ingredienti in una sola volta eccetto che il porro, sale e glutammato.

Il sale si aggiunge alla fine per evitare che il cibo indurisca.

Zuppa torbida di carpa e rapa cinese

Ingredienti:

carpa 250

luo bo – rapa cinese 200

porro-zenzero-pepe-vino di riso-salsa di soia-aceto-sale-olio q.b.

Preparazione

Si salta velocemente nel wok il pesce su entrambi i lati. Si passa poi in una pentola con acqua in quantità equivalente a cinque volte gli ingredienti insieme alla rapa tagliata a fettine. Si aggiungono poi tutti gli altri ingredienti. Si

tiene sul fuoco da 20 minuti ad un’ora.

Effetti

Rinforza Stomaco e Milza-Pancreas, benefica la tosse, elimina i catarri, in caso di tosse da calore da deficit. La rapa elimina gli accumuli di cibo.

3 Hui – cuocere in umido

Si esegue saltando velocemente gli ingredienti nel wok e aggiungendo poi un liquido di cottura: a questo punto si copre e si mantiene sul fuoco fino a cottura ultimata.

Fettine di maiale in umido con seme di loto e bulbo di giglio

Ingredienti:

lian zi – seme di loto 50

bai he – bulbo di giglio 25

carne di maiale 250

porro- zenzero-aglio-vino di riso-salsa di soia-fecola-sale-olio-acqua q.b.

Preparazione

Si taglia la carne di maiale a fettine sottili e si salta in pentola velocemente con un velo di olio in modo che sia semicotta. Si mette poi da parte.

Si fanno bollire per 20 minuti lian zi e bai he in acqua q. b. poi si aggiunge la carne di maiale e tutti gli altri condimenti. Solo alla fine il vino e la fecola di patate o mais per addensare.

Effetti

Nutre il Cuore e calma lo spirito: esaurimento, palpitazioni, insonnia.

4 Dun – bollitura prolungata

Si effettua mettendo gli ingredienti in acqua ed utilizzando all'inizio fuoco vivace "da huo" e poi fuoco al minimo "xiao huo".

Si usa per gli ingredienti difficili da cuocere come la gallina, il piedino di maiale. Alla fine della preparazione l'importante è la zuppa perché la carne è molto depauperata dalla cottura prolungata.

Gallina in brodo all'angelica e codonopsis

Ingredienti:

una gallina

dang gui – radice di Angelica sinensis 15

dang shen – radice di Codonopsis pilosula 15

porro-zenzero-vino di riso q.b.

Preparazione

Si eliminano le interiora della gallina e si inseriscono nella cavità dang gui e dang shen in un sacchetto di tela, con porro ripiegato e zenzero e con un goccio di vino di riso.

Si versa in pentola acqua q.b., si introduce la gallina e si fa bollire con il fuoco al minimo per 3-4 ore.

Indicazioni

Epatite cronica ed anemia.

Wei – bollitura prolungata con fuoco al minimo

È un'ebollizione prolungata come dun, l'unica differenza consiste nel fatto che in questo caso si utilizza "xiao huo" fuoco piccolo fin dall'inizio.

Si tratta di un metodo di cottura adatto ai tendini di bue, alla tartaruga, al piedino di maiale. Alla fina si ottiene una sorta di gelatina.

Piedino di maiale alle arachidi

Ingredienti:

una tazza di arachidi con la pelle

piedino di maiale zenzero-anice stellato-sale-salsa di soia-zucchero-vino di riso-pepe bianco q.b.

Preparazione

Dopo aver lavato le arachidi ed il piedino di maiale ed averlo tagliato a pezzi, saltare velocemente zenzero ed anice stellato, aggiungere il piedino e saltarlo, aggiungere poi le arachidi, tutti gli altri ingredienti e l'acqua, stufare fino a cottura ultimata.

Effetti

Benefica lo yin, nutre il sangue e favorisce la lattazione.

6 Shao – brasare

Gli ingredienti vengono saltati velocemente, si aggiungono poi acqua e condimenti, all'inizio si usa fuoco vivo "da huo" e poi, una volta raggiunta l' ebollizione fuoco piccolo "xiao huo" fino alla fine, poco prima della fine di nuovo "da huo" per riassorbire il liquido in eccesso. Questa tecnica viene definita "hong shao" cioè brasatura rossa quando l'ingrediente è brasato con salsa di soia.

