

Métodos de Cocción en la cocina Oriental

Los métodos de cocción, generalmente hablando, estuvieron condicionados por la escasez de combustible. Los chinos preparan los alimentos o bien rápidamente y a fuego muy vivo o bien lentamente a fuego muy suave, sin apenas combustible, lo que se podría llamar cocción a baja temperatura.

Los numerosos métodos tradicionales de la cocina china en todo el mundo son variaciones de estos dos principios básicos.

La comida fresca y tierna suele guisarse en unos minutos o incluso segundos con el método del salteado que retiene su sabor y jugos naturales.

Los ingredientes más duros, sobre todo algunos cortes de carne, se hacen lentamente para extraer de ellos todo lo bueno y volvieron tiernos, para que el tiempo de cocción no sea excesivos, la carne y/o productos “duros” los cortan en lonchas fina, con lo cual aumentan el contacto con el líquido de cocción -se cuece más rápidamente- y se impregna más con los razonamientos que tengan.

Es característica de los musulmanes chinos y se extiende desde Manchuria en el extremo oriente de la China, atravesando Mongolia hasta Xinjiang, pasando por buena parte del norte de China. Los paltos de cocción lenta que llenan bastante, son importantes para afrontar el largo invierno.

La cocción al vapor ha tenido y tiene gran importancia, la mayoría de las cocinas chinas no tienen, ni necesitan, hornos. En todas las casas chinas se cuece gran cantidad de arroz y con esta cocción se originan mucho vapor, perder estar energía en un país que era deficitario en combustible, imposible, solucionaron el derroche y aprovecharon esta energía usando sobre el wok unas cestas redondas de bambú, (el fondo de estas cestas está compuesto de un emparrillado de tiras de bambú y los costados son varias capas de 1 centímetros, con lo cual se tiene un buen aislante, los cestillos encajan unos sobre otros y el último tiene una tapa, así mismo de bambú entrelazado, que deja pasar muy poco vapor), el vapor generado en el wok al pasar por las cestas cuece los alimentos, (deliciosos uno panes cocidos de esta manera, por supuesto al ser la temperatura de cocción baja, son blancos y sin corteza).

Los platos rápidos al vapor son a base de pescado, marisco y carne tierna que no requieran mucha cocción. El vapor también se utiliza para cocer la comida lentamente, durante horas, en una olla tapada. La ventaja de ese método es que los alimentos cocidos al vapor lentamente nunca sobrepasan el punto de ebullición, por lo que no existe necesidad de controlar la temperatura.

Aquí se presentan los métodos de cocción más utilizados y populares.

炒 (Chao) También popularmente llamado salteado en wok, es el estilo más popular en China y también el más reconocido en Europa. Se originó probablemente den China bajo la Dinastía Han (cerca de la época de Cristo) cuando los chinos aprendieron a batir el metal en hoja fina y fabricar recipientes como el wok. El wok es una salten grande, de fondo abombado y asas de madera

o refractarias (los modernos). Se coloca el wok sobre un foco de fuego justo en el medio y es allí (el área del centro) donde se calienta. Después, se introduce los ingrediente al wok y lo vamos removiendo, apartándolos hacia los bordes para que no se quemen los alimentos pero manteniéndolos calientes (área central del wok es donde la temperatura es más elevada, pero en los bordes se va disipando la temperatura).

Con el wok se usa poca cantidad de aceite, comparado con las frituras, solo lo suficiente para que no se enganche la comida. El salteado (chao) consume muy poco tiempo de cocción y escasa energía y los platos que puede elaborar son infinitos dependiendo de los ingredientes añadidos. Pero hay unos ingredientes muy usuales en la elaboración de diferentes platos: vino de arroz para dar más sabor al plato, jengibre y ajo para pescados y algunas carnes.

爆 (Bao) El Bao podríamos considerar como una variante del Chao, consiste en saltear los ingredientes en un wok totalmente rojizo a causa de las altas temperaturas y también con el aceite muy caliente. Se arroja con rapidez todos los ingredientes y condimentos, debe de ser un proceso muy rápido y ágil, ya que después de este tipo de salteado, se debe de enfriar rápidamente el wok en agua fría para evitar que los residuos de alimentos procedentes de la carbonización por las altas temperaturas se queden enganchadas al wok. En este tipo de salteado los ingredientes suelen estar cortados a trazos muy pequeños para facilitar la cocción en un tiempo mínimo. Además, el Bao contiene más cantidad de aceite y un punto alto en humo.

