



## PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández  
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM  
✉ parlemdecuina@hotmail.com

# Cuina Xinesa (i III)

Condiments i ingredients més utilitzats a la cuina

Tancaré aquesta sèrie dedicada a la cuina xinesa parlant dels condiments, aromes i espècies principals d'aquesta cuina. Sense ells no aconseguiríem el gust tant característic d'aquesta gastronomia.

Els xinesos es basen en ingredients locals per als plats típics. Molts creuen que per preparar plats xinesos cal una enorme quantitat d'herbes, condiments i aromatitzants xinesos. La veritat és que es poden preparar molts plats xinesos sense ingredients específicament xinesos. Per descomptat, es pot preparar tot un banquet de dotze plats sense més condiments que els que es poden trobar normalment a les nostres botigues.

Volia posar-los per ordre alfabètic, però al final no m'hi ha quedat.

### La soja

Tal vegada no sigui possible parlar de cuina xinesa sense anomenar la soja. Aquesta planta lleguminosa és originària de la regió de Manxúria, els xinesos en diuen «dadu», els japonesos «daizu». És una de les plantes més utilitzades al món, és matèria primera per obtenir oli, farina, farratge i aliment en diverses formes entre les moltes maneres d'utilització. La soja constitueix un aliment bàsic als països de l'orient llunyà i era coneguda abans de la civilització cristiana. Al segle VI va ser introduïda al Japó on se la denominava «Carn vegetal».

S'usa tant en salsa o pasta con en forma de llegum fresca (adamame). Però com a llegum, la soja continua

sent, no desconeguda, però sí exòtica al nostre entorn, com més s'utilitza a les cuines occidentals és germinada, (brot de soja) i en forma de salses. Als comerços xinesos, les mongetes de soja, en fresc, són comercialitzades com pels nostres mercats es comercialitzen les mongetes verdes. Les beines de soja són d'un color verd intern, es bullen sense desgranar i les posen com a guarnició, sobretot en plats de carn.

Però la presentació més coneguda de la soja és en format salsa. En xinès mandarí es diu «yiang yong» i en japonès «shoyu». Aquesta salsa s'obté per fermentació de soja, blat, aigua i sal. Segons la zona varien lleugerament els ingredients, els anteriors bàsics no, sinó uns afegits com gingebre bolets i a Vietnam li afegixen «nuoc-man» que diuen és un producte semblant al garun romà. La salsa de soja té diferents textures, segons l'ús final que tindrà, així a la cuina s'usen espesses, en maceracions i plats cuits lentament i a la taula com a condiment són més clares, així com la que s'usa en saltats ràpids.

Avui dia la salsa de soja, com a condiment, està estesa per tot el món.

També trobam soja en pasta, i aquesta es fa servir molt, sobretot al nord de la Xina, tant en plats de carn ofegada com en estofats a foc lent. Cal anar amb compte en el seu ús ja que és molt salada. I la darrera presentació més habitual de la soja és en forma de brots tendres que s'afegeixen directament als diversos cuinats.

### Conserves

Els xinesos fan molt ús d'ingredients en conserva per condimentar, ja que tenen un sabor més pronunciat que els aliments frescos. Així es fan servir molt els adobats, les salmorres i els



aliments assecats a l'aire per donar un toc especial i caràcter a un plat. A mi m'agrada mol el peix (tonyina) seca El Katsobushi.

### Agar-agar

És una substància amb propietats gelificants també anomenada escuma de Ceylan. És extret de certes algues, es comercialitza en fines tires transparents i també en pols. S'utilitza com a espessidor.

### Cabell d'algues

L'alga que es fa servir és de tipus molt filamentós i una vegada seca i fermentada, adquireix un to negre i una aparença semblant als cabells. S'usa especialment en menjars festius per amanir sopes i en plats vegetarians.

### Brots de bambú

Els brots tendres de bambú tropical consumeixen frescos, (mals de trobar als nostres mercats) o en conserva. En xinès es denominen «Sun Ki» però els envasos normalment venen en anglès com a «Bamboo shoot». Un cop oberta la llauna, els que anem a utilitzar cal rentar-los i els que no usem es poden mantenir a la nevera en un pot de vidre ben banyats, per diversos dies. S'usen molt com a verdura, sola o amb altres i amb carn, sol acompanyar també al porc amb salsa agre-dolça. Són apreciats per la seva textura ferma i el seu delicat sabor.

### Nius d'oronella i aleta de tauró.

Els dos condiments més exòtics. Niu d'oronella està elaborat amb la secreció bucal de l'au, mesclada amb una alga i el conjunt s'endureix en contacte amb l'aire, adquirint una consistència propera al ciment, es dissol en aigua bullint. Aquest producte és molt car. Però existeixen succedanis més assequibles. No els he provat mai, però diuen que els nius tenen poc sabor, però és un ingredient de sopa molt preuat, que es reserva per a banquets excepcionals, també afirmen que és un afrodisíac.

L'aleta de tauró és un producte car i escàs, és l'ingredient principal de la famosa sopa d'aletes de tauró, que se serveix en sopars de gala i banquets, els mandarins la servien tradicionalment a la meitat de l'àpat. Se sol vendre seca, no l'aleta, sinó les fibres que formen l'aleta, que són dures i d'un color d'un blanc groguenc, les més apreciades provenen de les Filipines i per descomptat de la Xina. Les aletes de tauró requereixen molt remull i cocció per ser comestibles. Absorbeixen molt l'aroma d'altres ingredients i del brou en què es couen.

## CUINA DE TEMPORADA:

# Pastissets de carabassa al vapor

### INGREDIENTS

- 2 de tasses de farina
- 1 cullerada de llevat en pols
- 1/2 de tassa de sucre
- 1/2 de tassa d'aigua

### Pel farcit:

- 225 grams de carabassa sense llavors i pelada
- 1/3 de tassa de sucre
- pessic de sal

### ELABORACIÓ:

- Tallau la carabassa a trossos. Cuinau-la al forn (al bany maria) fins que s'estovi, coberta de paper film transparent.
- Triturau la carabassa en un bol i afegiu-hi el sucre i la sal.
- En un altre bol, col·locau la farina tamisada, el llevat en pols i la tassa de sucre. Afegiu-hi l'aigua i pastau bé. Feis de quatre a sis pilotes i cada pilota il·heu d'aplanar lleugerament amb les mans.
- Posau carabassa al gust omplint el centre i tancau-ho amb la massa fent una bola. Repetirem el procés amb la resta de pilotes.
- Cuinarem els pastissets al vapor uns 15-20 minuts, segons la gruixa. Deixarem refredar i servirem regats amb un poc de mel o empolsats de sucre pols.



## ESCOLA DE CUINA:

### Altres ingredients a tenir en compte:

- Cinc espècies en pols
- Arrel de jengibre
- Fulles de loto
- Glutamat de monosodi
- Bolets Xinesos negres
- Salsa d'ostres
- Castanya d'aigua
- Trobareu més informació de tots ells a : <http://www.cuinant.com/cuinaxinesa.htm>