

## La cucina cinese

Al pari di quella italiana, la cucina cinese è una delle più famose al mondo: in qualsiasi paese del mondo si possono trovare pizzerie o ristoranti cinesi. La cucina è dunque uno degli elementi più famosi della civiltà cinese, un'eredità che proviene dal passato, quando nelle cucine del palazzo imperiale o in quelle dei mandarini, i funzionari dell'imperatore, lavoravano cuochi esperti e fantasiosi.

### Una cucina molto antica

I documenti storici ci dicono che già duemila anni fa la cucina cinese era molto ricca: esistevano centinaia di ricette diverse e si mangiava con i bastoncini. Nelle strade delle città erano numerosi i banchetti dove si serviva cibo pronto, mentre nei palazzi dei funzionari il cibo veniva preparato e servito secondo un rigido cerimoniale: anche la cucina infatti obbediva al principio fondamentale della società cinese, secondo cui bisognava mantenere l'ordine e la tradizione.

### Cucina e lunga vita

La scelta degli ingredienti e la preparazione dei cibi nella civiltà cinese si fondavano su un obiettivo ben preciso: la ricerca della lunga vita; chi mangiava i cibi preparati in un certo modo si assicurava una vita sana e duratura.



Per fare ciò i cuochi cinesi si basavano sulla teoria dello ying e dello yang: ogni creatura vivente si mantiene in salute se dentro di essa i due elementi, lo ying e lo yang, sono in equilibrio. Lo yang è il principio maschile, corrisponde a ciò che è caldo, duro, attivo, mentre lo ying è il principio femminile, cioè il freddo, il molle, il passivo. Ogni ingrediente corrispondeva a uno di questi due elementi, perciò bisognava mescolarli in maniera che si mantenesse

- 1 Un gruppo di saggi cinesi srotola un tessuto recante il **simbolo dello ying e dello yang**: un cerchio bicolore, che rappresenta la fusione dei due elementi (collezione privata, Bridgeman).
- 2 **Coppa laccata per acqua, con decorazioni di nuvole rosse** (Changsha, collezione Museo provinciale Hunan).
- 3 **Ciotola e bacchette**. Ancora oggi i cinesi utilizzano questo tipo di stoviglie tradizionali. In seguito alla diffusione della cucina cinese, esse sono conosciute in tutto il mondo (Shutterstock).
- 4 **Pittura che raffigura taglio e cottura della carne** in una cucina cinese (Changsha, collezione Museo provinciale Hunan).





l'equilibrio e che l'uno non prevalessesull'altro.

Dunque le ricette cinesi non hanno solo l'obiettivo di rendere il cibo gustoso, ma soprattutto di seguire la regola dell'equilibrio dello ying e dello yang.

### Tagliare tutto a pezzetti

Una caratteristica fondamentale della cucina cinese è che gli ingredienti sono tagliati a pezzettini molto piccoli prima di essere mescolati e messi a cuocere. I motivi di questo particolare procedimento sono due: in primo

luogo, esso agevola l'uso dei bastoncini, in quanto nella tavola cinese non devono esserci coltelli o forchette, strumenti pericolosi; in secondo luogo, tagliando gli alimenti a pezzetti si favorisce l'unione dei due principi ying e yang nella cottura, rendendo più digeribile e sano il cibo.

### La soia

Un altro fattore caratteristico della cucina cinese è l'uso della salsa di soia per condire e cuocere. La soia è un alimento di origine vegetale ma con un alto con-

tenuto di proteine, perciò la salsa di soia è considerata l'equivalente del brodo di carne degli europei: è cioè un alimento che consente di assumere molte proteine.

- 5 Banchetto nella casa di una famiglia benestante.** Gli uomini sono vestiti e pettinati in modo elegante, ma austero. Le donne sono rappresentate più in piccolo, ai margini della scena.
- 6 Una festa all'epoca T'ang.** Il cibo è disposto in file ordinate sulla tavola al centro della sala. I commensali sono seduti sulle panche, mentre due camerieri portano altre pietanze.
- 7 Forno cinese in miniatura con stoviglie in terracotta** (Zhengzhou, collezione Museo provinciale dell'Henan).

