



## UN CONTE XINÈS

**N**o sé vosaltres, però jo conec bastant gent que no va mai a un restaurant xinès. «És que no mengen el mateix que ens serveixen, no te n'has adonat?», em diuen alguns. Bé, si jo tinguera un restaurant de cuina tradicional espanyola a Brussel·les, posem per cas, no m'imagino menjant un dia darrere l'altre paella, fabada asturiana o escudella i carn d'olla. Sí, la cuina que es practica en les cases té poc a veure amb la que es practica en els restaurants de cuina tradicional: mengem paella o fabada ocasionalment però, dia a dia, els plats que es preparen són més senzills, segueixen una altra lògica.

A la Xina, la pràctica dietètica es basa en l'oposició entre dos extrems: allò necessari, el que es menja per viure, i allò superflu, el que es menja per plaer. Un menjar xinès es basa en un cereal, l'aliment principal, i en un o diversos plats basats en carn, peix i verdures, els aliments secundaris, destinats a ser un acompanyament dels cereals. L'arròs és el cereal que associem immediatament amb la cuina xinesa, encara que hi ha zones en què es consumeixen blat, dacs o mill. Els cereals es cuinen en aigua o al vapor, sense sal, i el seu sabor neutre simbolitza el consum d'allò essencial. La carn, el peix i les verdures es cuinen amb mètodes sofisticats, amb abundant ús d'espècies, per obtenir uns plats saborosos que produeixen plaer. Aquests plats acompanyen els cereals en els dies normals, o es mengen per si mateixos en els dies de festa: en les celebracions a penes són presents els cereals.

**«A LA XINA, LA PRÀCTICA  
DIETÈTICA ES BASA  
EN L'OPOSICIÓ ENTRE DOS  
EXTREMS: ALLÒ NECESSARI,  
EL QUE ES MENJA PER VIURE,  
I ALLÒ SUPERFLU,  
EL QUE ES MENJA PER PLAER»**

La cuina xinesa dels restaurants en Occident és, bàsicament, cuina cantonesa, més o menys adaptada al gust occidental. Però la Xina té una extensió semblant a la d'Europa, i hi viuen mil dos-cents milions de persones: hi ha, doncs, una enorme diversitat gastronòmica. Es considera que hi ha quatre grans estils de cuina a la Xina. Primer tenim l'estil del nord, centrat a Pequín, on s'usa l'all, el vinagre i la salsa de soja. La cuina de Sichuan és la del centre i l'oest: s'usen bastant les espècies molt coentes, com el xili i el pebre de Sichuan, així com l'oli i el puré de sèsam. L'estil del sud-est se centra a Xangai, i es basa en verdures tendres, que acompanyen peixos i crustacis d'aigües dolces. S'amaneix amb gíngebre i vi de Shaoxing i fa ús de sabors dolços i agre-dolços. I, finalment, hi ha la cuina cantonesa, amb una complexitat i riquesa que fa impossible fer-ne una descripció senzilla. Però aquesta

classificació és una simplificació: hi ha variants importants dins de cada estil i, a més, hi ha una cuina musulmana, en què no s'empra el porc ni els seus derivats, com també una cuina vegetariana d'inspiració budista. Aquestes cuines tenen molt poques coses en comú excepte una base de sabors, procediments i tècniques que, per consens, es perceben com a xineses.

Hi ha una tercera raó per la qual sentim estranyesa enfront de la cuina xinesa, i té a veure, precisament, amb els procediments i les tècniques emprades. A Xina, la cuina està separada del menjador i els aliments, quan n'ixen, deuen estar preparats per a ser consumits amb els bastonets o amb una cullera de porcella-



