



KUCHNIA AZIATYCKA

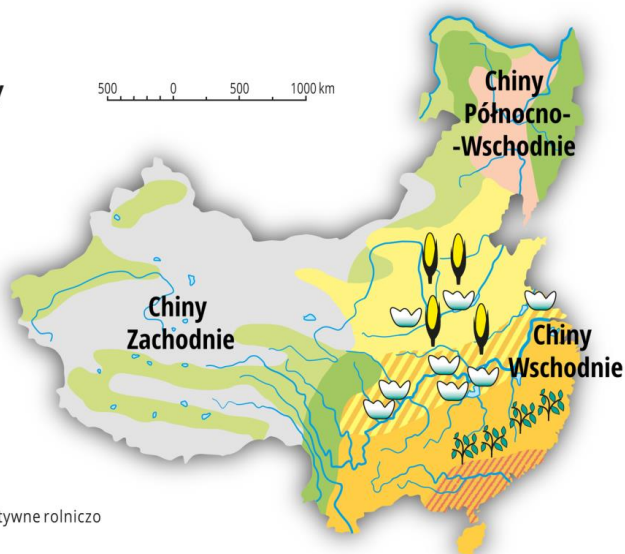
Odkryj smaki Azji - Chiny

Chiny – rozmieszczenie głównych upraw

CHINY główne uprawy

- ryż
- inne zboża
- soja
- trzcina cukrowa
- kukurydza
- bawełna
- herbata

- tereny pasterskie
- lasy
- tereny nieproduktywne rolniczo



- ✚ W rolnictwie chińskim dominuje uprawa roślin żywieniowych – zajmują one około 70% całej powierzchni zasiewów.
- ✚ Chów zwierząt ma nieco mniejsze znaczenie niż uprawa roślin. Najbardziej rozpowszechniona jest hodowla trzody chlewnej – Chiny posiadają aż 50% światowego pogłowia. Ponadto hoduje się drób, bydło, owce, kozy, a także wielbłądy wypasane na naturalnych pastwiskach w Chinach Zachodnich.
- ✚ Duże znaczenie dla wyżywienia ludności ma rybołówstwo morskie i rybactwo śródlądowe.
- ✚ Chiny od lat należą do czołowych na świecie producentów wielu roślin uprawnych (ryżu, pszenicy, herbaty, ziemniaków i in.); przodują też w hodowli zwierząt (trzody chlewnej, owiec, kóz).



Dolinę Tygrysu w Mezopotamii od początków osadnictwa po dziś dzień wykorzystuje się do celów rolniczych



Na Nizinie Gangesu wciąż stosowane są prymitywne metody uprawy ziemi



W dolinie chińskiej rzeki Jangcy tak jak przed wiekami uprawiany jest ryż

Około 8 tys. lat przed naszą erą na nizinnych nadrzecznych obszarach w klimacie podzwrotnikowym rozpoczęły się w Azji procesy kontrolowanej produkcji żywności – była to pierwsza rewolucja rolnicza, której konsekwencją było przejście na osiadły tryb życia, prowadzący do powstania wsi i miast.



Plantacja zielonej herbaty typu Sayama w okolicach Tokio



*Duże znaczenie w japońskim rolnictwie ma uprawa warzyw i owoców,
m.in. mandarynek*

Kuchnia azjatycka to potoczne określenie kilku kuchni, do których zaliczamy:

- + kuchnię japońską,
- + kuchnię chińską
- + i kuchnię wietnamską. Lecz przede wszystkim kuchnia azjatycka jest bardzo zdrowa i smaczna.
- + Mieszkańcy tego regionu świata właśnie dzięki swojej kuchni zawdzięczają brak nadwagi czy chorób cywilizacyjnych.
- + Co charakteryzuje tę kuchnię? Jadłospis składa się przede wszystkim z nienasyconych kwasów tłuszczowych takich jak: olej sezamowy czy olej sojowy, ryb morskich, drobiu, warzyw i owoców. Unika się jedzenia czerwonego mięsa, nabiału i słodczy.



- + Składnikiem każdego posiłku są warzywa, przede wszystkim świeże! Jeśli są przyrządzane na ciepło to na ogół tylko na parze lub w woku, dzięki czemu tracą mało swych wartości odżywczych.
- + Na azjatyckich stołach króluje również soja w każdej postaci. Produkty sojowe takie jak: tofu, tempeh czy pasta miso to niezwykle często wykorzystywany jako zamiennik mięsa. Dodawane są na ogół do sałatek, zup, dań obiadowych oraz deserów.
- + Oczywiście kuchnia azjatycka bez ryżu by nie istniała! Ryż jest bardzo zdrowy i odżywczy, a także lekko strawny. Można go przyrządzać na wiele sposobów, co sprawia iż nigdy się nie nudzi!
- + Przyprawy w azjatyckiej kuchni to przede wszystkim imbir, chili czy kolendra. Nadają charakterystyczny smak i zapach!

Zdaniem Chińczyków, w każdej porze roku należy jeść tylko to, co jest dostępne w danym obszarze klimatycznym i co można przechować w naturalnych warunkach. I tak na przykład

- + spożywanie zimą dużej ilości szklarniowych pomidorów, ogórków, czy owoców tropikalnych powoduje wysłanie do naszego organizmu fałszywego sygnału, aby zaczął się wychładzać. Warzywa te i owoce zawierają bowiem duże ilości potasu, który według zasad medycyny chińskiej ma właściwości wychładzające.

- ✚ Termoregulacja naszego organizmu zaczyna wtedy źle działać – otwierają się pory skóry, pocimy się, a organizm zamiast zatrzymywać ciepło zaczyna wydzielać je na zewnątrz. W ten sposób zwiększa się ryzyko choćby przeziębienia.
- ✚ W kuchni chińskiej przywiązuję się dużą wagę do tego, aby poznać naturę pożywienia. Chińczycy wierzą bowiem, że poszczególne smaki można przyporządkować odpowiednim narządom człowieka.
- ✚ Zjadając więc konkretny produkt możemy wpływać na osłabiony organ na przykład zielony ogórek działa dobrze na wątrobę i jelita, czerwony pomidor na serce i ciśnienie krwi, a biała cebula na płuca.



Jedliście już śniadanie? To najważniejszy posiłek w ciągu dnia, jest nawet przysłowie “Śniadanie zjedz sam, obiadem podziel się z przyjacielem, a kolację oddaj wrogowi”. Dzisiaj opowiemy co nieco o tym co jada się na pierwszy posiłek dnia w Chinach.

- ✚ Chińczycy, podobnie jak Polacy, rano zwykle się spieszą, ale śniadanie traktują bardzo poważnie. Codziennie rano na ulicach pojawiają się sprzedawcy, którzy na specjalnych wózkach mają makaron, ryż, zupę ryżową lub kleik przygotowywany na słodko lub na ostro z warzywami oraz jajka gotowane w czarnej herbacie.
- ✚ Popularne są również różnego rodzaju placki, naleśniki i pierożki nadziewane mięsem i warzywami. Chińczycy nie jadają kanapek w takiej formie jaką my znamy, czasami można znaleźć chleb tostowy. Zazwyczaj jest on jednak słodkawy, może zawierać dodatki na przykład rodzyнки, i jest on traktowany jak deser.

- ✚ Chińczycy traktują czynność gotowania i jedzenia z wielką powagą. Sztukę kulinarną doprowadzili do perfekcji. Każda najmniejsza czynność w kuchni chińskiej jest dokładnie opisana i sklasyfikowana.
- ✚ Dlatego też w języku chińskim nie istnieje jedno a kilkadziesiąt słów określających np. krojenie. Cała odrębna gałąź sztuki kulinarnej zajmuje się wyłącznie tym zagadnieniem.

Krojenie

- ✚ to jedna z fundamentalnych umiejętności w zakresie przygotowywania posiłków, stawiana na równi z opanowaniem temperatury ognia i umiejętnością mieszania smaków.
- ✚ Mistrzowskie opanowanie umiejętności krojenia jest niezwykle ważne, ponieważ większość dań chińskich jest przygotowywana metodą szybkiego przesmażania polegającej na krótkim podgrzewaniu potraw w niezwykle wysokiej temperaturze.
- ✚ W Chinach do jedzenia praktycznie nie używa się noży, więc wszystkie składniki potraw muszą być pokrojone wstępnie na małe kawałki lub przygotowane w sposób łatwy do podzielenia pałeczkami podczas jedzenia.

Słownictwo opisujące proces krojenia jest niezwykle rozbudowane.

Jeśli chodzi o metodę cięcia mówi się o:

- ✚ krojeniu pionowym (qie),
- ✚ poziomym (pian)
- ✚ oraz siekaniu (zhan, kan).

Słowa te zyskują dodatkowe wariacje, gdy weźmie się pod uwagę kąt nachylenia noża oraz kierunek cięcia (istnieje co najmniej 15 wariantów).

Istnieje też ponad 12 terminów określających techniki pokrewne krojeniu, np.

