

## 5. L'alimentazione tradizionale cinese

### 5.1. La moderna Piramide alimentare cinese

La tradizionale piramide alimentare cinese <sup>1</sup>, riprende la suddivisione delle macrocategorie alimentari elaborate nel *Suwen* (素问):

《五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充<sup>2</sup>》  
“I cinque cereali per nutrire, i cinque frutti per coadiuvare,  
le cinque carni per implementare, le cinque verdure per riempire”  
[ovvero avere un'alimentazione che includa tutte le categorie alimentari]”



Figura 28 Piramide alimentare cinese

Gli alimenti alla base della piramide sono quelli fondamentali per la nostra salute e il cui apporto non deve mai venire meno, al contrario, avvicinandosi al vertice sono presenti quei cibi per cui è consigliato un consumo moderato. Non va però dimenticato che nessun alimento preso singolarmente può soddisfare tutte le esigenze del nostro organismo.

- I LIVELLO: *cereali* (谷 *gu*: riso, pasta, farinacei, cinque cereali ecc.) per un apporto giornaliero medio di circa 300-500 gr. Il *Suwen* (素问) li definisce come “nutrienti” perché nutrono e forniscono energia e proteine al corpo. Sono largamente utilizzati in Cina, soprattutto nelle aree rurali e ne è consigliato un consumo che varia di tipologia a seconda della combinazione con i legumi <sup>3</sup>. Nella “Guida all'alimentazione per gli abitanti cinesi”, approvata nel 1997 dall'Istituto Cinese per la Nutrizione, nel primo articolo si legge: “La dieta deve essere varia e incentrata sui cereali<sup>4</sup>”. La dietetica cinese consiglia di prediligere quelli integrali e non raffinati perché più ricchi di *jing*.

- II LIVELLO: *frutta* (水果 *shuiguo*) e *verdura* (蔬菜 *shucai*) per un apporto giornaliero medio di 100-200 gr di frutta e 400-500 gr di verdura. Il *Suwen* (素问)

<sup>1</sup> Cfr: Yang 杨, 2009: 38-39; Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 120; Berera, Crescini & Minelli, 2008: 19-20; Sotte: 2011: 115; Martucci & Rotolo, 1991: 45 e Remondino, M., a cura di (20/05/2011). “La piramide alimentare cinese”. *Guide notizie*. <http://guide.notizie.it/la-piramide-alimentare-cinese/> (data di consultazione 07/04/2014).

<sup>2</sup> Pinyin: *wugu wei yang, wuguo wei zhu, wuxu wei yi, wucai wei chong*.

<sup>3</sup> Cfr: Barilla Center for Food and Nutrition. *Doppia Piramide Alimentare 2012: favorire scelte alimentari consapevoli*. [http://www.barillacfn.com/wp-content/uploads/2012/12/DP\\_ITA\\_WEB.pdf](http://www.barillacfn.com/wp-content/uploads/2012/12/DP_ITA_WEB.pdf) (data di consultazione 11/04/2014): pag. 25.

<sup>4</sup> Cfr: Cri online, *I pregi dell'alimentazione cinese*. <http://italian.cri.cn/1041/2009/11/26/66s129528.htm> (data di consultazione 07/04/2014).

definisce i cinque frutti, ovvero la frutta in genere, come “adiuvanti”, perché preparano e favoriscono i processi digestivi e assimilativi. Sono principalmente yin e di sapore sottile, ricchi di *jing* e di proprietà nutritive, capaci di attivare le funzionalità degli organi e la trasformazione dell’energia. Inoltre, hanno il compito di aiutare la produzione del sangue e dei liquidi corporei. La dietetica cinese consiglia un’assunzione regolare di frutta fresca ma preferibilmente lontana o prima dei pasti, per non ostacolare la digestione (Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 151). In aggiunta, assegna un grande valore alla frutta secca, definita per le sue proprietà come “la frutta che allunga la vita (长寿果 *changshou guo*)” o il “tesoro dello *yangsheng* (养生之宝 *yangsheng zhi bao*)” (Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 148).

I cinque ortaggi sono invece definiti come “sazianti” o “alimenti per riempire”. Sono utili specialmente nelle diete dimagranti perché riducono l’appetito. I vegetali sono prevalentemente yin poiché legati alla Terra e ricchi di acqua. La dietetica cinese consiglia di assumere verdura fresca in grandi quantità perché fornisce al corpo i diversi sapori, è ricca di *jing*, di proprietà nutritive (fibre, vitamine, minerali ecc.) e, se cotta, è anche di facile digestione.

《多吃蔬菜，无病无灾。

三日可无肉，日菜不可无<sup>5</sup>》

“Mangiando tanta verdura si evitano malattie e disgrazie. Si può stare tre giorni senza mangiare carne, ma non senza mangiare verdura [la verdura è importante, fa bene e va mangiata tutti i giorni]”

《食，一日不可无绿<sup>6</sup>》

“Nel mangiare, non si può fare a meno del verde neanche un giorno [la verdura va mangiata tutti i giorni]”

《鱼生火，肉生痰，白菜萝卜保平安<sup>7</sup>》

“Il pesce accende il fuoco [interno], la carne favorisce la formazione di catarro, il cavolo cinese e i ravanelli [:verdura in genere, sono infatti due simboli per eccellenza della verdura cinese perché ricchi di proteine vegetali] aiutano a mantenere l’equilibrio [ovvero, la verdura fa bene]”

《蔬菜是个宝，赛过灵芝草<sup>8</sup>》

“La verdura è un tesoro, più dei funghi *lingzhi* [ovvero, la verdura fa bene]”

《三天不吃青，两眼冒金星<sup>9</sup>》

“Se per tre giorni non si mangia verde [verdura ], davanti agli occhi verranno fuori stelline d’oro [non mangiare verdura tutti i giorni può causare fosfeni]”

Occorre però limitare l’apporto di verdura cruda perché, anche se si pensa di assimilare più vitamine e avere un’alimentazione più tonica, in realtà questi alimenti di natura sono freddi e rallentano la digestione. Si potrebbero allora riscontrare sintomi come catarro abbondante, gonfiori, gas intestinale e leucorrea. Inoltre, essendo alimenti ricchi di acqua possono facilmente causare ritenzione di liquido con conseguente aumento di peso e cellulite. D’estate, gli alimenti crudi aiutano invece a combattere il calore ma sono da evitare gli eccessi che potrebbero causare diarree, soprattutto nei soggetti più predisposti (Mollard Brusini, 2004: 81-82).

- III LIVELLO: *carni* (肉 *rou*; incluse ossa e interiora), *pesci e molluschi* (鱼 *yu*; di

<sup>5</sup> Pinyin: *duo chi shucai, wubing wuzai. San ri ke wurou, ricai bu ke wu.*

