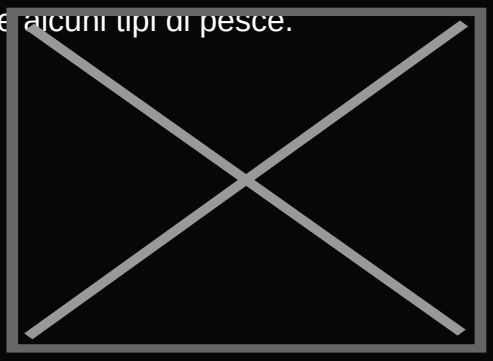
Cucina cinese? Sì, a patto che...

jiaozi-366273f8

Ormai la cucina cinese imperversa nelle grandi città da moltissimi anni e i ristoranti che propongono questo tipo di alimentazione sono moltissimi, quindi abbiamo un’ampia scelta ma, attenzione, perché non sono tutti raccomandabili. Molto spesso, infatti, sono stati oggetto di controlli da parte dei NAS e chiusi o segnalati per la cattiva gestione nella conservazione dei cibi, o per la sporcizia riscontrata nelle cucine, quindi è sempre bene accertarsi che il locale prescelto segua le norme igienico sanitarie previste dalla regolamentazione italiana. La vera cucina cinese rappresenta la somma delle cucine regionali, sotto alcuni aspetti molto differenti tra loro ma quella che ci viene proposta nella maggior parte dei ristoranti delle nostre città è molto distante da quella tradizionale che contempla sapori più forti, parti anatomiche di animali che per noi non sono usuali come cartilagini, tendini, zampe di gallina ecc. o addirittura insetti e animali come cani. Per poter incontrare il gusto occidentale si è quindi dovuta modificare, ridimensionare, perdendo molti aspetti tipici. Analizzandola dal punto di vista nutrizionale, ci sono diversi risvolti positivi, soprattutto perché è molto varia ed esclude i latticini (alimenti spesso troppo grassi, salati che favoriscono la ritenzione dei liquidi e quindi non adatti a regimi dietetici, e che contengono il lattosio, uno zucchero a cui moltissimi ormai risultano essere intolleranti). Questa cucina si basa sull’utilizzo di molte verdure come cavolo, cipolla, aglio, melanzana, rapa e varie cucurbitacee (famiglia che comprende sia ortaggi che frutti, ad es. zucchine, zucca, cetriolo, melone, anguria), legumi come piselli, cereali come l’immancabile riso (inizialmente diffuso solo nella Cina meridionale poi largamente usato in tutto il paese) che viene anche macinato per ottenere farine con cui realizzare pasta, ravioli, vino, aceto, dolci e torte (esistono diverse varietà di riso e, in questo tipo di cucina, viene suddiviso in non glutinoso e glutinoso, quest’ultimo appare molto più colloso, contiene più amido e il chicco ha dimensioni maggiori rispetto al primo citato). Il grano, è comparso più tardi nella cucina cinese e, inizialmente, veniva riservato solo alle classi più abbienti. In linea di massima, oggi, è più utilizzato per la preparazione di piatti tipici del Nord della Cina, e l’orzo, anch’esso originario dell’Asia occidentale, mentre già nella cultura Neolitica si consumava miglio, detto riso giallo, e la canapa. Anche l’utilizzo delle carni risale all’antichità e gli animali più usati erano i suini, gli ovini, i bovini, gli equini, il pollame e il cane. Molto utilizzati i gamberi

e alcuni tipi di pesce.



L’alimento di origine animale più diffuso nella cucina tradizionale era l’uovo, i cinesi infatti sono i primi ad aver inventato incubatrici, celle d’allevamento ecc. Tra la frutta si annoverano le pesche, le albicocche, le prugne acide, le giuggiole, le more, i meloni, i cachi. Nella cucina cinese non dobbiamo dimenticare un’importante fonte proteica non di origine animale, ossia la soia (che inizialmente si affermò nei ceti superiori quando si iniziò a fermentarla), utilizzata sia come condimento – sotto forma di un liquido scuro e salato –, che come alimento solido, ossia il tofu (ricavato dalla cagliatura del succo estratto dalle fave di soia) e condimenti/spezie vari. In questo tipo di cucina, infatti, è importante l’equilibrio tra i sapori; possiamo trovare il salato (molto rappresentato in tutte le salse, dovuto all’utilizzo di glutammato), l’aspro (rappresentato ad esempio dall’aceto di riso e dal limone), il pungente (derivato dallo zenzero, dal pepe sia nero che bianco, dal cumino, dal peperoncino largamente usato in alcune regioni, dall’anice e dal finocchio; oppure l’amaro derivato dall’utilizzo di bucce di agrumi, mandorle e chiodi di garofano. L’olio deriva solo dai semi, di soia, di ravizzone, di girasole ecc. oppure di arachidi ma mai di extravergine di oliva. La bevanda sicuramente più diffusa è il tè verde o il tè puar consumato per le sue virtu’ digestive, antiossidanti e decongestionanti, la birra e l’alcol di riso, soprattutto consumati nei momenti di festa. Questa cucina si differenzia dalla nostra soprattutto per l’assenza dei latticini che, dal punto di vista nutrizionale, io reputo un bene ma di contro è caratterizzata dall’eccessivo uso di glutammato monosodico, un esaltatore di sapidità da evitare quando si è asmatici, allergici all’acido acetilsalicilico (aspirina) e in soggetti predisposti perché potrebbe causare cefalea importante, capogiri, palpitazioni, vampate, senso di pressione su guance e mandibola, irrigidimento del collo, spossatezza (tali sintomi sono talmente diffusi nella popolazione dopo una cena cinese da determinare una sindrome detta proprio Sindrome da ristorante cinese). Stessa cosa vale per l’abuso di soia che caratterizza questo tipo di cucina, da escludere in soggetti che assumono certi farmaci (es: Eutirox- Tamoxifene), in pazienti che soffrono di alcune patologie (es. Ipotiroidismo- Tumore alla mammella). Un’altra nota dolente è data dal Bacillus cereus, un batterio che produce tossine responsabili di una intossicazione alimentare molto comune nei ristoranti cinesi. In natura si trova nella polvere, sul suolo e contamina frequentemente alimenti a base di riso, riso, salse non adeguatamente conservati, più raramente pasta, carni e vegetali. L’intossicazione si presenta con vomito, oppure con diarrea, crampi, nausea;

ha un breve periodo di incubazione, solitamente poche ore dopo l’ingestione dell’alimento contaminato e nella maggior parte dei casi si risolve rapidamente, massimo entro 24 ore. Quindi sì a una buona cena cinese, ovviamente da gustare con le tipiche bacchette, ma selezionate accuratamente i ristoranti che la propongono. Evitate quelli sempre vuoti, o che vi sembrano trascurati e prediligete quelli in cui la clientela è per la maggior parte cinese, la cucina sarà sicuramente più fedele all’originale e potrete assaporare piatti davvero insoliti.