- ✚ ucieranie (chui),
- ✚ skrobanie (gua),
- ✚ czy żłobienie (wan).
- ✚ Można też przecierać, piłować czy toczyć składniki.

Osobne niezwykle poetyckie określenia opisują efekty krojenia.



Kształty nadane pokrojonemu pożywieniu, to np.:

- ✚ plastry (pian),
- ✚ paski czy tasiemki (tiao),
- ✚ kęski czy kawałki (kuai),
- ✚ duże kawałki (duan),
- ✚ drobinki (li),
- ✚ skrawki (mo),
- ✚ ziarenka (mi),
- ✚ kosteczki (ding)
- ✚ oraz pasemka (si).

Wszystkie te nazwy mają wiele innych wariacji, np. plastry mogą być małe jak paznokieć, prostokątne jak lub wielkie i cienkie jak ozór wołowy.

Zieloną cebulkę można pokroić np.:

- ✚ na kwiaty,
- ✚ rybie oczy
- ✚ jedwabne nici.

Te wszystkie najróżniejsze efekty kucharz chiński uzyskuje posługując się jednym nożem – tasakiem zwanym *caidao*, którego ostra strona służy do krojenia, tępą np. do ucierania, płaska zaś do miażdżenia. Naszym zdaniem te misterne określenia stanowią o wyjątkowości kuchni chińskiej.



Niezbędnik kuchenny

Jeśli poznamy wszystkie zasady kuchni chińskiej to przyrządzanie konkretnych dań nie będzie już skomplikowane. Warto jednak zaopatrzyć się w kilka naczyń.

- ✚ Podstawą jest *wok* czyli półkolista patelnia z wysokimi ściankami bocznymi. Można w nim gotować, smażyć, dusić, frytować. Wok bardzo szybko się nagrzewa i równomiernie rozprowadza ciepło po całej swojej powierzchni.

- ✚ Nie ma kuchni chińskiej bez *tasaka kuchennego* służącego do rozdrabniania wszelkich składników.
- ✚ Przyda się także *kosz do gotowania na parze*. Ten tradycyjny chiński wykonany jest z bambusa.
- ✚ Dbający o linię powinni skusić się na zakup *garnka chi-go* (garnek Junna). To okrągłe naczynie gliniane w pokrywką, którego dno jest na środku uformowane w zwężający się ku górze komin z otwartym czubkiem. W garnku *chi-go* można przyrządzić danie bez dodatku tłuszczu.
- ✚ Z kolei *ognisty kociołek*, zwany również kociołkiem mongolskim, to chińska odmiana garnka do *fondue*.
- ✚ A kiedy już dania będą gotowe, przydadzą się *pałeczki, ceramiczne łyżki do zupy i miseczki*.

Kuchnia chińska - czyli Chiny na talerzu

- ✚ Kuchnia łączy się nierozdzielnie z każdą ważną dziedziną życia Chińczyków, ich filozofią i medycyną naturalną. A sztuka gotowania jest w Chinach stawiana na równi ze sztuką teatralną, czy muzyką. Chińczycy wierzą bowiem, że jedzenie to nie tylko potrzeba, ale przyjemność, która zapewnia zdrowie i harmonię, spokój ducha oraz długowieczność.
- ✚ Kuchnia chińska to jedna z najstarszych kuchni świata. Jest też jedną z najbardziej popularnych w Azji.
- ✚ Liczy sobie kilka tysięcy lat, a zaczęła się rozwijać za czasów pierwszych cesarzy. Już wtedy uważano, że to co znajduje się na talerzu, wpływa na zdrowie i samopoczucie, a nawet sprawność umysłu i harmonię duszy. I tak jest do tej pory.
- ✚ Dla Chińczyka jedzenie jest nie tylko rytuałem codzienności, ale wiąże się z każdym ważnym momentem w jego życiu.
- ✚ Chińczycy twierdzą nawet, że naród, który nie potrafi odróżniać smaków, a co za tym idzie nie potrafi gotować i nie posiada własnej kuchni, tak naprawdę nie posiada kultury. Dla nich cywilizacja związana jest ściśle z jedzeniem.



- ✚ W Chinach przywiązują się dużą wagę nie tylko do smaku, zapachu, czy koloru potrawy, ale także do tego jak będzie przygotowana i podana. Gotowanie jest tam

sztuką, a potrawy często noszą poetyckie nazwy. Nawet codzienne powitanie Chińczyków nawiązuje do jedzenia .

„Nǐ chī le ma?” – oznacza po prostu – „Czy już jadłeś?”. Nie należy oczywiście brać go dosłownie, gdyż to raczej europejskie – „Co słyszać?”, czy też „Co nowego u Ciebie?”.

- ✚ Dla Chińczyka jedzenie jest rytuałem. Wiąże się z nim filozofia życia.
- ✚ Jedzenie jest symbolem spełnienia w życiu.
- ✚ Prawidłowo skomponowane, powinno zaspokajać wszystkie otwory ciała, organy zmysłów, uczucia, cnoty i wymagania narządów wewnętrznych.
- ✚ Jest też podstawą medycyny chińskiej.
- ✚ Kuchnia chińska jest tak zróżnicowana jak wielki jest ten kraj. Każdy region ma swoją specyfikę, choć łączy je wspólna cecha - warzywa . Generalnie **wyróżniamy cztery chińskie „kuchenne szkoły” - pekińską, kantońską, szanghajską i syczuańską**

Pekin

Kuchnia pekińska czyli kuchnia północnych Chin to głównie makaron i bułeczki na parze. A jak makaron to Cza Ciang Mein - potrawa na styl włoskiego spaghetti zawierając w sobie jednak takie dodatki jak posiekane surowe jarzynki, kielki fasoli mung i kwaszone ogórki. Z mięs baranina i jagnięcia, poza tym kaczki, krewetki i kraby. Do tego dużo warzyw i przypraw oczywiście. Najbardziej popularne dania tej kuchni to kaczka po pekińsku i pierożki z różnego rodzaju nadzieniem. W kuchni pekińskiej używa się dużo wina ryżowego i przypraw, a charakterystyczną metodą przyrządzania potraw jest szybkie smażenia bez tłuszczu.

Kanton

Kuchnia katońska, czyli kuchnia południowa, to najbardziej rozpoznawalna z kuchni chińskich, a to dlatego, że imigranci z tego regionu zakładali chińskie restauracje na Zachodzie. W samych Chinach uchodzi ona za najlepszą. Kuchnia ta jest wyrafinowana – spotkamy tu takie potrawy jak skrzydełka kurze w sosie mandarynkowym, kura w stu kwiatach czy śliwki suszone z wieprzowiną gotowaną na parze. Do tego mnóstwo potraw z ryb - płetwy rekiny i kalmary. W kuchni kantońskiej używa się dużej ilości mięsa wołowego, wieprzowego, ryb i owoców morza. Prawie nie używa się w niej tłuszczu, bowiem potrawy są głównie duszone, przypiekane lub gotowane na parze. W kuchni kantońskiej stosuje się dużo sosu sojowego. Kantończycy lubują się również w konserwowaniu i suszeniu żywności oraz łączeniu składników świeżych z pasteryzowanymi. Stąd charakterystyczne dla tego regionu solone kacze jaja, czy sfermentowane tofu.

Szanghaj

Wschodnia kuchnia szanghajska uchodzi za najdelikatniejszą ze wszystkich kuchni chińskich. Słynie z potraw z ryb i owoców morza (ostrygi, kraby). Do dań dodaje się tam nawet morskie rośliny na przykład wodorosty. Dominującym smakiem kuchni szanghajskiej są grudki rafinowanego cukru. Wiele dań, zwłaszcza sosów, doprawianych jest cukrem w tym słynna wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym. W odróżnieniu od pozostałych rejonów Chin do potraw używa się częściej makaronów niż ryżu.

Syczuan

Z kolei w kuchni syczuańskiej, czyli kuchni zachodnich Chin, Bardzo często do dań dodaje się ostrego pieprzu syczuańskiego, chili i różnych odmian papryki. Potrawy oparte są głównie na mięsie wołowym. Kuchnia ta słynie również z potraw wędzonych i marynowanych na różne sposoby. Najczęstszy sposób przygotowania dań to szybkie smażenie w woku.

Składniki kuchni chińskiej.

- ✚ Kuchnia chińska to kuchnia z tradycją, ale też nie pozbawiona kreatywności.
- ✚ Każda potrawa jest oryginalna, bowiem w zależności od tego, kto ją przygotowuje, może nadać jej indywidualny smak używając różnych proporcji ziół i przypraw.
- ✚ Wspólne są natomiast składniki używane w kuchni chińskiej.

Kuchnia chińska najlepiej smakuje w Chinach. Tym jednak, którzy na razie nie wybierają się w podróż do Państwa Środka pozostaje wizyta w chińskiej restauracji lub chińskie smaki we własnej kuchni. Tym bardziej, że podstawowe składniki chińskich potraw można bez problemu kupić w sklepach orientalnych, czy sklepach ze zdrową żywnością.