<sup>6</sup> Pinyin: *shi, yi ri bu ke wu lv.*

<sup>7</sup> Pinyin: *yu sheng huo, rou sheng tan, baicai luobo bao pingan.*

<sup>8</sup> Pinyin: *shucai shi ge bao, sai guo ling zhi cao.*

<sup>9</sup> Pinyin: *san tian bu chi qing, liang yan maojinxing.*

acqua dolce e salata), *legumi* (豆 *dou*) e *derivati* (豆制品 *douzhipin*), *uova* (蛋 *dan*), *latte* (奶 *nai*) e *latticini* (奶品 *naipin*); per un apporto giornaliero medio di 125-200 gr di carne o pesce, 100 gr di latte e latticini, 50 gr di legumi e derivati. Tali cibi rappresentano le fonti principali di proteine, minerali e vitamine. La maggior parte delle due o tre porzioni giornaliere di proteine nell'alimentazione cinese tradizionale derivavano da pesce, crostacei, legumi, uova, maiale, pollo e anatra. Il *Suwen* (素问) definisce le cinque carni come "tonificanti" e alimenti "di implementazione" perché sono particolarmente benefiche (nelle giuste quantità), integrano il nutrimento, tonificano e nutrono l'energia, infine stimolano l'attività di *qi* e sangue. La dietetica cinese suggerisce però un moderato apporto di carne, preferendo sempre quella bianca magra e, al massimo, un uovo al giorno. Le proteine animali possono essere sostituite con quelle vegetali (legumi e derivati) che garantiscono all'organismo l'apporto proteico necessario per il suo funzionamento, senza avere gravi effetti collaterali (Wei 魏, 2001: 232). Le carni invece, oltre il limite tollerato, alterano l'equilibrio acido/base del sangue, causando intossicazioni e predisponendo l'organismo alla contrazione di alcune patologie gravi<sup>10</sup> (Berera, Crescini & Minelli, 2009: 40). Vi sono dei casi specifici in cui però la dietetica cinese consiglia l'assunzione di interiora (es. reni, cervello, fegato ecc.) e ossa animali (es. spina dorsale del maiale contenente il midollo). Per esempio, questo avviene nei casi di patologie o problemi agli organi alla luce dell'antico principio medico cinese "tonifica con il rispettivo organo" (以脏补脏 *yi zang bu zang*) (Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 147). La dietetica invita comunque alla moderazione anche nel consumo di proteine vegetali per non incorrere in problemi digestivi o in una sintomatologia con mal di testa, vertigini, nausea, vomito, mal di pancia e diarrea (Wei 魏, 2001: 199). Ancora minore dovrebbe essere l'assunzione di latte e derivati perché in dietetica cinese il latte è di natura fresca o fredda. Quello vaccino è inoltre particolarmente grasso e difficile da digerire. Può infatti essere responsabile della comparsa di sintomi da umidità come stasi, edemi e cellulite. In passato, il latte, la panna, il formaggio e il burro non facevano parte della tradizionale dieta cinese. Tali prodotti sono stati infatti introdotti nel Paese in un secondo momento. Inoltre in Cina, una larga parte della popolazione risulta priva dell'enzima lattasi<sup>11</sup> e dunque non riesce a digerirlo.

- IV LIVELLO: *condimenti* (调料 *tiaoliao*: olio, aceto, vino, spezie ecc.) il cui apporto giornaliero medio non deve superare i 25 gr. In Cina si fa un ampio consumo di zucchero di canna integrale, aceto, vino di riso, salsa di soia, olio di sesamo, sale e pepe nero.

《开门七件事：柴米油盐酱醋茶<sup>12</sup>》

“Le sette cose che non possono mancare a casa sono: legna, riso, olio, sale, salsa di soia, aceto e tè”

Tuttavia, anche se i condimenti sono molto utili e pratici perché aumentano il gusto dei cibi, stimolano l'appetito, aiutano la digestione e permettono di correggere la natura dei cibi, vanno usati con buonsenso e moderazione per evitare conseguenze

<sup>10</sup> Per maggiori informazioni consultare cap. 6.2.1.

<sup>11</sup> L'enzima lattasi è un enzima necessario per ottenere dal lattosio zuccheri più semplici e assorbirli poi come glucosio e galattosio.

<sup>12</sup> Pinyin: *kaimen qi jian shi: chai mi you yan jiang cu cha.*

dannose per il nostro corpo (es. nel caso di troppo olio o sale). Parlando ad esempio delle spezie, esse sono fondamentali in cucina cinese e possiedono moltissime proprietà benefiche e terapeutiche (Appendice). Ma, se usate in eccesso, possono generare una grande quantità di calore nel corpo e problemi come sete, bruciori alla gola e allo Stomaco, pressione alta, emorroidi, stipsi, foruncoli e malattie del tratto gastro-intestinale (Wei 魏, 2001: 197). Nello specifico, le spezie calde e piccanti o disperdono l'energia (es. noce moscata e cardamomo) o riscaldano in eccesso (es. cannella e zenzero in polvere), dunque vanno considerate come veri rimedi terapeutici da aggiungere alle pietanze per correggere la natura estrema di alimenti freddi o per trattare patologie particolari. In sintesi, la dietetica cinese consiglia come regola generale quella di mangiare cibi semplici, senza eccedere nei condimenti al fine di preservare il loro reale e naturale sapore e, soprattutto, non nuocere alla salute.

Infine, per una sana alimentazione, la dietetica cinese impone dei *divieti nell'abuso* di alcuni tipi di cibo, perché particolarmente nocivi per la salute, quali<sup>13</sup>:

- *cibi zuccherati, raffinati e dolci tossici*<sup>14</sup> (zucchero bianco e di canna, riso bianco, farina bianca, snack ecc.) perché possono essere tra le cause principali di molte patologie moderne (obesità, diabete, problemi digestivi, cardiaci, polmonari ecc.). Essi possiedono infatti un sapore eccessivamente dolce e, di conseguenza, producono effetti nocivi nell'organismo: umidificando in eccesso, inducono la formazione di umidità interna (con catarro, eczemi, leucorree, candidosi, edemi, asma, sinusiti, bronchiti, cellulite ecc.) e introducono calorie “vuote” nel corpo, cioè prive di valenza nutrizionale. Inoltre, affaticano la Milza-Pancreas e lo Stomaco, danneggiando il sistema nervoso e il cervello con ripercussioni sulla memoria. Per concludere, causano aumento di peso, astenia, debolezza immunitaria, prolassi ed emorragie croniche. L'assunzione è sconsigliata soprattutto se a Stomaco vuoto perché riducono l'appetito e ostacolano l'assorbimento delle sostanze nutritive, soprattutto delle proteine. Un detto cinese afferma: “le parole dolci ammaliano, i cibi dolci fanno male ai denti<sup>15</sup>”. Essendo sapori “tossici”, secondo la MTC, sono tollerabili solo in alcune situazioni specifiche, quando vengono utilizzati come farmaci. Tra gli alimenti zuccherati rientrano: merendine, cioccolatine, caramelle e dolciumi vari. Questi prodotti sono ormai largamente diffusi tra la fascia più giovane della popolazione cinese, target principale dell'industria alimentare moderna. Tali prodotti, seppure belli alla vista, sono ricchi di additivi e conservanti, sostanze tossiche per la salute umana e sono poveri di *jing*. Come afferma un detto cinese: “anche se rosso e verde sono belli a vedersi, pesce e carne sono buoni da mangiare<sup>16</sup>” ovvero “non sempre ciò che è bello da vedere è anche buono da mangiare”.

- *Prodotti a base di lievito* perché la pasta lievitata può essere facilmente intaccata da funghi e batteri che possono così aggredire il corpo.

- *Prodotti dei fastfood stranieri* che rappresentano i tre vertici delle cattive abitudini

---

<sup>13</sup> Cfr: Wei 魏, 2001: 194, 209, 212, 227, 237, 239 e Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 144.

<sup>14</sup> Non va dimenticato che, in dietetica cinese, per sapore “dolce” si intende quello naturale dei cereali, della frutta, della verdura e non quello inteso in senso occidentale, associato allo zucchero bianco e ai suoi derivati industriali. In quest'ultimi casi si parla infatti di “dolce tossico”, perché eccessivo e dunque nocivo per l'organismo. Cfr: Martucci & Rotolo, 1991: 56-57 e Sotte, 2011: 91.

<sup>15</sup> “甜言夺志，甜食坏齿” *tianyan duozhi, tianshi huai chi*.

<sup>16</sup> “好看的是红和绿，好吃的是鱼和肉” *haokan de shi hong he lv, haochi de shi yu he rou*.

alimentari americane ed europee: “calorici, grassi e proteici”. Sono pietanze antisalutari e tra le principali cause di malattie moderne come l’arteriosclerosi, il diabete e l’ipertensione. Come ci sarà modo di approfondire in un apposito capitolo successivamente (cap. 6), tali catene sono ormai estremamente diffuse in Cina, frequentati soprattutto dai più giovani, a causa del processo di occidentalizzazione della società. I prodotti da essi venduti sono prevalentemente a base di carne, con poche verdure e frutto di lavorazioni industriali che impoveriscono i cibi delle proprietà nutritive originarie (soprattutto delle vitamine e di *jing*).

- *Bevande acide e zuccherate* perché caratterizzate da un eccesso di zuccheri e di acido che causano stasi e umidità/calore nell’organismo. Da un punto di vista scientifico infatti, unendo acido e non-acido si possono causare problemi digestivi con sintomi come borborigmi, flatulenze, tensione addominale, dolori gastrici e addominali (Berera, Crescini & Minelli, 2009: 39).