El Chao, hace en parte que la cocina china sea muy cocina muy ágil y rápida en la elaboración de los platos. Finalmente que aclarar que el término "Wok" (referencia a la olla utilizada para la cocción) no es el mismo del que se emplea actualmente para referirse a un tipo de restaurantes con gran popularidad en Europa donde sirven una gran variedad de platos (más bien dicho, es un tipo de buffet) con platos salteados al instante (de allí les viene el nombre de Wok) y ingredientes a la plancha. Este tipo de restaurantes fueron inventados por una comerciante chino holandés hace aproximadamente una década y que actualmente son muy bien recibidos en diferentes partes de Europa.

凉拌 (LiangBan) Método para elaborar "ensaladas" chinas (platos fríos, sobretodo verduras encurtidas, no tiene por qué tener ningún tipo de semejanza a las ensaladas occidentales). Consiste en introducir todos los ingredientes, las salsas, los condimentos, etc en un cuenco y remover con la mano hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados. Luego, es vertido en un plato limpio y dándole una forma agradable.

蒸 (Zheng) Consiste en la cocción al vapor. Es un método muy empleado por quienes cuidan su salud, ya que no requiere aceites, por lo que tiene un menor contenido de grasa. La cocción al vapor también da como resultado comidas más nutritivas que el hervor, ya que destruye menos nutrientes y pierde menos en el

agua que luego se descarta. También es más fácil evitar quemar la comida cuando se cocina al vapor.

En la cocina occidental, suelen cocinar al vapor verdura varia, pero en cambio en la cocina china es muy poco frecuente la cocción al vapor de verduras. En cambio, pescados enteros frescos, carnes, costillas de cerdo, pollo, ganso, etc son los ingredientes que se cocinan más con este método. Además, el arroz y algunas comidas

煎 (jian) Con el mismo nombre se refiere a dos métodos diferentes de cocción.

El primero, es un término similar a freír pero con muy poca cantidad de aceite (podría compararse con la cocción a la plancha). Se vierte una cantidad pequeña de aceite en el wok (utensilio explicado anteriormente) dejando que se caliente y posteriormente introducir los ingredientes que se quieren freír. Hay que ir removiendo o girando las caras de lo ingredientes para que se haga bien ya que no se pone una cantidad de aceite suficiente para cubrir toda la masa de los ingredientes.

El segundo método es semejante al hervir, pero es solo utilizado para que los ingredientes hervidos obtengan la hidratación del agua. Generalmente se suele emplear este nombre (Jian) para los procesos de hervir el te o las hierbas medicinales. Con el resto de comida hervida no se utiliza el termino Jian, sino 煮 (Zhu).

煮 (Zhu) Es simplemente hervir introduciendo los ingredientes en una olla llena de agua hirviente. Este término también designa la cocción en general (incluyendo todos los métodos de cocción).

炸 (Zha) Es el método universalmente conocido, la fritura. Como en todas las partes del mundo, freír consiste en verter los ingredientes en una gran cantidad de aceite caliente y como resultado se obtiene un plato crujiente y sabroso.

La fritura era un método de cocción muy poco frecuente en la antigüedad. Solo se empleaba para elaborar ciertos postres o aperitivos. Pero a causa de la globalización y la entrada de la gastronomía occidental en China (sobre todo los restaurantes de fastfood), se ha vuelto realmente popular sobre todo entre el público infantil, hecho que contribuyo en parte al aumento de la obesidad infantil (generalmente los adultos y sobretodo mayores, no suelen consumir mucho alimentos cocinados por este método).

烧 (Shao) Se refiere al braseado, es una técnica culinaria que consiste en cocinar con humedad caliente, generalmente en una olla cubierta con algún líquido (agua, caldo, etc). La operación de braseado es por regla general lenta y conlleva largos periodos de tiempo y proporciona al alimento cocinado un sabor característico. Es una técnica realizada por regla general a carnes y a pescados y se añade como condimentos todo tipo de verduras, especias, licores de arroz

para dar más sabor, etc. Podríamos definirlo como un salteado de largo periodo y con un fuego más bajo ya que utiliza como utensilio también el wok.

Los ingredientes principales introducidos suelen haber pasado anteriormente por otro tipo de cocción (como hervir, freír, saltear o a la plancha) y después se introduce a la olla para brasear con diferentes condimentos a fuego lento.

Dependiendo de los condimentos utilizados, podemos encontrar muchos tipos diferentes de Shao:

- 红烧 (HongShao): destaca por el color rojizo de los platos (Hong significa rojo en chino). Esto es debido a la introducción de salsa de soja, salsa de marisco (es muy reconocido la salsa de ostras) y otros condimentos de colores cálidos en la hora de cocinar el plato.

- 白烧 (BaiShao): se refiere a los platos braseados con condimentos que color incoloro o blancos (algunos productos lácteos, por ejemplo). Este tipo de braseado no es muy frecuente ya que en la cocina china la utilización de la leche es mínima y en cambio el de la soja es muy amplia.