Galletto alle castagne

Ingredienti:

galletto 1/2 kg

castagne sbucciate 50 g

aglio-sale-salsa di soia-olio q.b.

Preparazione

Si taglia il galletto a pezzi grossi e si sbucciano le castagne.

Si salta velocemente il gallo nel wok con un velo di olio, si aggiunge la salsa di soia e si salta ancora, poi si aggiungono aglio, castagne, acqua (una tazza). Si fa fuoco vivo “da huo” e poi “xiao huo”. Alla fine si può aggiungere anche il sale e per chi lo desiderasse dello zucchero.

Effetti

Il galletto, dolce e neutro, riscalda il centro, tonifica lo yang e nutre il sangue.

Le castagne, dolci e tiepide, tonificano Stomaco e Milza-Pancreas, Rene e yang.

La ricetta tonifica Milza-Pancreas e Rene, tratta la tosse da deficit di Rene, la diarrea, le afte buccali ed i rigurgiti da vuoto.

7 Zha – friggere

Nella frittura si utilizza una quantità sufficiente di olio che si porta a fuoco vivo “da huo” a temperatura in modo che gli ingredienti vengano velocemente cotti all’esterno senza che siano induriti all’interno. Alla fine debbono risultare croccanti fuori e morbidi dentro.

Il sale si aggiunge soltanto alla fine per evitare che gli alimenti si induriscano.

“Qing zha” – frittura chiara è quella in cui si frigge direttamente l’ingrediente senza uovo e fecola.

“Ruan zha” – frittura morbida è quella in cui si coprono gli ingredienti prima della frittura con una pastella di fecola e uovo.

Frittura morbida di filetto di maiale all’astragalus

Ingredienti:

filetto di maiale 200 g

huangqi – radice di Astragalus membranaceus 25 g

uovo-fecola di patate- zenzero-porro-vino di riso-sale-olio q.b

Preparazione

Si taglia il filetto a fettine sottili e si mescola fecola e giallo d’uovo, si mescola poi con zenzero, porro, vino da cucina, sale. Si frigge velocemente e, a frittura ultimata, si versa sopra il decotto di Astragalus preparato precedentemente.

Effetti

Tonifica e tratta edemi, iperidrosi, diarrea.

8 Men – saltare in umido con coperchio

È una cottura simile a shao da cui si diversifica per l’aggiunta del coperchio durante la cottura. Si saltano gli ingredienti, si aggiunge salsa di soia, poi acqua e si cuoce prima “da huo” e poi “xiao huo” con il coperchio. Alla fine si asciuga con “da huo” per riassorbire il liquido.

Su usa per le carni come anatra, montone, manzo, melanzane, germogli di bambù

9 Liu – cuocere con aggiunta di brodo

Si aggiunge del brodo all’ingrediente già cotto con altro

metodo di cottura. Nella cottura zha liu l'ingrediente prima è fritto, nella hua liu ingrediente prima è saltato, nella ruan liu ingrediente prima è cotto a vapore.

Carne di montone hua liu

Ingredienti:

montone 250 g

shan yao – radice di Dioscorea opposita 100 g

mu er – Auricolaria auricolata 30 g

olio di sesamo-vino da cucina-sale-porro-zenzero-glutammato-fecola di patate q.b.

Preparazione

Si taglia a fettine sottili la carne di montone e si mescola con la fecola stemperata in acqua, vino da cucina e sale. Si salta in pentola poi si mette da parte. Si mettono in padella mu er e shan yao e si cuociono nello stesso olio saltandoli. Poi si aggiungono acqua, glutammato e fecola stemperata in acqua.

Alla fine si riaggiunge la carne di montone e si mescolano velocemente tutti gli ingredienti. Prima di finire la cottura si aggiungono poche gocce di olio di sesamo.

Effetti

Riscalda lo yang, tonifica yang qi, nutre il sangue, benefica il Rene, è adatta al deficit di qi e sangue ed nel deficit di Rene.