Kuchnia chińska to kuchnia z tradycją, ale też nie pozbawiona kreatywności.

Czy jadłeś dziś ryż?

Ryż zajmuje szczególne miejsce w kuchni i kulturze chińskiej.

- ✚ Gotowany ryż to synonim posiłku.
- ✚ W języku chińskim istnieje zresztą wiele powiedzeń z nim związanych, a jedno z chińskich powitań brzmi: „*Czy jadłeś dziś ryż?*”.
- ✚ Jedzenia ryżu w Chinach się nie odmawia. Uważane jest to bowiem za towarzyski nietakt.
- ✚ Chiny są producentem większości światowego ryżu. Nic więc dziwnego, że w większości regionów w Chinach, ryż stanowi podstawę kuchni.
- ✚ Chińczycy najczęściej jedzą ryż długoziarnisty i jaśminowy.
- ✚ W kuchni chińskiej używa się ryżu nie tylko w czystej postaci, ale także jako mąkę ryżową, nadzienie potraw, makaron ryżowy, czy kleik.
- ✚ Dużą rolę w chińskiej kuchni odgrywa też wino ryżowe. Ten popularny niskoprocentowy, aromatyczny napój alkoholowy jest używany do przyprawiania wielu potraw.

Jeśli nie ryż to makaron

Choć to ryż dzierży palmę pierwszeństwa w chińskiej kuchni, to także makaron jest w niej bardzo popularny i stanowi bazę wielu potraw.

- ✚ W niektórych regionach jest nawet częściej wykorzystywany w kuchni niż ryż np. w kuchni szanghajskiej (kuchnia wschodnich Chin).
- ✚ Chiński makaron różni się od tego, który znamy w Europie.
- ✚ Najpopularniejsze odmiany to makaron ryżowy, makaron *mie* i makaron sojowy.
- ✚ Pierwszy z nich przygotowywany jest z mąki ryżowej z dodatkiem mąki pszennej i wody. Jest prawie przezroczysty. Powinno się go gotować bardzo krótko, można go też smażyć.
- ✚ Z kolei makaron *mie* wyrabia się z mąki pszennej. Ma on postać długich nitek i niekiedy wygląda jak nie mające końca spaghetti, dlatego przed przygotowaniem należy makaron namoczyć w gorącej wodzie i połamać. Używa się go do zup lub można go smażyć w oleju.
- ✚ Makaron sojowy przypomina plastikową linkę. Sprzedaje się go w zwojach, podobnie jak makaron *mie* powinien być przed przygotowaniem połamany lub pokrojony.



Każda potrawa jest oryginalna, bowiem w zależności od tego, kto ją przygotowuje, może nadać jej indywidualny smak używając różnych proporcji ziół i przypraw.

Soja i tofu

Z kuchnią chińską kojarzy się również soja i tofu. Ta pierwsza jest najpopularniejszą rośliną strączkową w Chinach. Soja jest bardzo ceniona przez vegetarian jako prawdziwa skarbnica białka, witamin i składników mineralnych. W kuchni chińskiej używa się jej zarówno w postaci kiełków, ziaren, sosu, mleczka, makaronu, pasty, no i tofu. Przypominające twaróg uzyskiwane z soi tofu używane jest w postaci świeżej, sfermentowanej i podwędzanej. Jego smak przypomina ser, ale jest od niego łagodniejszy, choćby w aromacie.

Chińskie grzyby

W kuchni chińskiej dużą rolę odgrywają dodawane do potraw grzyby. Często na zasadzie kontrastu do jasnych i kolorowych potraw, zwłaszcza wegetariańskich. Grzyby *shi-take* Chińczycy nazywają „eliksirem życia”, czy też „grzybami długowieczności”. Są one popularne także w kuchni japońskiej, nie tylko ze względu na swój specyficzny smak, ale także właściwości lecznicze, uznawane przez tradycyjną medycynę naturalną. Z kolei grzyby *mu-err*, zwane także czarnymi grzybami chińskimi, są chrupiące i mają łagodny smak. W przeciwieństwie do grzybów leśnych (grzyby te rosną na próchniejących kłodach) można je kilkakrotnie odgrzewać.



Kuchnia chińska jest tak bogata w smaki, że trudno jest wymienić wszystkie charakterystyczne dla niej składniki.

Anyż i imbir

W kuchni chińskiej ważny jest aromat. Stąd niezwykła popularność aromatycznego anyżu gwiazdzistego o słodkim lukrecjowym smaku. Stosuje się go głównie do potraw mięsnych, zwłaszcza na bazie wieprzowiny i cielęciny. Anyż gwiazdzisty jest też jednym ze składników chińskiej przyprawy pięciu smaków. Z kolei imbir w kuchni chińskiej rzadko stosuje się w postaci sproszkowanej, popularnej w Europie. Do dań, na ogół, używa się korzenia. Przysmażony i połączony z cebulą oraz czosnkiem stanowi podstawę wielu chińskich potraw.

Moc sosów

Tajemnica smaków kuchni chińskiej tkwi także w jej sosach. Najbardziej popularnym sosem używanym w chińskiej kuchni jest sos sojowy. Powstaje on w procesie fermentacji nasion soi, ziaren pszenicy lub jęczmienia z dodatkiem cukru, soli i drożdży. Ten klasyczny jest gęsty i słony. Występuje on jednak w kilku odmianach różniących się od siebie smakiem i konsystencją. Najbardziej popularne i dostępne w Europie są: sos ciemny, używany do pieczonych i duszonych potraw, oraz sos jasny, bardziej delikatny w smaku. Jasny sos sojowy stosuje się do potraw krótko smażonych. Bogactwo smaków kuchni chińskiej zapewniają także inne, choć mniej popularne od sojowego sosy: ostrygowy, rybi, słodko-kwaśny, czy sos *holsin* przygotowywany na bazie soi i śliwek.



W języku chińskim istnieje wiele powiedzeń związanych z ryżem, a jedno z chińskich powitań brzmi: „Czy jadłeś dziś ryż?”.

Jak to przyprawić?

Kuchnia chińska nie istnieje bez przypraw. Komponuje się z nich często zaskakujące mieszanki oparte na pięciu smakach: kwaśnym, gorzkim, słonym, słodkim i pikantnym. Do typowych przypraw używanych do chińskich dań należą: czosnek, cynamon, pieprz syczuański, papryczki chili, koper i cebula. Popularnością cieszy się również przyprawa pięć smaków. Można spotkać wiele odmian tej mieszanki jednak w tradycyjnej wersji – *Wu xiang fen* – zawiera ona anyż gwiazdzisty, anyż, koper włoski, cynamon i goździki. Kuchnia chińska czerpie też smaki z innych kuchni. Mieszanekę curry, charakterystyczną dla kuchni indyjskiej, można z powodzeniem stosować podczas gotowania dań chińskich. W jej skład wchodzi zmielone: papryka, pieprz czarny, pieprz cayenne, kolendra, kardamon, ziele angielskie, goździki i imbir. Podobnie jest z ostrą pastą korzenną *sambal oelek* znaną z kuchni indonezyjskiej. Zawiera ona zazwyczaj cebulę, czosnek, papryczkę chili, imbir, sól i olej, choć bywają też odmiany z limonką, czy kminkiem i octem winnym.

I co jeszcze?

Kuchnia chińska jest tak bogata w smaki, że trudno jest wymienić wszystkie charakterystyczne dla niej składniki. Są potrawy, które nie mogą się obyć bez kielków fasoli *mung*, kielków soi, czy pędów bambusa. Chińczycy spożywają też duże ilości cebuli dymki, kapusty pekińskiej – *pe-tsai*, kapusty chińskiej – *pak choy*, wodorostów, czy oleju sezamowego. Mimo, że owoce nie są najbardziej charakterystycznym składnikiem potraw kuchni chińskiej to jednak dwa z nich: owoce liczi nazywane chińskimi śliwkami i rambutan, czyli jagodzian, można uznać za podstawy do przygotowywania chińskich deserów.

Jak widać, oryginalną potrawę można przygotować mając choć kilka z charakterystycznych składników kuchni chińskiej. Wegetarianie potrzebują jedynie ryżu lub makaronu, warzyw i przypraw. Pozostali do ryżu lub makaronu, warzyw i przypraw dodadzą mięsa wołowego, wieprzowego, kaczki, ryb czy owoców morza.



Kultura jedzenia –

przedłużenie palców czyli pałeczki

- ✚ Przyjmując zaproszenie do chińskiego stołu warto wcześniej nauczyć się jeść pałeczkami, bo dla Chińczyków posługiwanie się sztuczkami uchodzi za pewien rodzaj barbarzyństwa. Traktują oni pałeczki jak przedłużenie palców.
- ✚ Tradycja używania pałeczek podczas jedzenia w Chinach sięga bowiem kilku tysięcy lat.
- ✚ Podczas przerw w posiłku pałeczki należy odkładać płasko na swoim talerzu lub oprzeć je węższymi końcami na specjalnie podanej podstawce umieszczonej po prawej stronie talerza.
- ✚ Według starego chińskiego powiedzenia, to czy ktoś nauczył się sprawnie posługiwać pałeczkami można sprawdzić na trzy sposoby: poprosić go o uniesienie do ust jednego ziarenka ryżu, zobaczyć jak przechwytuje w locie strzałę i sprawdzić, czy umie pozbyć się latającego nad głową komara.