na, els únics coberts acceptables en una taula. Per això, els aliments es tallen, li'ls donen forma, o fins i tot s'esculpeixen abans de cuinar-se i, en els pocs casos en què es treballa amb una peça sencera, la carn, bé es prepara perquè puguem separar-se fàcilment els trossos amb l'ajuda dels bastonets, bé es talla en la cuina immediatament just abans de servir-se. Aquesta manera de preparar els aliments en bocins menuts, amb forma de tires, daus, rodanxes molt fines o mistos, té també relació amb el mètode de cocció més emblemàtic de la cuina xinesa, un sofregit curt i intens. Aquest mètode de cocció tan ràpid es va veure condicionat, probablement, per l'escassetat de combustible que existia a Xina. Per fer aquest sofregit es recorre al wok, nom cantonès d'una paella de ferro de poc gruix, de forma semiesfèrica. En el fons del wok es col·loca una mica d'oli de cacauet i s'escalfa. Quan l'oli és molt calent s'hi afegeixen els aliments, movent-los constantment amb una cullera de fusta. El temps de cocció és mínim: entre mig minut i quatre minuts, depenent del tipus d'aliment. En remoure'ls, tots els trossos es cuinen de la mateixa manera, reben la mateixa quantitat de calor. En el cas de les verdures, en què el temps de cocció és la menor, els bocins queden així fets només en la superfície per minimitzar la pèrdua de vitamines i conservar tant la textura –per això són cruixents–, com el color i sabor.

Sí, és cert que molts restaurants xinesos del nostre entorn serveixen plats que només són comparables amb les paelles impossibles que es mengen fora i dins d'Espanya i, fins i tot, en les nostres terres, per què negar-ho. Però, és aquesta una raó suficient per desconèixer una cultura gastronòmica tan rica?

#### BIBLIOGRAFIA

- CALIFORNIA CULINARY ACADEMY, 1993. *Chinese Cooking at the Academy*. The Cole Group, Santa Rosa.
- DAVIDSON, A., 1999. *Oxford Companion to Food*. Oxford University Press. Oxford.
- LOO, K., 1982. *Cocina china rápida y fácil*. Ediciones Martínez Roca. Barcelona.
- MCGEE, H., 2004. *McGee on Food and Cooking: An Encyclopedia of Kitchen Science, History and Culture*. Hodder & Stoughton Ltd. Londres.

FERNANDO SAPIÑA

Departament de Química Inorgànica i Institut de Ciència dels Materials  
Universitat de València

## PEIX AL VAPOR

Molt abans que els cuiners occidentals descobriren la cuina al vapor, els xinesos ja utilitzaven aquesta tècnica. La van desenvolupar com un procés eficient: es posa aigua en un wok, es porta a ebullició i, damunt, es col·loquen fonts apilables de bambú, en què es poden coure simultàniament distints aliments emprant una única font de calor. Des de l'ortorèxia dominant, els seus avantatges han estat àmpliament publicitats: no s'empra oli, es minimitza la pèrdua de vitamines hidrosolubles i de minerals, es manté millor el color de les verdures, els aliments cuinats d'aquesta manera es digereixen fàcilment... Però, sens dubte, el més interessant d'aquest mètode de cocció són els sabors i les textures dels aliments. Sabors a penes alterats per la cocció, modulats pels condiments afegits prèviament bé als aliments o bé a l'aigua. I textures semblants a les obtingudes pels mètodes de baixes temperatures: verdures fermes, peixos delicats, carns tendres...

**Ingredients:** 1 peix (dorada, llobarro), gíngebre fresc, ceba tendra, 15 ml de salsa de soja, 15 ml de vi d'arròs o de xerès, sal i pebre.

**Preparació:** Tallem el gíngebre i la ceba tendra en tires fines d'uns 3 o 4 centímetres de llarg. Llavem el peix i l'eixuguem. El salpebrem i col·loquem part del gíngebre dins del peix. Mesclm el vi d'arròs o el xerès amb la salsa de soja i arruixem amb la mescla el peix, col·locant-lo després en el recipient de cocció. Coem al vapor durant 15-20 minuts, depenent de la grandària del peix. Apaguem el foc. Dipositem la resta del gíngebre i la ceba tendra per damunt, tapem, i deixem coure tres minuts. Traspassem a un plat per a servir. Pot acompanyar-se d'arròs i es pot arruixar amb un poc de salsa de soja.