10 Bao – scoppiare

È simile a chao saltare, ma è ancora più veloce. Si usa olio più abbondante e molto caldo. Si scoppia l'ingrediente per pochissimi secondi. Si usa con i dadini di pollo, il rene di

maiale, l’intestino, la seppia, cioè ingredienti che si cuociono facilmente e soprattutto velocemente. È un tipo di cottura che mantiene tutte le caratteristiche nutrizionali dell’ingrediente di base.

Dadi di pollo esplosi alle arachidi

Ingredienti:

pollo 250

arachidi 250

vino da cucina-sale-glutammato-fecola di mais

Preparazione

Si taglia la carne a dadini e si mescola con fecola e sale. Si saltano a parte le arachidi e si mettono da parte. Si scoppia velocemente il pollo per 3-5 secondi e si toglie. Si toglie l’olio e si rimette la carne con fecola stemperata in acqua per addensare. Si aggiungono subito dopo le arachidi e si serve.

Effetti

La pelle di arachide nutre e muove il sangue e promuove la produzione di piastrine.

Solleva lo spirito, fortifica il cervello, tonifica il sangue, rinforza il rene. Indicato della astenia psico fisica, amenorrea, stipsi, debolezza intestinale, è diuretico

11 Chao – saltare

In questa tecnica si usa fuoco molto vivace per riscaldare il wok in modo che appena versato un goccio di olio questo possa ungere il fondo per fare da tramite per la cottura impedendo agli ingredienti di attaccarsi alle pareti. Subito dopo si introducono gli ingredienti e si fanno saltare mescolandoli molto velocemente. Le proprietà nutritive degli alimenti

rimangono invariate.

È utilizzato per le verdure, carni, piatti misti.

12. Peng – cuocere shao con vino o aceto

Si tratta di un metodo utilizzato solo con ingredienti molto salati (pesce, carne salata). Prima si cuociono nella soia, poi si usa il vino da cucina o aceto con metodo shao (fuoco vivace prima, piccolo poi e di nuovo vivace e scoperto alla fine) La differenza con il metodo shao è l'aggiunta dell'aceto o del vino.

13 Jian – soffriggere

Si soffrigge in una piccola quantità di olio in una pentola piatta o una padella. Si tratta della stessa tecnica che noi utilizziamo per preparare l'uovo al tegamino.

14 Tie – soffriggere da un lato

Del tutto simile a jian. L'unica differenza è che si utilizza solo da un lato

15 Ta – soffriggere ed aprire

Si cuoce solo da una lato, poi si apre nella pentola fino a che non diventa sottile come l'omelette e dunque si stende l'ingrediente

16 Zheng – cuocere a vapore

Si preparano tutti gli ingredienti che vanno messi in un contenitore che si mette nel cestello per cucinare a vapore.

Carne di maiale a vapore con semi di albicocca

Ingredienti:

carne di maiale con la pelle 1/2 kg

xing ren – semen Pruni armeniacae 20 g

zenzero-porro-sale-vino di riso-zenzero-salsa di soia-fecola q.b.

Preparazione

Si taglia la carne a fettine sottili. Si scotta il seme di albicocca e si toglie la pelle. Si condisce la carne con sale, vino, zenzero a fette, salsa di soia, fecola e si mette a strati nel contenitore con il seme di albicocca. Si cuoce a fuoco vivo per 30-45 minuti

Alla fine si presenta con sopra un po' di porro tagliato a fettine sottili.

Effetti

Tonifica Milza-Pancreas e rinforza il Polmone, tratta i catarri e contrasta la tosse.

17 Lu – stufare in salsa Lu

Si mettono gli ingredienti e si cuociono a lungo in una salsa di soia aromatizzata in modo che la salsa penetri all'interno.

Manzo e Rehmannia in salsa Lu

Ingredienti:

carne di manzo 1/2 kg

di huang, radice di Rehmannia glutinosa 20 g

salsa di soia abbondante

sale-zenzero-vino di riso-aglio-porro q.b.

Preparazione

Dopo aver tagliato a pezzi la carne ed averla mescolata col vino, si aggiungono gli altri ingredienti ed alla fine si aggiunge acqua e si cuoce nel brodo con fuoco vivo.

18 Ban – condire a freddo

Si mettono a freddo i condimenti sugli ingredienti e poi si mescolano. In questo caso si utilizza spesso l’olio di sesamo che è piacevole e fresco.

Ad esempio sedano, fagioli gialli ed arachidi con sale e glutammato