Zupę spożywa się płytkimi ceramicznymi łyżkami. Jedzenie przed podaniem kroi się w małe kawałeczki.

- ✚ Serwowane jest ono ... na wspólnym talerzu, z którego spożywa się wspólnie, za wyjątkiem ryżu podawanego w małych osobnych miseczkach.
- ✚ Sztuka jedzenia pałeczkami też ma swoje zasady w Chinach – pamiętajmy by nie wbijać pałeczek pionowo w miseczki ryżu, Chińczycy robią tak tylko podczas pogrzebu i by nie uderzać pałeczkami o brzeg naczynia czy miseczki, to bardzo nieeleganckie i niegrzeczne w tym kraju.
- ✚ Gotowanie najlepiej w woku metodą stir-fry - szybkie smażenie drobno posiekanych składników w wysokiej temperaturze.
- ✚ Potrawy przyrządza się niezwykle starannie, z zachowaniem dbałości o estetykę i wygląd nie tylko smak.
- ✚ Kiedy dokładnie Chińczycy zaczęli stosować pałeczki do końca nie wiadomo, ale pierwsze zapiski na ten temat datowane są około 2000 lat wstecz, choć są też teorie, że prymitywnymi formami patyczków (gałązki, kawałki drewna) podczas spożywania pokarmów posługiwały się już prymitywne chińskie plemiona.

- ✚ Innym zastosowaniem miało być wyjmowanie pieczonych potraw z rozgrzanych palenisk.
- ✚ O pałeczkach rozpisal się z kolei Konfucjusz, informujący nas, że pałeczki już były powszechnie stosowane przez cesarską dynastię Shang (1766 – 1122) p.n.e.
- ✚ Czarujący w ich przypadku jest fakt, że przez te setki lat właściwie jedyną rzeczą jaka uległa zmianie jest materiał z jakich są wykonane pałeczki, bo sama idea pozostała ta sama.
- ✚ Czynność ta więc stanowi odzwierciedlenie dawnych chińskich oraz japońskich zwyczajów i wierzeń. Pałeczki wręcz były uznawane za swego rodzaju święte narzędzie, które stanowi pomost łączący zwykłych ludzi z bóstwami.
- ✚ Konfucjusz wręcz uważał, że posiadanie noża przy stole to akt agresji nie przystający mężczyźnie, a jego filozofia miała znaczącą rolę w rozpowszechnieniu stosowania pałeczek w krajach azjatyckich.

Pałeczki to przede wszystkim setki lat tradycji

W języku japońskim na pałeczki mówi się **HASHI** i – co ciekawe – są ich różne rodzaje, stosowane w zależności od tego, do czego mają służyć: jedzenia posiłków, przygotowywania potraw, czy choćby pałaszowania ciast i słodczy.

- ✚ Różnią się też materiałami, z jakich są wykonane. Mamy cenne pałeczki wykonane z kości słoniowej, szlachetnych kamieni (na przykład ze szmaragdu), jak i różnorodnych metali (stopy cyny z ołowiem, złoto, srebro), ale oczywiście najbardziej są znane pałeczki bambusowe i drewniane, często jeszcze dodatkowo zdobione malunkami i rysunkami.
- ✚ Dobór pałeczek jest związany z miejscem człowieka w społeczeństwie tzn. przeciętne azjatyckie domy korzystają z pałeczek wykonanych z wierzbowego drewna, bambusa, lub plastikowych (każdy domownik ma swoje ulubione pałeczki, które często trzyma się w specjalnym futerale lub pudełku).
- ✚ Złote pałeczki używane są najczęściej przez wysoką arystokrację czy rodzinę królewską. W Japonii obecnie ogromną popularnością cieszą się tzw. **WARIBASHI**, czyli pałeczki zrobione z jednego kawałka drewna, które łatwo można rozłamać na dwie części, co zapewnia nie tylko wygodę, ale i jednorazowość ich użycia. Używa się ich w różnych restauracjach i miejscach, gdzie można coś zjeść poza domem.



Na koniec mała uwaga na temat jedzenia sushi. Otóż przysmak ten można jeść zarówno pałeczkami, jak i palcami – oba te sposoby są jednakowo poprawne i nikogo w ten sposób nie urazimy.



Ciekawostki...

Lista możliwych błędów podczas jedzenia pałeczkami. Skorzystałem tutaj z wyników ankiety, wykazującej najczęściej występujące błędy w japońskim savoir vivre:

l/p	Nazwa:	Błąd
1	渡し箸	watashi bashi: Kładzenie pałeczek bokiem na górze naczynia
2	探り箸	saguri bashi: Mieszanie w zupie w poszukiwaniu ostatniego kawałka tofu itd.
3	突き箸・ 刺し箸	tsuki bashi, sashi bashi: Przebijanie jedzenia pałeczkami
4	直箸	choku bashi: Używanie własnych pałeczek, zamiast tych służących do podawania jedzenia, by wziąć coś ze wspólnego naczynia
5	もぎ箸	mogi bashi: Zjadanie resztek ryżu i jedzenia przyczepionych do pałeczek
6	重ね箸	kasane bashi: Jedzenie potrawy bez przerwy (łapczywość?)
7	持ち箸	mochi bashi: Chwycenie naczynia, szklanki tą samą ręką, w której trzymamy nasze pałeczki
8	迷い箸	mayoi bashi: Machanie pałeczkami nad potrawami gdy zastanawiamy się, co następne zjeść
9	受け箸	uke bashi: Trzymanie pałeczek, gdy prosimy o dokładkę ryżu
10	掻き箸	kaki bashi: Trzymanie miski przy ustach i wydobywanie pałeczkami resztek potrawy
11	舐り箸	neburi bashi: Zlizywanie pałeczek
12	撥ね箸	hane bashi: Odpychanie nielubianych składników potrawy pałeczkami
13	寄せ箸	yose bashi: Przyciąganie potrawy bliżej nas za pomocą pałeczek
14	洗い箸	arai bashi: Mycie pałeczek w zupie
15	指し箸	sashi bashi: Wskazywanie ludzi lub przedmiotów pałeczkami
16	すかし箸	sukashi bashi: Zamiast obrócić rybę na drugą stronę – wygrzebywanie mięsa spod kości
17	揃え箸	soroe bashi: Nagłe pchanie potrawy za pomocą pałeczek
18	空箸	kara bashi: Podnoszenie jedzenia, ale bez spożywania
19	移り箸・ 渡り箸	utsuri bashi, watari bashi: Mierzenie na jedną potrawę, by nagle zmienić zdanie i sięgnąć po inną
20	涙箸	namida bashi: Skapywanie zupy z pałeczek

*Które złe maniery najczęściej zauważasz u innych osób
jedzących pałeczkami? – pytanie zadane ankietowanej
grupie Japończyków*

l/p	Nazwa:	Błąd	%
1	仏箸	<i>hotoke bashi</i> : Ulubiony błąd gajinów – zostawianie pałeczek po jedzeniu na misce	100
2	指し箸	<i>sashi bashi</i> : Wskazywanie na ludzi lub rzeczy za pomocą pałeczek	91.9
3	叩き箸	<i>tataki bashi</i> : Robienie hałasu przez uderzanie naczynia pałeczkami	90.1
4	寄せ箸	<i>yose bashi</i> : Przybliżanie innych potraw pałeczkami	84.8
5	舐り箸	<i>nebur bashi</i> : Zlizywanie pałeczek	73.4
6	合わせ箸	<i>awase bashi</i> : Przekazywanie jedzenia od pałeczek do pałeczek	71.0
7	噛み箸	<i>kami bashi</i> : Żucie pałeczek	68.2
8	涙箸	<i>namida bashi</i> : Skapywanie zupy z pałeczek	67.4
9	突き箸・刺し箸	<i>tsuki bashi, sashi bashi</i> : Nabijanie jedzenia pałeczkami a następnie spożywanie potrawy	62.6
10	せせり箸	<i>seseri bashi</i> : Bawienie się jedzeniem pałeczkami	62.1
11	迷い箸	<i>mayoi bashi</i> : Machanie pałeczkami nad jedzeniem i zastanawianie się, co wziąć	56.1
12	移り箸・渡り箸	<i>utsuri bashi, watari bashi</i> : Nagła zmiana zdania przy mierzeniu na jedną potrawę, a wzięciu drugiej	49.9
13	空箸	<i>kara bashi</i> : Wzięcie jedzenia, ale bez spożywania	49.5
14	違い箸	<i>chigai bashi</i> : Używanie dwóch nie pasujących do siebie pałeczek	48.0
15	洗い箸	<i>arai bashi</i> : Mycie pałeczek w zupie	46.2

16 撥ね箸	hane bashi: Odpychanie nielubianego jedzenia pałeczkami	36.0
17 揃え箸	soroe bashi: Nagłe odpychanie jedzenia pałeczkami	35.0
18 掻き箸	kaki bashi: Trzymanie miski przy ustach i wydobywanie pałeczkami resztek potrawy	33.1
19 持ち箸	mochi bashi: Chwycenie naczynia lub szklanki ręką w której trzymamy pałeczki	29.8
20 込み箸	komi bashi: Wpychanie za dużo jedzenia na raz do ust	28.0

Jak prawidłowo chwycić pałeczki ?