- *Cibi rancidi* (snack, noci avanzate, olio rimasto nelle pentole ecc.). Quando i cibi assumono tale sapore possono essere nocivi per la salute e causare una reazione chimica nel corpo, con casi di intossicazioni e diarrea, dolori articolari, nausea, febbre alta ecc. Molti cibi diventano rancidi o perché sono vecchi, come nel caso dell’olio lasciato nelle pentole dopo la cottura, o perché sono ricchi di oli grassi che si deteriorano se esposti al calore, all’acqua o alla luce del sole, come nel caso della frutta oleosa.

- *Cibi grassi e fritti* perché, se non vengono digeriti in maniera appropriata, possono causare dissenteria, blocchi digestivi, acne e foruncoli, digestione lenta, bocca amara e talvolta nausea, con catarro gastrico e intestinale. Sono inoltre responsabili della comparsa di patologie come statosi epatica<sup>17</sup>, obesità<sup>18</sup>, ipercolesterolemia, arteriosclerosi (causata soprattutto dai grassi animali) e malattie cardiache (Mollard Brusini, 2004: 81-82). La dietetica cinese non impone una totale eliminazione dei grassi<sup>19</sup> ma consiglia di assumere prevalentemente quei cibi che contengono acidi grassi saturi e oli vegetali, meno dannosi, limitando invece quelli conditi con molto olio o le carni grasse.

In sintesi, la piramide alimentare cinese moderna consiglia di assumere quotidianamente in maggiori quantità cereali e farinacei, frutta, verdura e proteine vegetali (legumi e derivati, semi e frutta secca). In quantità minori devono essere invece introdotti cibi come: carne (bianca e magra), pesci e uova, da alternare nell’arco di una settimana e da condire con oli vegetali e spezie, senza eccedere. Limitata deve essere invece l’assunzione di alimenti zuccherati, raffinati, dolci tossici, degli insaccati e delle carni rosse. Inoltre, per uno stile di vita sano, pone alla base anche una regola attività fisica<sup>20</sup>.

---

<sup>17</sup> Il Fegato è il luogo principale in cui avviene il metabolismo dei grassi, ma se questo metabolismo incontra degli ostacoli, il grasso introdotto in eccesso si deposita andando a creare questa patologia e compromettendo le funzionalità dell’organo stesso.

<sup>18</sup> Il corpo ingrassa quando si introducono troppi grassi. I grassi si depositano nei tessuti sotto la pelle e nella retina addominale provocando l’aumento di peso. Quando il peso supera il 20% di quello normale, si parla di obesità.

<sup>19</sup> Gli alimenti grassi includono sia quelli a base di grassi animali che vegetali, ma nel primo caso si tratta prevalentemente di acidi grassi saturi. Questi ultimi aumentano il livello di grasso nel sangue, la sua viscosità e causano facilmente ipertensione e stanchezza mentale. Mentre i secondi, che non contengono acidi grassi saturi, abbassano il livello di grasso nel sangue, la pressione sanguigna e diminuiscono la stanchezza del cervello.

<sup>20</sup> Per un confronto con la Piramide alimentare mediterranea consultare cap. 6.3.1.



**Figura 29** Piramide alimentare cinese

Concretamente parlando, *l'alimentazione tradizionale cinese* si baserebbe dunque su un largo consumo di verdure, legumi e derivati, con delle differenziazioni in base alle specifiche aree geografiche. Per esempio, le persone che vivono in aree agricole e contadine si cibano principalmente dei cibi del luogo, spesso da loro stessi prodotti, come carne di pollo, uova di gallina, frutta, verdura fresca e cereali. A ogni pasto è previsto il consumo di una razione di cereali ed eventualmente di una zuppa calda come accompagnamento ai pasti. Nelle regioni vicine al mare, ai laghi o ai fiumi si mangia invece molto pesce fresco o seccato al sole. Nelle famiglie agiate solitamente i pasti sono più vari e sostanziosi con carne, uova, legumi freschi o secchi. La frutta compare di rado sulla tavola cinese e si consuma di solito come spuntino fuori pasto, oppure come “stuzzichino” o a conclusione di un pasto semplice (es. l'arancia già tagliata a spicchi, per dissetarsi dopo pietanze dai sapori forti). Alcuni frutti (es. giuggiola, arancia, semi di loto, noci) sono utilizzati per la preparazione di pietanze che assumono un sapore dolce e delicato, fresco e profumato. Uno dei modi preferiti per consumare i frutti è anche sotto forma di *mijian* (蜜饯), frutta candita allo zucchero. Purtroppo oggi si ha però la tendenza a sostituire questi dolci con quelli industriali, più apprezzati dai bambini ma molto meno salutari.

Comunque, nei giorni feriali la popolazione cinese comune e che segue una dieta tradizionale, soprattutto nelle aree meno “occidentalizzate” e sviluppate, ha un'alimentazione semplice. Solo in occasione di incontri speciali, uscite con amici, familiari, superiori o colleghi opta per ristoranti più formali ed eleganti. Nei *giorni di festa* si fa invece un uso maggiore di carne (maiale, bue, montone, pecora ecc). Le feste, per quasi tutti i Cinesi, sono un'occasione per mangiare e bere in abbondanza in compagnia. Diciamo che in Cina, ogni occasione è buona per festeggiare. In ogni evenienza, compleanni, feste nazionali e internazionali, matrimoni, funerali, eventi aziendali vengono allestiti banchetti con pietanze di ogni tipo, spesso particolari e costose. Alcune feste comportano inoltre dei piatti tradizionali, spesso dotati di un valore simbolico, evidenziato talvolta dalla forma delle pietanze, dalle modalità di preparazione, dal tipo di confezionamento o dal nome. Per esempio, in occasione del Capodanno cinese la famiglia si riunisce e i vari componenti preparano insieme

<sup>21</sup> Tratta da: Albanesi. *Piramide asiatica*. [http://www.albanesi.it/dietologia/piramide\\_asiatica.htm](http://www.albanesi.it/dietologia/piramide_asiatica.htm) (data di consultazione 7/04/2014): pag. 25.

ravioli ripieni (饺子 *jiaozi*) fatti a mano, come segno di armonia e intesa comune. Per il quinto giorno del quinto mese vengono invece preparate le palline di riso cotte al vapore e per il giorno della Festa di metà autunno, nota anche come “Festa della luna”, si mangiano dei “dolcetti della luna”, dalla forma rotonda e con ripieni dolci o salati. Tali tradizioni sono un’eredità molto antica e preziosa a cui le famiglie cinesi generalmente tengono molto. Purtroppo però, soprattutto nelle città moderne cinesi, oltre a un’ampia scelta di ristoranti tipici di alto o basso livello, vi sono molte catene internazionali e di fastfood. Queste ultime hanno purtroppo modificato le abitudini alimentari salutari di una vasta fascia della popolazione con gravi ripercussioni sulla sua salute (cap. 6).

## 5.2. Le macrocategorie alimentari dell’alimentazione cinese

Di seguito verranno riportate delle informazioni dettagliate sulle caratteristiche delle singole macrocategorie alimentari dell’alimentazione tradizionale cinese. Inoltre, in appendice, sono presenti degli esempi specifici dei relativi cibi, con foto, caratteristiche, proprietà terapeutiche e controindicazioni.

### 5.2.1. Cereali

In Cina, i cereali<sup>22</sup> sono da sempre alla base dell’alimentazione quotidiana. Come già affermato precedentemente parlando della piramide alimentare cinese, nel *Huangdi Neijing* (黄帝内经) si legge che i cereali sono altamente nutritivi, la frutta ha una funzione di supporto all’alimentazione, la verdura una funzione integratrice e la carne dà benefici.