- 干烧 (GanShao): muy popular en la tradición Chuan, es muy parecida al HongShao pero la única diferencia es que no se añade mas liquido de lo necesario y dejándolo cocer hasta que no quede liquido de manera que todo el sabor sea absorbido por los ingredientes.

Existe una variante muy importante del Shao:

- 焖 (Men): es muy similar al braseado, pero utiliza un fuego muy bajo y con más cantidad de sopa o caldo. Una de sus características es que no deja la entrada ni salida de gases (wok tapado) y su tiempo de cocción es muy prolonga

炖 (Dun) Existe dos tipos de Dun: El primero es similar al guisado español. Para empezar, hay que hervir los ingredientes crudos (que suelen ser carnes duras o pescados) para quitarse la sangre y diferentes tipos de olores desagradables.

El otro método de cocción que se denomina también con este término es el conocido Baño al Maria. Es un poco diferente al bona al Maria occidental.

卤 (Lu) Es un método de cocción muy especial y diferente. Consiste en sumergir los ingredientes en una base de salsa (generalmente salsa de soja y otros condimentos como especias y hierbas) y cocer a fuego lento durante un largo periodo de tiempo. Esto hace que el sabor de la salsa entre totalmente dentro de los ingredientes. Hay algunos que se consumen mientras es caliente y otros que es preferible dejarlo enfriar y consumir frio. En general, si el tiempo de cocción junto a la salsa es más larga, el resultado es más sabroso (porque tendrá más sabor a la salsa).

Normalmente se utiliza esta técnica para elaborar partes de animales no muy apreciados como tripas de animales, patas de cerdo, patas de aves, hígados de animales, etc.

Y los alimentos resultantes se consumen acompañado de más salsa soja. Otra utilización muy común es el Lu de huevos. Pero en vez de utilizar una salsa basado en soja, se utiliza te.

烤 (Kao) Es el método, más antiguo de la historia: asar. Consiste en primero añadir el sabor a la carne (o otro ingredientes) y después exponerlo directamente al fuego o otro tipo de foco de calor. Existen muchos tipos de asado: asado a pinchos, asado sobre parrilla, asado al horno, asado colgado (pato pekín), etc.

Utensilio

Cuchillos “Hocho”

Cuchillo de lámina muy gruesa usados para: deshuesar pescado, cortar pasta y cortar vegetales. Su nombre varía según su uso. Estos cuchillos se oxidan fácilmente, hay que afilarlos a mano y con una piedra.

Bento

Recipiente formado por una bandeja con un conjunto de compartimientos, otra que contiene a este y una tapa, originalmente eran de madera, ahora la hay de diversos materiales, son utilizadas para transportar alimentos.

Dobin

Tetera de cerámica con asa de bambú. Es típica para terminar de preparar una sopa de pollo y gambas.

Donabe

Cazuela con tapa, generalmente de hierro fundido o de loza muy gruesa, resistente al fuego, donde se preparan diferentes nabemonos (estofados).

Hangiri

Recipiente de madera de gran tamaño, en el que se remueve el arroz con el vinagre para preparar sushi. Es muy bajo de paredes y muy ancho de fondo, para permitir el aireado del arroz.

Hashi

Son los palillos para comer. Son cónicos, anchos por la parte en la que se sujetan y casi terminados en punta por el lado que toca la comida.

Hashioki

Soporte para dejar los palillos en la mesa. Es muy mal visto dejarlos apoyados en el plato. Hay infinidad de diseños y materiales.

Kama, mushiki

Artilugio antiguo que se utilizaba para cocer el arroz, hoy solo se usa en celebraciones folclóricas ya que han sido sustituidos por los modernos suihanki eléctricos.

Kushi

Varillas de bambú afiladas por una punta, donde se ensartan trozos de carne, pescado y vegetales para ponerlos al fuego y asarlos.

Makisu

Esterilla de bambú con la que se enrolla el sushi.

Makiyakinabe

Sartén de hierro fundido y sin apenas profundidad, de forma cuadrada o rectangular, que se usa para hacer tortillas japonesas. Hoy en día se hacen de acero con revestimiento de teflón.

Saibashi

Palillos muy grandes que se utilizan para cocinar.

Shamoji

Espátula plana y redonda de bambú que se usa para extender y remover el arroz recién cocido, al echarle el vinagre.

Suihanki

Máquina para cocer el arroz, hoy día es un electrodoméstico presente en todas las casas y restaurantes ya que cuece y conserva el arroz caliente al vapor.

Suribachi

Mortero, generalmente de piedra, porcelana o bambú, para facilitar la tarea de molienda o trituración de productos.