1.

Koniec jednej pałeczki kładziemy między kciuk a palec wskazujący i przytrzymujemy ją palcami środkowym i serdecznym.



2.

Drugą pałeczkę przytrzymujemy równoległe kciukiem i palcem wskazującym.



3.

Pałeczką na dole powinna być nieruchoma, a pałeczką będącą na górze powinniśmy swobodnie poruszać za pomocą palca wskazującego i kciuka.

Zaproszenie do chińskiego stołu

- ✚ W Chinach wspólne spędzanie czasu przy stole to rytuał. Jest okazją do delektowania się smaczną kuchnią, rozmów, ale i rodzajem prezentu, którym Chińczyk obdarowuje zaproszonego do biesiadowania gościa. Przed przyjęciem zaproszenia do chińskiego stołu, warto więc poznać kilka zasad, aby uniknąć towarzyskich gaf.
- ✚ Dla Chińczyków nic tak nie wzmacnia więzi rodzinnych, ale także przyjacielskich i służbowych, jak wspólne biesiadowanie. Trzeba jednak pamiętać, że zaproszenie do chińskiego stołu często traktowane jest w Chinach jako forma podarunku. Po przyjęciu takiego zaproszenia, zwłaszcza jeśli nie wyszło ono od przyjaciela, osoba zapraszająca na kolację może się wkrótce zwrócić do nas z jakąś prośbą i będzie oczekiwać pozytywnego załatwienia sprawy.
- ✚ Warto pamiętać, że jeśli Chińczyk zaprasza na kolację do restauracji, to bierze na siebie obowiązek zapłacenia całego rachunku. Zapłacenie „za siebie” byłoby potraktowane jako duży nietakt.

W zamian jednak, oczekuje podobnego zaproszenia w przyszłości.



W Chinach wspólne spędzanie czasu przy stole to rytuał.



Przy okrągłym stole

- ✚ Tradycyjny chiński stół to stół okrągły.
- ✚ Chińczycy uważają bowiem, że taki kształt stołu najbardziej zbliża do siebie biesiadników, bez względu na ich status społeczny, czy hierarchię służbową. Jednak nawet przy okrągłym stole istnieją zdaniem Chińczyków „gorsze” i „lepsze” miejsca. Te lepsze są naprzeciwko drzwi, gorsze – przy wejściu.
- ✚ Gość honorowy zawsze zajmuje miejsce po prawej stronie gospodarza, potem kolejni goście sadzani są naprzemiennie po jego lewej i prawej stronie.
- ✚ Na stole, na każdego biesiadnika, czeka zastawa: mała porcelanowa miseczka, płaski talerzyk, pałeczki oraz kieliszek lub szklanka.
- ✚ Za szczególne wyróżnienie lub oznakę sympatii należy uznać, jeśli chiński gospodarz nałoży nam na talerz porcję jedzenia. Wybiera on bowiem dla gościa najlepsze kęski. Nie należy więc zwracać uwagi na to, że może to zrobić swoimi używanymi pałeczkami...



.....Jest okazją do delektowania się smaczną kuchnią, rozmów, ale i rodzajem prezentu, którym Chińczyk obdarowuje zaproszonego do biesiadowania gościa.....

A co na stole?

Na chińskim stole dania stawiane są pośrodku. Umieszczane są na specjalnej obrotowej tarczy, do podziału między wszystkich biesiadników. Według tradycji menu na uroczysty obiad, czy kolację powinno składać się z co najmniej trzech przystawek, czterech dań gorących i zupy – podawanych z krótkimi przerwami. Inny chiński zwyczaj nakazuje, aby podczas jednego posiłku dań było o jedno więcej od liczby gości, a każdy z nich powinien spróbować każdej potrawy, która znalazła się na stole. W codziennym życiu Chińczycy zadowolają się zaledwie 4-6 daniami obiadowymi czy kolacyjnymi. Warto jednak zauważyć, że spożywają oni zazwyczaj zaledwie dwa posiłki dziennie – ubogie składające się z ryżu czy kleiku ryżowego śniadanie oraz ten kilkudaniowy obiad, czy kolację.



Goście częstowani są daniami w określonej kolejności. Obrotowa tarcza, na której umieszczone są dania, kierowana jest tak, aby świeżo podana potrawa znalazła się przed honorowym gościem. Pozostali biesiadnicy powinni poczekać, aż on spróbuje każdego dania jako pierwszy. Podczas pierwszej kolejki dań, należy skosztować tylko minimalnej ilości potrawy, dopiero większą ilość można zjeść podczas drugiej, czy trzeciej kolejki. Warto jednak pamiętać, aby nie nałożyć sobie ostatniej porcji, tylko zostawić na obrotowej tarczy minimalną ilość potrawy. Chińczycy bowiem traktują „pusty talerz” jako oznakę głodu i uważają, że nie podali gościom wystarczającej ilości jedzenia.

*Przed przyjęciem zaproszenia do chińskiego stołu, warto poznać
kilką zasad, aby uniknąć towarzyskich gaf.*



Czego nie wypada robić przy stole?

Dla Chińczyków spożywanie posiłków, biesiadowanie, to forma relaksu. Nie powinno się więc przy stole poruszać „ciężkich” i smutnych tematów. Należy również uważać na dowcipy i żarty, których zrozumienie wymaga znajomości obcej kultury.

- ✚ Nietaktowne jest odmawianie jedzenia. Jeśli już trzeba to zrobić, to należy podać jakąś wiarygodną przyczynę.
- ✚ Jeśli zaś apetyt nam dopisuje, to należy unikać sięgania po potrawę przez stół. Po to Chińczycy używają przy stole kręcącej się okrągłej tarczy, aby każdy mógł przybliżyć do siebie wybrane danie.
- ✚ Wiele gaf przy chińskim stole dotyczy używanych do jedzenia pałeczek. Nie wolno się nimi bawić, ani uderzać o stół czy talerz. Za wyjątkowo obraźliwe Chińczycy uważają wbijanie pionowo pałeczek w miseczkę ryżu, bowiem to przypomina ceremonialny posiłek dla zmarłych. Chińscy gospodarze mogą więc to odebrać jako życzenie śmierci.
- ✚ Chińczycy uważają, że spotkanie się przy stole i wspólne biesiadowanie dla osób mających kontakty biznesowe jest bardzo ważne. Wierzą, że zapewnia to powodzenie w interesach. Podczas takich spotkań istnieje jednak żelazna zasada: o sprawach biznesowych nie należy rozmawiać podczas posiłku.
- ✚ Zazwyczaj kolacje biznesowe odbywają się w restauracjach i trwają około dwóch godzin. Osoba zapraszająca, wita gości w drzwiach restauracji. Jako

pierwszy powinien wejść do restauracji ktoś zajmujący najwyższą pozycję w hierarchii zawodowej i to on zajmuje przy stole honorowe miejsce.

- ✚ Nie należy się obawiać, że popełnimy gafę przy zajmowaniu miejsc przy stole, bowiem to gospodarz wskazuje gościom właściwe miejsce. Podczas służbowej kolacji obowiązują podobne zasady, jak podczas opisanych już kolacji chińskich.
- ✚ Należy pamiętać, aby bezustannie wychwalać smakowitość potraw, Chińczycy traktują bowiem obfitość i smak potraw jako formę dobrych życzeń przekazanych przez gospodarza gościom.
- ✚ Kolacja jest zakończona jeśli zostaną podane gorące ręczniki.
- ✚ Nie należy dawać napiwków obsłudze, bowiem to zostanie źle odebrane przez gospodarza kolacji.
- ✚ Mając na uwadze dobre relacje biznesowe należy, za to odwzajemnić się gospodarzowi podobnym zaproszeniem. Najlepiej do... chińskiej restauracji, bo Chińczycy są bardzo przywiązani do swojej kuchni. Warto jednak pamiętać, aby nasza biznesowa kolacja nie przyćmiła kolacji na jaką nas wcześniej zaproszono.



Chińczycy uważają, że spotkanie się przy stole i wspólne biesiadowanie dla osób mających kontakty biznesowe jest bardzo ważne.

Chińskie słodkości

Tradycyjny europejski deser podawany na zakończenie posiłku nie jest w kuchni chińskiej znany. Na chińskim stole słodkości pojawiają się zazwyczaj pomiędzy posiłkami – jako danie dla zachowania równowagi smaków albo jako tradycyjna potrawa świąteczna.