《以五味，五谷，五药养其病<sup>23</sup>》  
 “Cura con i cinque sapori, i cinque cereali e le  
 cinque erbe”  
 (Dou 窦, 1990: 3)

《食肉者勇敢而悍，食谷者智慧而巧<sup>24</sup>》  
 “Chi mangia carne è coraggioso, chi mangia  
 cereali è abile e intelligente”  
 (Dou 窦, 1990: 3)

Il farinaceo, che costituisce il piatto standard di base, varia da regione a regione anche se in linea di massima si utilizza ovunque il riso. Il consumo del tipo di farinaceo indicava la posizione gerarchico-sociale ed evidenziava la differenza negli stili di vita tra città e campagne. In città si mangiava prevalentemente riso e grano mentre in campagna la scelta dipendeva dalla stagione, dalle necessità e dalla condizioni economiche.

Tra i cereali vi sono: il riso integrale e raffinato, il sorgo, il miglio, il frumento, il mais, la segale, la crusca, l’avena, l’orzo, il grano e anche i tuberi come patate dolci e normali. Ogni cereale possiede caratteristiche e potenzialità proprie, cui bisogna prestare attenzione nel caso in cui si voglia ottenere un effetto piuttosto che un altro (Appendice). Sarebbe comunque opportuno variare nella scelta così da ottenere effetti benefici per tutto il corpo. Essi si distinguono in chicchi fini (细粮 *xiliang*), come riso e grano tenero, e chicchi grezzi (粗粮 *culiang*), poveri e rustici, meno graditi e nobili, a cui appartengono i tuberi, il mais, il sorgo, il miglio e l’orzo. Oggigiorno, sono state comunque rivalutate le sorprendenti proprietà preventive e

<sup>22</sup> Cfr: Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 124; Mollard Brusini, 2004: 102-104 e Martucci & Rotolo, 1991: 45, 59.

<sup>23</sup> Pinyin: *yi wuwei, wugu, wuyao yang qi bing*.

<sup>24</sup> Pinyin: *shirouzhe yonggan er han, shiguzhe zhihui er qiao*.

terapeutiche di questi cereali integrali. Essi sarebbero infatti da prediligere sempre a quelli raffinati che sono invece frutto di lavorazioni industriali che ne intaccano i valori nutrizionali. I cereali integrali sono invece molto più nutrienti e salutari poiché, nel loro involucro, sono ricchi di *jing*, fibre e vitamina B. Essi svolgono delle funzioni essenziali per il corpo umano, come favorire l'assorbimento di ferro e zinco, saziare, apportare fibre grezze e favorire la regolarità intestinale. Inoltre, sono antitumorali e diminuiscono il rischio di diabete e arteriosclerosi. L'unica controindicazione dei cereali integrali è la scarsa digeribilità. Per questo motivo, sono più indicati per i soggetti giovani, che possiedono uno Stomaco forte e hanno maggiore necessità di cibi nutrienti. Al contrario, sono sconsigliati ai bambini, agli anziani e ai soggetti che soffrono di problemi digestivi. I cereali raffinati sono invece estremamente digeribili e particolarmente utili in caso di debolezza e malessere fisico.

Di seguito alcuni esempi fotografici di cereali.



**Figura 30** Cereali: riso bianco brillato e integrale, riso agli otto tesori, grano, riso nero, riso glutinoso, lacrime di Giobbe e mais

Nonostante la grande varietà di cereali disponibili, il riso resta quello per eccellenza, il più nutriente e digeribile, cucinato in molte maniere: al vapore e consumato come accompagnamento alle altre pietanze (come per noi il pane), saltato con carne e verdure, sotto forma di *zhou* (粥, anche terapeutiche), in zuppa oppure ridotto in farina per fabbricare altri tipi di paste alimentari e dolci. In Cina, qualunque specie di pianta amilacea può diventare pasta: pasta a base di farina di mais, di grano, di sorgo, di miglio, spaghetti di riso, all'uovo o di soia. I Cinesi, fin dagli arbori, hanno tentato di ottenere la pasta a partire dai cereali e oggi questi piatti, considerati un tempo come preparazioni contadine, sono apprezzate da tutti per le loro proprietà nutrizionali e terapeutiche. La Cina può dunque essere definita come “la patria delle paste alimentari” (Serventi & Sabban, 2000).

#### **Paste alimentari: *bing* (饼) e *mian* (面)**

Parlando di cereali, è opportuno fare cenno alle diverse paste alimentari cinesi. La Cina ha da sempre dato una grande importanza alla pasta, alimento ricco di proprietà nutritive, in quanto a base di cereali, ma anche in grado di soddisfare il palato. Essa sfama e nutre il corpo, dà un senso di pienezza fisica e di soddisfazione mentale, inoltre può essere consumata rapidamente e sotto varie forme. La Cina può essere realmente definita come il luogo di origine delle paste alimentari fresche, disponibili in grandi quantità e varietà grazie all'utilizzo di qualunque tipo di grano, tubero e fecola di leguminosa. Di pari passo alle evoluzioni delle paste alimentari va quella del glutine (面筋 *mianjin*: letteralmente “muscolo di farina”), sostanza scoperta per la prima volta dalla farina di grano e nota da sempre per le sue proprietà nutrizionali e per la sua elasticità, utile per la realizzazione di molti tipi di pasta.

Tra le paste tradizionali cinesi, primi fra tutti sono i *bing* (饼)<sup>25</sup>, antenati e coetanei

<sup>25</sup> Cfr: Serventi & Sabban, 2000.



delle paste moderne. Il termine *bing* è una parola generica per indicare tutti quei cibi a base di farina di grano, inclusi pani, focacce e paste alimentari di varie forme.



Figura 31 *Bing*

Nacquero come specialità del nord della Cina ma ben presto si diffusero in tutto il Paese. Dall'originaria forma rotonda e composizione a base di farina di grano, il metodo di lavorazione fu poi esteso a qualunque tipo di preparazione a base di cereali e il termine fu utilizzato per indicare tutti quegli alimenti di forma simile ai *bing* originari. In un secondo momento, visto il gran numero di *bing* esistenti, fu fatta una prima differenziazione tra *bing*, focacce e altri cibi a base di farina di grano, e *mian* (面), spaghetti a base di farina di grano. Ancora oggi in Cina esiste una grande varietà di questo tipo di "pasta fresca", sia che si tratti di *bing*, dalla forma rotonda o simile a frittatine, sia di *mian*, dalla forma allungata.

Come testimoniano gli scritti, la produzione di *bing* ebbe inizio nel IV-II secolo a.C. nel nord del Paese. Tale termine iniziò subito a designare una vasta gamma di preparazioni tutte a base di farina di grano, molto apprezzate presso le corti imperiali. Durante l'epoca degli Han anteriori (206 a.C.-25 d.C.) divennero un vero e proprio fenomeno sociale e furono inseriti nelle enciclopedie alimentari come categoria dei cibi del nord della Cina. Da cibo pregiato riservato esclusivamente all'imperatore per spuntini fuori pasto, divenne poi accessibile agli altri componenti della corte e ai letterati che, durante i banchetti, facevano a gara a chi li lodasse con maggiore abilità in odi e poesie. Pian piano i *bing* si diffusero anche tra la popolazione e divennero un alimento basilare dell'alimentazione quotidiana. Nacque una vera e propria vita sociale intorno a tali preparazioni, scandita dalla successione delle stagioni. Questo perché, già al tempo come abbiamo visto, vi era un sistema dietetico concepito all'interno di un ordine globale. Le prescrizioni dietetiche quotidiane e gli accoppiamenti tra i cibi dipendevano infatti dall'alternanza delle stagioni, delle parti del giorno e dalle differenze geografiche e climatiche, al fine di preservare l'armonia con l'ambiente esterno e la salute nel corpo. Inoltre, i *bing* vennero utilizzati anche come offerte durante i rituali nel rispetto del calendario lunare.