Słodki smak nie jest ulubionym smakiem Chińczyków. Mimo bogactwa kuchni chińskiej ciasta i inne słodkie potrawy nie zajmują szczególnego miejsca na tamtejszych stołach. W Chinach popularną słodką przekąską są świeże owoce, np. longan czy liczi

zwane chińską śliwką, lub owoce przygotowywane na ciepło, np. jabłka smażone w głębokim tłuszczu, jabłka w toffi, czy obtoczone sezamem, nadziewane ryżem gotowane gruszki. Podczas upalnego lata serwuje się często tak zwaną arbuzową miseczkę. Wydrążony arbuz służy jako naczynie dla mandarynek, brzoskwiń, ananasów. Owoce te łączy się z miąższem z arbuza i dodaje cukier. Arbuzową miseczkę podaje się schłodzoną.

Świąteczne słodkości

Chińczycy najchętniej jedzą słodkości podczas swoich tradycyjnych świąt. W czasie chińskiego Nowego Roku na stole pojawiają się pierożki z warzywnym lub mięsnym farszem, a w jego środku można znaleźć cukierek, czy ciastko. To wróżba, która oznacza, że nadchodzący rok będzie słodki, czyli obfitujący w miłe wydarzenia. Z kolei z kończącym obchody Nowego Roku, Świętem Lampionów związane są tradycyjne kulki ryżowe ze słodkim nadzieniem. Są one symbolem rodzinnego szczęścia. Z kolei Księżycowe Ciasteczko to obowiązkowa słodkość w Święto Środka Jesieni i obowiązkowy podarunek dla członków rodziny, przyjaciół, czy współpracowników z życzeniami szczęścia i pomyślności. Najbardziej tradycyjne wypełnienie Ciasteczek Księżycowych to masa daktylowo-orzechowo-migdałowa. Chińczycy jednak lubią eksperymentować ze smakami i nadziewają je również masą z białej, czy czerwonej fasoli. Niektóre są też nadziewane gotowanymi i solonymi żółtkami kaczyczych jaj.

W roli głównej ryż

W kuchni chińskiej ryż to podstawa. Jest podawany również w wersji „na słodko”, np. jako połączony z daktylami w formie nadzienia w liściach z trzciny cukrowej, czy w korzeniu lotosu. Jednym z najbardziej popularnych chińskich słodkości jest potrawa o nazwie: Ryż Osiem Skarbów. Jest to specjalnie przygotowywany na słodko ryż z dodatkiem orzechów, bakalii, kandyzowanych owoców takich jak figi, czy wiśnie. Z mąki ryżowej zaś wypieka się ciasteczka, bułeczki i przyrządza kluski przypominające europejskie knedle.

Nie tylko na słodko

Specjalnością Chińczyków jest mieszanie smaków. Składniki potraw, które, w Europie kojarzą się z deserem w tamtejszej kuchni łączy się z „wytrawnymi” daniami i odwrotnie. Popularne w Chinach jest... ciasto grochowe, czy też desery z gotowanych na parze – przypominających ziemniaki – jamsów. Słodkie owoce, np. ananasy, dodaje się też do dań mięsnych i grzybów.

Dwie natury, pięć smaków i pięć przemian

Chińczycy uważają, że człowiek przygotowujący potrawy przekazuje im swoją energię. Ważne jest więc, aby nie był pod wpływem negatywnych emocji, bo wtedy takie jedzenie nie służy zdrowiu. Dla Chińczyka w sztuce gotowania i w odżywianiu, liczy się harmonia. Kuchnia chińska jest bowiem powiązana z chińską filozofią, a co za tym

idzie z jej głównym przesłaniem, czyli wiarą w istnienie naturalnej równowagi między siłami.

Chińczycy wyodrębnili w pożywieniu, w tym i w ziołach, pięć głównych smaków oraz naturę yin i yang.

Smak słodki, kwaśny i pikantny posiada według nich naturę wychładzającą **yin**, zaś słony i gorzki – naturę ogrzewającą **yang**. Podobnie jest ze sposobem przygotowania potraw – pożywienie typu yin – gotowane na parze – ochłodzi organizm, a jedzenie yang – grillowane – ogrzeje.

W chińskiej kuchni dużą wagę przywiązuje się również do tego, aby gotowanie odbywało się zgodnie z tak zwanym obiegiem „karmiącym”

*zasady **Pięciu Elementów** (Pięciu Przemian, Pięciu Żywiołów)*

- ✚ Grupa TIENS w oparciu o teorię Pięciu Elementów opracowuje swoje suplementy. Teoria ta pochodzi z czasów starożytnych. Zakłada ona, że cała natura i wszechświat składają się z pięciu podstawowych elementów: drewna, ognia, wody, ziemi i metalu.
- ✚ To samo dotyczy człowieka. Poprzez podporządkowanie regule Pięciu Elementów włącza się on w całość natury. Wszystko co może rosnąć przyporządkowane jest elementowi drzewa.



- ✚ Z kolei do elementu ognia zalicza się to, co charakteryzuje się gorącem. Wszystko, co posiada właściwości nawilżające, należy do elementu wody, a to co grube, ciężkie i tworzy podstawę do elementu ziemi. Element metalu tworzy zaś to, co jest skupione w sobie, skoncentrowane. To oznacza, że podczas przygotowywania

potrawy istotna jest ściśle określona kolejność dodawania jego poszczególnych składników, a w daniu powinny znaleźć się składniki wchodzące w skład pięciu żywiołów.

- ✚ Każdemu z żywiołów przyporządkowany jest bowiem jeden z pięciu smaków.
- ✚ Zgodnie z teorią Pięciu Przemian nie jest ważne od którego składnika zaczynamy przygotowywać potrawę, lecz na jakim kończymy. Ostatni składnik wzmacnia bowiem przyporządkowany mu narząd.
- ✚ Chińczycy twierdzą, że jeżeli składniki do potrawy będziemy dodawać chaotycznie, możemy zburzyć jej harmonię, a co za tym idzie popsuć smak przygotowywanego dania. Jedzenie potraw przyrządzanych przez dłuższy czas wbrew zasadzie Pięciu Przemian może wprowadzić chaos również w życiu.

Być szczupłym jak Chińczyk

- ✚ Panująca w kuchni chińskiej zasada równowagi powoduje, że Chińczycy utrzymują przez całe swoje dorosłe życie niemal stałą wagę.
- ✚ W Chinach prawie nie ma otyłych ludzi. Naukowcy odkryli nawet, że choć Chińczycy spożywają o 30 procent więcej jedzenia niż przeciętny mieszkaniec Europy, to są od niego o 20 procent szczuplejsi.
- ✚ Kuchnia chińska choć bardzo zróżnicowana regionalnie ma kilka cech wspólnych.
- ✚ Przede wszystkim oparta jest na czterech grupach produktów: zbożach, warzywach, mięsie i owocach.
- ✚ Ze względu na niską tolerancję produktów mlecznych Chińczycy w kuchni prawie w ogóle nie używają mleka krowiego, a jedynie sojowe, podobnie jest z serami, z których najpopularniejszym jest tofu.
- ✚ Najczęściej spożywanym zbożem jest ryż. Jego regularne, codzienne jedzenie zapewnia dobrą przemianę materii, gdyż dostarcza organizmowi dużej ilości błonnika.
- ✚ W kuchni chińskiej potrawy są przeważnie gotowane na parze lub krótko smażone na dużym ogniu, co nie tylko pozwala zachować ich naturalny aromat, ale nie pozbywa ich witamin i składników mineralnych.

Dla Chińczyka podstawowym napojem jest herbata

- ✚ Jej picie jest częścią chińskiej tradycji i wiąże się z licznymi rytuałami.
- ✚ W zależności od regionu częściej pija się herbatę zieloną, pur- erh, czy jaśminową. Inne popularne napoje to chińskie piwo i wino ryżowe.
- ✚ Herbata jest nieodłącznym elementem chińskiej kultury. Tradycja parzenia i picia herbaty jest w Chinach niezwykle istotna.



- ✚ Wyróżnia się 4 główne rodzaje herbat: białą, zieloną, czerwoną (w Chinach znaną pod nazwą Hong Cha, często zwaną także herbatą czarną) oraz oolong (coś pomiędzy herbatą zieloną a czerwoną). W Chinach uważa się, że nie ma nic wspanialszego jak wypicie tradycyjnej chińskiej herbaty po obfitym posiłku.

Powszechny sposób parzenia chińskiej herbaty:

Krok 1 – Podgrzej filiżankę

Ogrzej gliniany czajniczek i filiżanki poprzez nalanie do nich gorącej wody i wylanie jej po chwili. Możesz potrzebować szczypców do podniesienia i opróżnienia filiżanek.

Krok 2 – Wsyp herbatę do czajniczka

Ilość herbaty jest różna w zależności od rodzaju. Nie musisz jednak wsypywać jej dużo, wystarczy około 5-7 gramów.