Con il passare del tempo iniziarono a differenziarsi, mantenendo l'ingrediente di base, ovvero la farina di grano, ma assumendo forme diverse. Vennero per esempio fabbricate le paste fresche *shuiyinmian* (水印面), lunghe e sottili, e le paste *botuo* (不托), piatte e sottili, che dopo essere state cotte nell'acqua bollente assumevano una consistenza scivolosa, un colore bianco e brillante e un sapore eccezionale. E ancora le paste *qiemian* (切面) e *suobing* (唆饼: simili alle nostre pastine ma ormai scomparse in Cina), che venivano consumate all'occorrenza, cuocendole in acqua bollente e condendole con brodo di carne. Infine, le paste all'amido, *dianfenmian* (淀粉面), che una volta realizzate e tagliate a piacere, potevano essere utilizzate come involucro per i ripieni più vari. Tutte queste paste alimentari conobbero un particolare sviluppo in tutto il territorio soprattutto durante le dinastie del Nord e del Sud (221-280) e i Song Settentrionali (960-1127). Le metodologie di preparazione vennero infatti estese anche ad altri cereali, come per esempio il riso e il miglio. In

questo periodo, fu fatta anche una definitiva distinzione tra i *bing* e la pasta *mian*. I primi vennero prodotti in botteghe simili a pasticcerie e le seconde in quelle di pasta fresca. Si diffusero sempre più formati e vennero introdotte anche le paste fredde *lengtao* (冷淘), consumate soprattutto in estate, e gli *hundun* (馄饨)<sup>26</sup>, piccoli ravioli dalla pasta di farina di grano molto sottile, preparati in brodo, dai ripieni e dalle forme più disparate. Da notare anche qui come la forma contasse quasi più del gusto.

Essendo la corte dei Song in un territorio verdeggiante, fu conferito anche un maggiore spazio alle verdure. Le paste sottili, stese con l'ausilio di un mattarello, come gli *hundun*, vennero molto apprezzate al sud, mentre al nord la popolazione continuò a consumare prevalentemente i tipici ravioli cinesi *jiaozi*, dalla pasta più spessa e grossolana, tipici della zona. Altro importante aspetto di questo periodo storico fu la diffusione del glutine, già utilizzato nei monasteri buddisti per sopperire al regime vegetariano. Durante il periodo della dinastia Yuan (1280-1368) scomparvero alcuni tipi di pasta ma non venne intaccata la varietà delle specialità a livello regionale. Inoltre, con la conquista dei Mongoli, fecero ingresso in Cina alcune ricette straniere. I formati e le ricette si arricchirono ulteriormente, così come le metodologie di fabbricazione. Gli *hundun* riscosero un successo ancora maggiore. La novità di questo periodo fu la fabbricazione di paste farcite al vapore con ripieni molto variegati (老碗面 *laowanmian*: 馒头 *mantou*, 包子 *baozi*, 饺子 *jiaor*), arrivati fino ai nostri giorni. Inoltre, furono realizzate delle paste non più solo a base di farina di grano, ma prodotte accostando farine e fecole di leguminose a pure di verdure cotte, al sangue di agnello e ad altri ingredienti. Venne adoperata una prima distinzione tra “pasta umida”, non farcita e cotta in brodo (es. 面 *mian* e 不托 *botuo*), e “pasta secca”, farcita e cotta al vapore (es. 馒头 *mantou*, 饺子 *jiaor*, 包子 *baozi* e 馄饨 *hundun* che sono però cotti in brodo). Le tradizioni del nord e del sud si unirono e si sovrapposero. Con la dinastia Ming (1368-1644) terminò però questa evoluzione storica delle paste alimentari cinesi, soprattutto di quelle a base di farina di grano, poiché avevano ormai raggiunto l'apice del loro sviluppo. Furono solamente introdotte delle nuove ricette per i ripieni dei ravioli e furono inventate la pasta all'uovo e gli *yifumian* (伊府面), gli antenati delle paste istantanee industriali moderne.

Fino all'apertura della Cina i cereali considerati più nobili nel Paese restarono comunque il riso e il grano. I ravioli erano considerati un cibo molto prestigioso perché univano cereale e ripieno, rappresentando un pasto completo ed equilibrato. La fabbricazione della pasta rimase un affare domestico e artigianale fino al XX secolo e la pasta fu sempre consumata fresca poiché i cinesi non si dedicarono mai alla lavorazione del grano duro. Le paste alimentari a base di grano mantennero l'aspetto rustico settentrionale, mentre quelle a base di amido rimasero note per la loro digeribilità. Oggi come allora, i Cinesi continuano ad apprezzare la pasta in brodo ma, a questo metodo di cottura, si aggiungono poi quella saltata, fritta o al vapore. Per ogni stagione esiste un tipo di pasta più adatto, sulla base degli ingredienti che vi si aggiungono (Serventi & Sabban, 2000: 423). La pasta fresca a

---

<sup>26</sup> Espressione omofona a “*hundun* 混沌” che significa “Caos primordiale”, prima della separazione tra Cielo e Terra. Dunque, anche “*hundun* 馄饨” sta a indicare l'Unità suprema tramite l'unione fra i suoi elementi che si concretizza in un involucro che racchiude il suo ripieno (Serventi & Sabban, 2000: 406).

base di grano riveste ancora un ruolo rilevante nell'alimentazione quotidiana e le paste fatte a mano sono ancora concepite per un consumo rapido o riservate al festeggiamento di alcune festività (es. ravioli cinesi durante il Capodanno cinese). Esse vengono spesso fabbricate all'istante, immerse in acqua e consumate saltate o in brodo. Tra le paste più consumate nel Paese oggi vi sono i ravioli (饺子 *jiaozi*), cotti in brodo o al vapore con ripieni di carne, pesce o verdure, gli spaghetti *lamian* (拉面) e la pasta fresca di vario tipo. La varietà di farine a base di cereali utilizzata oggi per la loro realizzazione è molto ricca: mais, riso, grano, sorgo, miglio.



Figura 32 Ravioli cinesi



Figura 33 Baozi al vapore e fritti



Figura 34  
Hundun



Figura 35  
Mantou

I *bing* indicano ancora tutte quelle realizzazioni a base di farina di grano dalla forma piatta e solitamente circolare, spesso ripiene o realizzate con l'aggiunta di uovo, come focacce o frittate che i Cinesi mangiano solitamente per strada a colazione, come spuntino fuori pasto o come pasto vero e proprio.

Per concludere, occorre infine soffermarsi sulle paste istantanee (方便面 *fangbianmian*: letteralmente “spaghetti comodi”), molto diffuse nel Paese. Il loro utilizzo si presta infatti ai ritmi moderni, perché rapidi da preparare e disponibili ovunque a un prezzo modico. Si tratta di spaghetti precotti ed essiccati, confezionati in ciotole di carta e, con la semplice aggiunta di acqua calda e spezie, si ottiene un piatto di spaghetti in brodo caldi, gustosi e rapidi da cucinare. Ormai ne esistono di tantissimi gusti: di verdure, di pesce e di carne.



Figura 36 Spaghetti istantanei

Tuttavia, si può facilmente intuire quanto tale pasta sia poco salutare e, nel lungo periodo, nociva per l'organismo. Essa è ricca di condimenti come spezie, sale e glutammato di sodio ed è frutto di lavorazioni industriali. Di conseguenza, è povera di sostanze nutritive e di *jing*, di cui ha invece bisogno il nostro organismo per funzionare. Una loro assunzione frequente e prolungata può causare squilibri interi e gravi carenze (Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 152).

### 5.2.2. Verdure, funghi e alghe

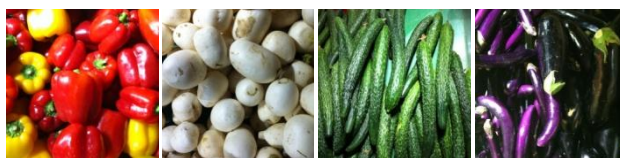
#### Verdure

L'alimentazione tradizionale cinese non può inoltre prescindere dal consumo regolare di verdura<sup>27</sup>. Le *verdure* non dovrebbero mai mancare perché sono disintossicanti, equilibranti e, in termini scientifici, hanno un alto valore nutrizionale, sono povere di grassi e ricche di: proteine, carboidrati, fibre alimentari, calcio, ferro,

<sup>27</sup> Cfr: Yu 余 & Lin 林, 2005; Wei yuan Hui 编委会编 (1),2010: 30-55;Wei Yuan Hui 编委会 (2), 2010: 10, 14, 32, 39, 41, 138; Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 136-137 e Martucci & Rotolo, 1991: 46, 62.

fosforo, potassio, sodio, rame, magnesio, zinco, selenio, acido folico e vitamine. Tutte queste sostanze sono responsabili dello svolgimento delle regolari funzioni fisiologiche del corpo e della sua salute. Sono antiossidanti, depurative, diuretiche, rinfrescano e nutrono il sangue. Inoltre, a differenza delle carni, hanno il vantaggio di mantenere la maggior parte delle proprie potenzialità, perché possono essere consumate crude oppure dopo essere state cotte rapidamente, quindi risultano piene di *jing*. Tuttavia, siamo lontani da quei tempi dove le verdure che venivano servite a tavola erano fresche e pure, non soggette all'inquinamento chimico e ambientale dei nostri giorni. Per questo motivo, andrebbero consumate soprattutto quelle organiche e di stagione, coltivate vicino a dove si vive. Vi sono poi dei vegetali che sono coltivabili tutto l'anno e dunque possono essere mangiati tranquillamente sempre come i pomodori, le carote e il cavolo.

Secondo i principi della dietetica cinese, anche i vegetali, come ogni altro alimento e le erbe medicinali, si differenziano per natura e sapore. In termini generali, le verdure sono di natura dolce e fresca e appartengono allo yin. Si differenziano poi in verdure scure, con valore nutrizionale alto, e chiare, con un valore nutrizionale inferiore alle precedenti. In ordine dalle più nutrienti vi sono: verdure di colore viola (melanzane), verde (cetrioli), giallo (pomodori, carote, peperoni e zucca) e bianco (rapa) (Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 139).



**Figura 37** Verdure: peperoni, rape, cavolo cinese e melanzane

Poiché le proprietà contenute nelle verdure sono molto fragili, andrebbero consumate fresche e di stagione, non sottoposte a cotture violente e prolungate o esposte ai raggi, come nei forni a microonde. Ecco come un moderno testo cinese<sup>28</sup> spiega le accortezze da usare nel consumo di verdura fresca:

- riportarla subito nel frigorifero per evitare la dispersione delle sue componenti nell'aria;
- prima di consumarla, lavarla accuratamente per eliminare batteri, conservanti ed elementi nocivi (veleni chimici, fertilizzanti ecc.);
- non metterla a contatto con altri cibi, soprattutto con la carne cruda, per evitare contaminazioni pericolose e, in tal caso, lavarla accuratamente;
- consumare le foglie, che sono le parti più ricche di proprietà nutrizionali;
- prediligere quelle di colore viola e verde, ricche di sostanze nutritive;
- cuocerle per tempi brevi, a fuoco vivo e utilizzando il coperchio al fine di evitare la dispersione delle vitamine. In Cina, viene privilegiata la cottura a bagnomaria, al vapore o saltata nel wok, meno invasive rispetto a molte altre (4.2.2). I Cinesi, sia per non ostacolare la digestione che per ragioni igieniche, solitamente evitano di consumare verdure crude, salvo durante la stagione estiva in cui sono consigliate seppur con l'avvertimento di masticarle bene (Martucci & Rotolo, 1991: 46, 62);

<sup>28</sup> Cfr: Yu 余 & Lin 林, 2005: 8, 10-11.

- conservare le verdure per brevi periodi altrimenti risulteranno prive delle proprie caratteristiche nutrizionali e povere di *jing*.

Un altro testo cinese moderno<sup>29</sup> spiega invece quanto sia necessario prestare attenzione ai correnti accoppiamenti tra le verdure, onde evitare di diminuire drasticamente il valore nutritivo dei singoli ingredienti. Sarebbe dunque opportuno evitare di accostare:

- cetrioli con: sedano, cavolfiore, pomodori, spinaci e mandarini;
- carote con: rapa e peperoncino;
- peperoncino con: zucca e crisantemo;
- erba cipollina con: miele e alcool bianco (白酒 *baijiu*). Accostamento, quest'ultimo, che può provocare, nel lungo periodo, emorragie;
- spinaci con: tofu o anguilla, accoppiamenti che provocherebbero diarrea;
- zucca con: cibi contenenti vitamina C (spinaci, pomodori, cavolo, cavolfiore, cavolo cinese) e carne di capra;
- caco con: patata dolce, poiché ostacola la digestione e l'evacuazione; alcool e alga poiché, in entrambi i casi, si nuocerebbe allo Stomaco e all'Intestino;
- bacca di biancospino con: fegato di maiale e prodotti di mare che danneggiano le funzioni dello Stomaco.

### Funghi

In una panoramica completa sulle basi dell'alimentazione cinese non si possono inoltre tralasciare i *funghi*<sup>30</sup>, anche noti in Cina con il nome di “*shanzhen* (山珍)”, ovvero “tesori delle montagne”.

Essi costituiscono dei cibi preziosi a cui poter accostare carne, pesce e cereali, ricchi di minerali e proprietà nutrizionali. I funghi forniscono al corpo energia, proteine, vitamine, minerali come calcio e ferro e sono utilizzati anche a fini terapeutici. Sono presenti nella maggior parte dei piatti cinesi e sono disponibili nei mercati e supermercati in grandi quantità e varietà. Molti di essi, inoltre, soprattutto i funghi *lingzhi* (灵芝 vedi Appendice) sono ormai noti ovunque come antitumorali grazie alla loro capacità di correggere le carenze di *qi*, rafforzare il corpo, gli organi e il sistema immunitario.



Figura 38 Funghi: *hei muer*, *yiner* e *xianggu*

### Alghe

Anche le *alghe marine*<sup>31</sup> sono considerati dei cibi preziosi, cui poter accostare carne, pesce e cereali oppure da utilizzare come vere e proprie medicine.

In linea generale, le alghe hanno natura fredda e sapore salato o amaro, agiscono sui meridiani del Polmone, della Milza e del Rene, inoltre contengono molte proprietà nutritive. Sono antitumorali e prevengono le intossicazioni da piombo. Sono indicate

<sup>29</sup> Cfr: Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 158-160.

<sup>30</sup> Cfr: Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 132.

<sup>31</sup> Cfr: Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 132.

in caso di attacchi da calore, mucosità, sindromi da vuoto di Milza-Stomaco da freddo, reumatismi cronici, edemi, gozzo e beriberi. Tuttavia, essendo di natura fredda, in condizioni normali, se ne deve fare un uso moderato altrimenti si rischia di indebolire l'energia yang del corpo.

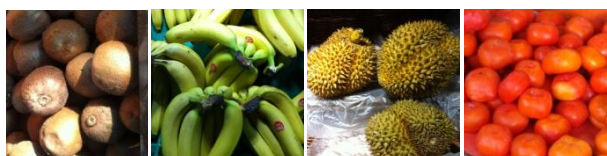


**Figura 39** Alghe marine

### 5.2.3. Frutta

La frutta<sup>32</sup> è un alimento salutare, ricco di vitamina C, in grado di aumentare l'apporto di liquidi nel corpo, diminuire le rughe, prevenire l'invecchiamento e la comparsa dei tumori. È inoltre utile per perdere peso e rafforzare le funzioni di Stomaco e Reni. Mangiata in eccesso può però causare formazione di umidità e di calore interno, soprattutto nei bambini con un sistema digestivo ancora debole. La maggior parte della frutta fresca è dolce e acida, yin perché produce i liquidi, calma la sete e stimola la diuresi. Così come tutti i cibi e le erbe in MTC, ogni frutto possiede caratteristiche proprie e specifici sapore e natura, da utilizzare a fini preventivi e terapeutici. In linea di massima, in condizioni di salute, si possono mangiare tutti i tipi di frutta senza incorrere in problemi, in caso contrario occorre prestare attenzione nella scelta e negli accoppiamenti. Vale sempre la regola di evitare gli eccessi per non andare incontro a gonfiore intestinale, bruciori urinari e diarrea. Tra la frutta rientra quella fresca, secca, oleosa, bacche, datteri, noccioline e semi di vario tipo, sia da cucinare insieme agli altri ingredienti oppure da mangiare per spuntini fuori pasto.