Krok 3 – Oczyszć herbatę

Chińczycy tradycyjnie nie piją herbaty zaparzonej pierwszy raz. Liście herbaty nie są brudne, oczyszczenie ich oznacza, że pozostawiasz je w otwartym czajniczku, aby uwolniły swój pełny aromat. Żeby je oczyścić, po prostu zalej herbatę w czajniczku wodą, a następnie wylej ją (możesz przelać do filiżanek, aby utrzymać ich ciepło, potem opróżnij filiżanki).

Jest przysłowie, mówiące: „to na pewno jest biedny człowiek, skoro musi pić pierwszy raz parzoną herbatę”.

Krok 4 - Przelej herbatę

Zalej herbatę w czajniczku gorącą wodą i parz przez ok. 10 sekund (zależy to od rodzaju herbaty). Po 10 sekundach przelej herbatę z czajniczka do dzbanuszka do serwowania.

Krok 5 - Nalej herbatę

Nalej herbatę z dzbanuszka do serwowania do małej filiżanki.

Krok 6 – Smakuj herbatę

Podnieś małą filiżankę do ust i ciesz się herbatą. W przeciwieństwie do japońskiej ceremonii parzenia herbaty, nie ma jednego właściwego sposobu na podnoszenie filiżanki i picia herbaty.





HERBATA

Istnieje wiele legend, mówiących o odkryciu herbaty. Najbardziej znana opowiada o chińskim cesarzu Szen Nung.

- ✚ Był to człowiek uczony, zajmował się zielarstwem a herbatę odkrył przypadkowo. Cesarz, który przykładał dużą wagę do właściwego odżywiania, ze względów zdrowotnych pił jedynie przegotowaną wodę. Pewnego dnia (a było to ok. 2727 r. p.n.e.) Szen Nung odpoczywał pod krzewem dzikiej herbaty i jak zwykle gotował wodę. Wiatr poruszył gałązkami i kilka listków wpadło prosto do naczynia z wodą. Napój, którego skosztował wydał mu się smaczny, niezwykle odżywczy i pokrzepiający. Okazało się, że usuwa zmęczenie i poprawia samopoczucie.
- ✚ Inna legenda opowiada o mnichu, który poszcząc i nie śpiąc przez wiele dni całkowicie opadł z sił. Uratował go mały listek zerwany z dzikiego krzewu herbacianego. Mnich zaczął go żuć i po chwili poczuł nagły przypływ sił.
- ✚ Najbardziej okrutna jest stara buddyjska legenda o Bodhidharmie, któremu zdarzyło się zasnąć podczas wielogodzinnych medytacji. Natychmiast wymierzył sobie karę - odcinął powieki. Z porzuconych powiek wyrósł krzew a jego liście odpędzają sen i zmęczenie, sprzyjają też koncentracji.

Tyle legendy, natomiast pierwsze udokumentowane wzmianki o herbacie pojawiają się ok. III w. Dopiero jednak w III w. n.e. zaczęto doceniać jej walory smakowe, a dwa wieki później opracowano nowy sposób produkcji, dzięki któremu herbata mogła być przechowywana dłużej i stała się popularna w całych Chinach.

- ✚ W kawiarniach u nas niestety króluje przede wszystkim czarna herbata, poza chińskimi restauracjami rzadko można trafić na inne gatunki.
- ✚ Jest kilka lokali w Warszawie gdzie można wybierać spośród kilku gatunków zielonej herbaty - to m.in. kawiarnia Rozdroże, tu znaleźć można Darjeeling - herbatę z Himalajów.



Zielona herbata

- ✚ To właśnie herbata zielona (*thea sinensis*) jest najstarszym napojem świata. Pochodzi z tego samego krzewu co czarna, różni się jednak sposobem produkcji.
- ✚ Zielone herbaty określa się często terminem "niesfermentowanych", gdyż świeżo zerwane liście zostawia się do przeschnięcia, a następnie poddaje obróbce cieplnej (lekkemu parowaniu i suszeniu) w celu zatrzymania procesu fermentacji, który zepsułby liść.
- ✚ Dzięki temu jest ona zdrowsza, ma inny aromat, barwę i smak. Zawiera witaminy A, B, B2, C oraz wiele minerałów i makroelementów.
- ✚ Wykazuje stabilizujący wpływ na ciśnienie krwi, chroni przed zawałem serca.
- ✚ Zapobiega zwichnięciu się naczyń krwionośnych.
- ✚ Obniża poziom cholesterolu.
- ✚ Zmniejsza ryzyko zachorowania na raka.
- ✚ Wzmacnia zęby i kości. Reguluje procesy trawienne. Istotne jest działanie pobudzające i odprężające zielonej herbaty.
- ✚ To w niej tkwi tajemnica długowieczności, jasności umysłu i aktywności. Picie zielonej herbaty jest dla Chińczyków swego rodzaju filozofią - drogą doprowadzającą do harmonii, spokoju ducha i prostoty, dla wszystkich natomiast może być drogą do zdrowia.
- ✚ Kosmetycznym „hitem” made in Asia jest zielona herbata.
- ✚ Od wieków uważana była za źródło zdrowia i młodości. Jej niezwykle właściwości znalazły zastosowanie również w kosmetyce, głównie dzięki polifenolom.

Bardzo istotne są tajniki parzenia zielonej herbaty. Oto podstawowe zasady:

- ✚ Filizanka zielonej herbaty może być dziełem sztuki, tak jak obraz czy utwór muzyczny.
- ✚ Używaj do zaparzania zawsze świeżej wody, najlepiej źródlanej.
- ✚ Doprowadź wodę tylko do tzw. białego wrzenia (do momentu, gdy ukażą się pęcherzyki powietrza), po czym odstaw na około 5 minut.
- ✚ Zalej listki wodą o temperaturze około 80-90°C i zaparżaj około 3-5 minut (zależnie od gatunku herbaty).
- ✚ Przelej napar do innego dzbanka, gdyż jeżeli tego nie zrobisz, będzie miał gorzki smak.
- ✚ Pij herbatę w swojej najpiękniejszej porcelanie. Nie trzymaj jej za szkłem w kredensie, nie po to ją zrobiono.
- ✚ Niektóre gatunki zielonej herbaty można zaparzać dwu- lub trzykrotnie, przy czym pierwsze zaparzenie daje napar pobudzający, drugie - uspokajający.



Rodzaje herbat

Chińczycy wyróżniają obecnie 7 podstawowych rodzajów herbaty:

- ✚ herbatę białą (Bai Cha) – 白茶
- ✚ herbatę żółtą (Huang Cha) – 黄茶
- ✚ herbatę zieloną (Lv Cha) – 绿茶
- ✚ herbatę czerwoną (Hong Cha) – 红茶
- ✚ herbatę czarną (Hei Cha) – 黑茶
- ✚ herbatę Wu Long – 乌龙茶
- ✚ herbatę Pu Er – 普洱茶

Jeszcze do niedawna wyróżniano jedynie 6 gatunków herbat. Pu Er zaliczana była do grona herbat czarnych, a zamiast Wu Long wyróżniano inną grupę – Qin Cha. Wyróżnikiem klasyfikacji jest zarówno rodzaj krzewu z którego uzyskiwana są liście, ich rodzaj oraz proces w wyniku jakiego otrzymuje się dany rodzaj herbaty. W ramach jednego gatunku otrzymuje się od kilku do kilkudziesięciu rodzajów herbaty zróżnicowanych zarówno pod względem koloru i mocy naparu jak i smaku oraz zapachu. Na przekór obiegowym opiniom najlepsze i najdroższe gatunki posiadają bardzo subtelny smak i zapach a kolor naparu potrafi być jaśniejszy.



Ciekawostki...

- ✚ Niewątpliwą ciekawostką jest herbata z suszonych chryzantemek. Cieszy się tu dużą popularnością. Jest niedroga i delikatna w smaku: przypomina nieco rumianek, który zresztą też jest lubiany przez Chińczyków.
- ✚ Nie będzie przesadą stwierdzenie, że Chińczycy potrafią praktycznie z każdej rośliny, tudzież jej kwiatu czy owocu, stworzyć herbaciany napój: kilka drobnych, niewiele większych od paznokcia różyczek, czy też wszelkie polne kwiaty zalewają gorącą wodą i gotowe.
- ✚ Chyba wciąż w upalne dni bardziej od wody mineralnej w butelce spotykane jest noszenie ze sobą półlitrowego "bidonu" z herbatą, który wygląda jak przezroczysty plastikowy słoik z nakrętką. W przypadku gorących napojów, używają małych termosów.

Przez żołądek do... piękna

- ✚ Azjatki wiedzą, że to co jemy ma ogromny wpływ na urodę. Nie chodzi tu tylko o zachowanie szczupłej sylwetki, ale także o świadomość tego, że nawet najdroższe kosmetyki nie zadziałają, jeśli nie otrzymają odpowiedniego „wspomagania” od wewnątrz.