In Cina, esiste una vasta varietà di *frutta fresca*, spesso dai nomi a noi sconosciuti (duro, carambola cinese, frutto del drago), che colorano i banchetti ordinati dei negozi per strada. I negozi di frutta, che non vendono anche verdura, si trovano ovunque lungo le strade e sono spesso aperti fino a tarda notte. I frutti sono solitamente tutti ben disposti, con un ordine stupefacente, a testimonianza di quanto anche la vista faccia la sua parte nel stimolare l'appetito dell'acquirente. Essendo molto importante per un'alimentazione sana ed equilibrata, in Cina, è spesso acquistata come regalo da fare ad amici e parenti, per un invito a cena o come ringraziamento per un favore fatto. Solitamente, la frutta viene consumata lontana dai pasti, come spuntino o sotto forma di frutta candita o succhi freschi e mai a fine pasto, per non appesantire la digestione. Di seguito alcuni esempi fotografici di frutta fresca.



**Figura 40** Frutta fresca: kiwi, banane, duro e cachi

La *frutta secca e oleosa* è un alimento molto ricco, nutriente ed energetico.

<sup>32</sup> Cfr: Xing 邢 & Ji 纪, 2004:140; Martucci & Rotolo, 1991: 46, 142; Montanari & Sabban, 2006: 567 e Trevisani, 2007: 138.

Solitamente è di natura neutra o tiepida e sapore dolce. Essa tonifica il *qi*, riscalda lo yang ed è utile in caso di deficit. Per fare qualche esempio: uvetta, prugne, mandorle, arachidi, noci, olive, pinoli, pistacchi ecc. Ognuno di questi frutti possiede delle caratteristiche specifiche e può essere utilizzato a fini terapeutici e preventivi.



**Figura 41** Frutta secca e oleosa: noci, mandorle e pistacchi

I *semi*, in generale, sono di natura neutra, costituiscono un ottimo apporto di vitamine, oli insaturi e minerali e possono essere mangiati in ogni occasione, senza che arrechino danno al nostro organismo (Trevisani, 2007: 185). Sono degli stuzzichini gradevoli e sfiziosi che solitamente i Cinesi consumano durante i pasti oppure come passatempo durante il lavoro, uno spettacolo, una passeggiata o una chiacchiera con gli amici. Per esempio: i semi di lino, di girasole, di sesamo, gli arachidi, gli anacardi semplici o aromatizzati al peperoncino, i semi di zucca e di cocomero e così via. La varietà di semi disponibili in Cina, anche negli scaffali di negozietti e piccoli chioschi, è veramente stupefacente per il turista straniero, abituato a consumarli in maniera piuttosto limitata e spesso inconsapevole dei loro effetti benefici. La scelta individuale cadrà su un tipo piuttosto che su un altro in base al gusto e alle proprietà (es. semi di sesamo sono basilari perché nutrono l'energia renale, alla base della nostra vita) e solitamente più il seme è bianco più è buono e caro, al contrario quelli di colore giallo sono nocivi.



**Figura 42** Semi: di girasole, di cocomero e di zucca

#### **5.2.4. Proteine animali e vegetali**

##### **Legumi e derivati**

I legumi<sup>33</sup> sono alimenti ricchi di proprietà e costituiscono un'importante fonte di proteine vegetali, alla base di un'alimentazione sana ed equilibrata. Essi, insieme ai cereali, potrebbero fornire al corpo l'apporto proteico di cui ha bisogno per il suo funzionamento e sono tra gli alimenti più indicati per il mantenimento di un buono stato di salute e la prevenzione delle malattie.

I legumi sono una parte essenziale dell'alimentazione quotidiana cinese, dove sono presenti in quantità di gran lunga superiore alla nostra. Questa usanza deriva dalla consapevolezza del loro potere nutritivo, privo di effetti collaterali a differenza della carne. Inoltre, in passato, come abbiamo visto, la carne era accessibile solamente ai più ricchi e quindi la gente comune utilizzava largamente i legumi per assicurare un adeguato apporto proteico all'organismo. I Cinesi, sono talmente abili nel mischiarli e nel fare i giusti accoppiamenti che riescono ad ottenere lo stesso sapore della carne utilizzando esclusivamente prodotti vegetali (es. unendo tofu e noccioline si ottiene il sapore del prosciutto).

<sup>33</sup> Cfr: Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 126 e Martucci & Rotolo, 1991: 62.

Tra i legumi più diffusi in Cina, vi sono quelli in chicchi, in farina e in germogli, mentre sono quasi assenti le lenticchie e i ceci.



**Figura 43** Legumi e derivati: soia rossa, verde e gialla, tofu

### **Uova**

Le uova<sup>34</sup> sono degli alimenti molto completi e ricchi di proteine, grassi, vitamine, in grado di nutrire e far crescere il corpo. In linea generale, hanno natura neutra e sapore dolce, tonificano la Milza, regolarizzano le funzioni dello Stomaco, nutrono il sangue e lo yin. Le uova sono particolarmente indicate in caso di debilitazione fisica, tosse e gola secca, sete, raucedine, problemi alla vista e occhi rossi, palpitazioni, insonnia, agitazione, ansia, disturbi a seguito della gravidanza e anemia. Tuttavia, possono nuocere allo Stomaco e all'Intestino perché sono di difficile assorbimento. Le uova non vanno mai mangiate a crudo perché, altrimenti, vi è un alto rischio di contrarre malattie gravi (come la salmonella) che potrebbero aver colpito l'animale da cui derivano. Nella cottura, non dovrebbero essere però bollite a lungo, altrimenti la superficie superiore diventerà di colore verde e saranno difficili da digerire, diminuirà l'apporto nutritivo complessivo e di *jing*, di cui sono invece ricche. Inoltre, è buona abitudine non bere subito il tè dopo aver mangiato l'uovo poiché si limiterebbe l'assorbimento delle proteine, del ferro e di altre sostanze nutritive in esso contenute. In Cina, il consumo di uova è molto superiore al nostro. Secondo la visione tradizionale cinese, se ne potrebbe mangiare anche uno tutti i giorni. È infatti l'ingrediente che di rado manca nei piatti cinesi, che si tratti di colazione, spuntino, pranzo o cena, poiché ricco di *jing* e utile in qualunque situazione di deficit. Inoltre, in Cina, vi è una vasta varietà di uova: di gallina, di piccione, di oca, di anatra ecc, con relative caratteristiche e proprietà terapeutiche.



**Figura 44** Uova: dei cento anni, di anatra e di gallina

### **Carne**

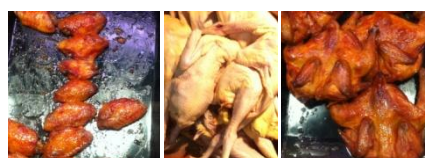
La carne<sup>35</sup> è un alimento nutriente e ricco di proteine ma, a causa delle evoluzioni moderne, viene spesso sottoposta a delle lavorazioni che ne intaccano le caratteristiche. Per esempio la carne che mangiamo può risentire degli stress subiti dagli animali (fame, problemi di salute, alimentazione ecc.) o può essere stata contaminata dagli ormoni o dagli antibiotici che essi hanno assunto durante la loro vita. La produzione della carne deve rispettare delle regole ben precise perché può nuocere gravemente alla salute. Adesso purtroppo, anche in Cina, contrariamente al passato e come conseguenza dell'evoluzione economica e dell'occidentalizzazione degli ultimi anni, se ne fa un uso eccessivo (cap. 6). In termini generali, è un cibo che riscalda gli organi e quindi sarebbe adatto a tutti, salvo a chi soffre di infiammazione

<sup>34</sup> Cfr: Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 128, 153; SKC 上海科学普及出版社, 2006: 205; Trevisani, 2007:148-149; Mollard Brusini, 2004: 132 e Montanari & Sabban, 2006: 563.