- ✚ Azjatycka kuchnia jest więc nie tylko smaczna i zdrowa, ale ma też dobroczynny wpływ na urodę. Dużo w niej warzyw i owoców – źródła witamin, w tym C i E – silnych przeciwutleniaczy radzących sobie z odpowiedzialnymi za starzenie się wolnymi rodnikami.

- ✚ Dieta Azjatek obfituje też w ryby, które poza dużą wartością odżywczą, są bogatym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych (omega-3). Kwasy te nie tylko wpływają na profilaktykę i łagodzenie objawów tak zwanych chorób cywilizacyjnych, ale także wspomagają procesy regeneracji skóry, łagodzą jej podrażnienia, zmniejszają obrzęki i opóźniają procesy starzenia się organizmu.
- ✚ Z kolei owoce morza, oprócz omega-3, zawierają wiele witamin (zwłaszcza z grupy B) i pierwiastków mineralnych takich jak: selen, cynk, żelazo, magnez, wapń, fluor. Maja one nie tylko znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu (np. wapń – budulec kości).
- ✚ Bardzo istotnym składnikiem diety Azjatek jest również soja, która oprócz tego, że podobnie jak ryby i owoce morza jest źródłem kwasów omega-3 i witamin z grupy B, to zawiera również izaflawony, czyli naturalne fitoestrogeny, które po dostaniu się do organizmu naśladują działanie estrogenów.
- ✚ W Chinach, w „urodowej” diecie popularne są także, znane z chińskiej medycyny naturalnej, owoce głożyny, czyli tak zwane chińskie daktyle.
- ✚ Zdrową dietę Azjatki uzupełniają suplementami diety. Ich stosowanie jest w Azji niezwykle popularne.
- ✚ Dużą rolę w pielęgnacji Azjatek odgrywa masaż twarzy. Głaskanie, oklepywanie i podszczypywanie skóry poprawia bowiem owal twarzy, rozluźnia mięśnie i przeciwdziała powstawaniu zmarszczek.
- ✚ Sięganie do natury to także kosmetyki oparte na naturalnych składnikach. O dobroczynnej roli soi Azjatki przekonują się nie tylko jedząc ją, ale także stosując kosmetyki, których jest ona głównym składnikiem.



A teraz ciekawe i smaczne przepisy

Przepis na ciasteczką z wróżbą

Chyba najbardziej rozpowszechnionymi w świecie chińskimi ciasteczkami są ciasteczka z wróżbą. Są nie tylko smaczne, ale przede wszystkim zapewniają dobrą zabawę.

Składniki:

Do upieczenia 45-50 ciasteczek z wróżbą potrzeba:

- 45-50 karteczek, na których należy napisać wróżbę, cytaty – jedna wróżba na jedno ciastko,
 - 30 dag mąki,
 - 3 łyżki cukru,
 - 3 jajka,
 - 2 łyżki oleju,
 - szczypta soli,
 - migdały lub orzechy (jeden migdał na jedno ciastko) – nie muszą być dodawane, ale za to wzbogacą ich smak.
- Opcjonalnie można dodać łyżkę cukru waniliowego lub kilka kropli zapachu waniliowego do ciasta.

Sposób przyrządzenia:

Do mąki należy dodać jajka, cukier, olej, sól. Powstałe ciasto dobrze zagnieść i rozwałkować. Następnie przy pomocy szklanki czy kubka wykrawać kółka. W każdym umieścić karteczkę z wróżbą, migdał lub orzech. Uformować rożek. Piec w rozgrzanym do 180 stopni piekarniku przez około 15-20 minut.

W ciasteczkach z wróżbą można umieścić chińskie przysłowia, mądrości, cytaty, albo... pobawić się w wymyślanie własnych, czy też na karteczkach napisać porady, dowcipy.

Przykładowe cytaty do ciasteczek z wróżbą:

- „Nie da się patrzeć na siebie i przed siebie jednocześnie”
- „To co widzisz, jest tym co możesz zobaczyć”
- „ Bądź cierpliwy, Wielkiego Muru nie wybudowano w jeden dzień”
- „Niewiedza nie oznacza głupoty, podobnie jak ciemność ślepoty”
- „Blask małej świecy, może pomóc Ci odnaleźć wielką rzecz”



Czasem tak bywa, że nie mamy ochoty jeść chleba lub bułek na śniadanie. Alternatywę stanowią płatki z mlekiem. Ale żeby nie było zbyt nudno proponujemy Wam płatki owsiane przygotowywane według chińskiego przepisu.

Składniki:

- płatki owsiane,
- jabłka,
- jagody goji,
- świeży imbir,
- cynamon,
- olej lniany,
- sok z cytryny,
- sól

Sposób przyrządzenia:

Zaczynamy od podgrzania na wodzie płatków owsianych. Następnie należy dodać jabłka, jagody goji oraz starty imbir. Kolejno lekko posolić, dodać szczyptę cynamonu i kilka kropel soku z cytryny. Wszystkie składniki gotujemy aż zmiękną. Danie najlepiej smakuje podane na ciepło i polane olejem lnianym. Oczywiście można eksperymentować i dorzucić inne owoce, w zależności od tego co najbardziej lubimy:)

W Chinach jest to bardzo popularne śniadanie – smaczne i pożywne. Poza tym wzmacnia nerki, śledzionę oraz serce. Nie pozostaje nam nic innego, jak życzyć Wam smacznego!



Ciekawostki...

- ✚ Istnieją pewne dania w kuchni chińskiej, które są prawdziwymi rarytasami, jednak są bardzo drogie i nie każdy mieszkaniec Chin może sobie na nie pozwolić. Mowa o zupie z ptasich gniazd oraz z płetwy rekina. Składniki służące do przyrządzenia tych zup nie są powszechnie dostępne, stąd ich wysoka cena.
- ✚ Zupa z ptasich gniazd przyrządzana jest z gniazd jerzyków. Gniazda te zawierają znaczną ilość przydatnych dla organizmu mikroelementów, między innymi wapnia, potasu i magnezu. Zupa posiada korzenny aromat. Jej zwolennicy wierzą, że jest ona niezwykle pożywna i zdrowa, ma właściwości lecznicze, ponadto poprawia stan skóry, a także wzmacnia system odpornościowy.
- ✚ Niewątpliwie posiada wiele zalet, jednak ma też główną wadę. Cena za kilogram białych gniazd dochodzi nawet do 2000 dolarów, a kilogram czerwonych gniazd kosztuje 10000 dolarów.
- ✚ Chińczycy są także miłośnikami zupy z płetwy rekina. W Chińskiej kulturze jest ona tradycyjnym daniem, które przyrządza się na specjalne okazje. Głównie jeśli oczekuje się ważnych gości, gdyż cena mięsa rekina jest bardzo wysoka i sięga nawet 150 USD (za ilość mięsa pozwalającą na przygotowanie jednego talerza zupy!).



- ✚ W opinii Chińczyków chrząstka rekina stymuluje odporność organizmu, dodatkowo ma właściwości przeciwzapalne i gojące. Dlatego też cena jest jak najbardziej odpowiednia i nie zraża największych smakoszy.

Ying Yang Fish



- + Kuchnia chińska potrafi być równie zaskakująca co szokująca, a czasami wręcz przerażająca. Ying Yang Fish należy do dań, które z pewnością nie przypadną do gustu ludziom o słabych nerwach lub tym, którzy uchodzą za miłośników zwierząt.
- + Potrawa powstała na Tajwanie, gdzie obecnie jest zakazana, w Chinach natomiast cieszy się popularnością.
- + Na czym polega? Kucharz obiera żywą rybę z łusek, następnie nacina brzuch i patroszy rybę, wszystko musi odbywać się błyskawicznie, by ryba ciągle żyła, następnie nacinana jest w poprzek i topiona żywcem w gorącym oleju. Ryba polewana jest sosem i podawana jako wciąż żywe danie.

Mielibyście sumienie zjeść taką potrawę?

Źródła:

<http://www.wycieczkichiny.com.pl/kategoria/wskazowki/>

<http://www.epodreczniki.pl>

<http://margotte.republika.pl/herbata.htm>

<http://www.praktyka.connectasia.pl/kultura-i-tradycje>

<http://www.tiens.pl/pl/co-wiesz-o-chinach/kuchnia/>

<http://www.tiens.pl/pl/co-wiesz-o-chinach/sekrety-urody-azjatek/>

http://chiny.lovetotravel.pl/kuchnia_chinska

<http://www.menu24.pl/cms/article/charakterystyka-kuchni-azjatyckiej>

<http://www.wycieczkichiny.com.pl/kategoria/kuchnia/>

<https://mazzi.wordpress.com/2007/11/03/jak-nie-jesc-palczkami/>

<http://www.wycieczkichiny.com.pl/pozywne-sniadanie/>

<https://www.national-geographic.pl/blogi/archiwum/co-pija-chinczyzy>

<https://www.google.pl/search?q=kuchnia+azjatycka&source=lnms&tbm>

http://www.chinese-culture.pl/?page_id=258