<sup>35</sup> Cfr: Caspani & Pellegrini, 2003: 66 e Martucci & Rotolo, 1991: 45, 60.



e alle persone con costituzione yang. Si adatta molto di più alla stagione invernale mentre ne andrebbe moderato il consumo in estate. I salumi e gli insaccati sarebbero però da evitare il più possibile perché calorici e contenenti elementi tossici. Le interiora di animali sono invece molto ricercate per le loro proprietà terapeutiche. Sono inoltre di facile digestione e sono indicate per tutti, soprattutto per gli intellettuali e per le persone deboli. Questo perché, secondo la MTC, vale il principio secondo cui ci si deve nutrire con lo stesso organo animale che si vuole tonificare, curare, nutrire o proteggere nel nostro corpo (补什么吃什么 *bu shenme chi shenme*). Le ossa sono un alimento molto importante perché nutrono il midollo, componente essenziale del corpo umano e soggetto al deterioramento nel tempo (Wei 魏, 2001: 234). Le carni più diffuse in Cina sono: quella di maiale, capra, anatra, pollo e le relative ossa e interiora. Per esempio, le note zampe di galline, che i Cinesi sgranocchiano con gusto per strada come spuntino o durante i pasti, oppure le zuppe a base di ossa di maiale o di gallina.



**Figura 45** Carne: alette di pollo, pollo e anatra

La carne può essere sostituita con i legumi e il tofu poiché un'assunzione eccessiva può causare l'insorgere di malattie e dare dipendenza. Essa stimola infatti la produzione di cellule nocive e cancerogene ed eccita il sistema nervoso dando un senso di soddisfazione (cap. 6). Inoltre, bisognerebbe fare attenzione alla sua conservazione e cottura che, se avviene ad alte temperature (es. fritta o arrosto), può liberare sostanze pericolose e cancerogene (Caspani & Pellegrini, 2003: 66).

Per molti Cinesi, la carne costituisce anche un ottimo spuntino perché molto energetica e priva di zuccheri nocivi, a differenza delle nostre merendine. In tal caso, la carne viene consumata sotto forma di carne essiccata aromatizzata in varie maniere. Venduta in monoporzioni, piccole e sfiziose per la vista (le confezioni sono di molti colori) e per il palato.



**Figura 46** Spuntini monoporzione di carne essiccata e aromatizzata

Un tipo particolare di carne di maiale a quella chiamata *rousong* (肉松), venduta a strisce sottili, che viene mangiata sopra il pane oppure aggiunta nelle zuppe terapeutiche per aumentarne il gusto. Essa, essendo solo arrostita e non cotta nell'olio, è molto sana.

Anche nel caso delle carni, secondo la dietetica tradizionale cinese, è necessario evitare una serie di accoppiamenti errati e nocivi. Ecco quelli sconsigliati da un moderno testo cinese<sup>36</sup>:

- il maiale con: aglio o legumi, poiché tali accoppiamenti limitano l'assorbimento delle sostanze nutritive da parte dell'apparato digerente. Ma è sbagliato anche

<sup>36</sup> Cfr: Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 160-161.

accoppiare carne di maiale e lumache di mare, poiché insieme danneggiano lo Stomaco e l'Intestino;

- il fegato di maiale con: pomodori, perché limitano l'assorbimento della vitamina C, e cavolfiore, perché riducono l'assorbimento delle sostanze nutritive;
- il fegato di mucca con: anguilla, perché causano intossicazione;
- la carne di capra con: aceto, poiché sono di natura completamente opposta;
- il pollo con: carpa e aglio.

Anche i Cinesi distinguono tra carni bianche e rosse, ma per la loro differente natura. Come insegna la dietetica cinese, la scelta dipende infatti da una serie di variabili oggettive (stagione e luogo) e soggettive (condizioni psico-fisiche, età, costituzione ecc). Le carni privilegiate sono quelle di maiale e di pollo e, in inverno, per la sua azione riscaldante, quella bovina e di capra. Diciamo che in linea di massima, è buona norma fare un uso limitato di carne o comunque occorre mangiarla in piccole quantità, magari alternandola a legumi, soia e derivati o pesce. In Occidente, si fa invece un uso smodato di carne al fine di riuscire a sostenere ritmi frenetici e questo ha portato all'insorgere di problemi come tumori, colite e sanguinamenti, fenomeno che sta manifestando da qualche anno anche in Cina (Sotte, 2011: 92).

### **Pesce**

I pesci<sup>37</sup> sono un alimento molto importante nella dieta quotidiana. Essi sono nutrienti, digeribili e ricchi di Omega 3. In linea generale, diminuiscono il rischio di infarti, di arteriosclerosi e di malattie immunitarie, inoltre sono antiinfiammatori. Al contrario, sono poveri di vitamina C e possono causare problemi intestinali e allergie. Bisogna sempre fare attenzione a consumare il pesce fresco e non contaminato, soprattutto nel caso dei frutti di mare e dei molluschi. Chiunque abbia avuto modo di recarsi in Cina, ha sicuramente notato l'attenzione che viene riservata alla freschezza del pesce. Come già detto, nei supermercati e nei ristoranti, talvolta anche in quelli a basso prezzo, si trovano vasche con pesci vivi. Il cliente dovrà solamente sceglierlo e il cuoco provvederà immediatamente alla cottura. In tal modo, il pesce manterrà la maggior parte delle sue caratteristiche nutrizionali e sarà ricco di *jing*, di cui il corpo ha sempre bisogno. Tra gli accoppiamenti sconsigliati dalla dietetica cinese, ripresi da un libro cinese moderno<sup>38</sup>, vi sono:

- granchio con: caco, poiché danneggiano la Milza-Stomaco, e con la melagrana perché se accoppiati diminuiscono l'apporto proteico complessivo e irritano lo Stomaco e l'Intestino causando nausea, dolori addominali ecc.;
- lumache di mare con: fungo Auricularie auricula-judae (木耳 *muer*) perché ostacolano la digestione.

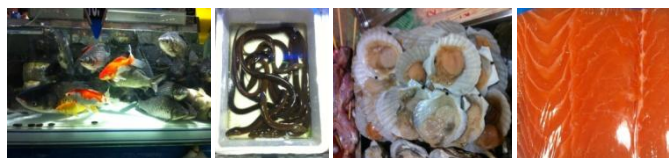
In Cina, al contrario dell'Italia, si tende a prediligere di gran lunga il pesce di fiume o di lago, spesso di allevamento. Fin dall'antichità, vi è infatti sempre stata una certa "diffidenza" nei confronti del pesce di mare, considerato meno sicuro, e per questo con il termine pesce (鱼 *yu*) in Cina si indicava solitamente quello di fiume (河鱼 *heyu*). Alla base di questa usanza ci sono però ragioni più profonde. Infatti, il pesce di mare (海鱼 *haiyu*) ha natura fredda e, se assunto in grandi quantità, può essere

---

<sup>37</sup> Cfr: Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 133, 154; Caspani & Pellegrini, 2003: 60 e Martucci & Rotolo, 1991: 60.

<sup>38</sup> Cfr: Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 161.

nocivo, soprattutto per le donne che, per la loro natura prevalentemente yin secondo la MTC, “temono il freddo” (怕冷 *pa leng*). Al contrario, il pesce di fiume, essendo di natura tiepida, si adatta all’equilibrio interno senza causare squilibri energetici particolari. Si dice anche che il pesce di mare sia troppo ricco di valore nutrizionale e quindi possa far aumentare e degenerare eventuali malattie già presenti nel corpo. In generale, il pesce privilegiato dai Cinesi è la carpa, per la sua natura equilibrata e le sue proprietà nutritive (Appendice). Infine, vi è la categoria dei frutti di mare (crostacei e molluschi) che, per la loro natura fredda, dovrebbero essere mangiati in quantità limitate e potrebbero essere dannosi per lo Stomaco, soprattutto per le donne per lo stesso motivo sovraesposto. Per questa ragione, si consiglia di mangiarli soprattutto in estate. In autunno, i cinesi consumano una grande quantità di granchio, che acquistano in eleganti scatole ai supermercati, poiché di stagione. Inoltre, la dietetica cinese impone il divieto di mangiare pesci e crostacei crudi, vivi o morti, perché possono provocare intossicazioni a causa dei germi che contengono all’interno del loro Stomaco e Intestino. I rischi sono ancora maggiori se si mangia al crudo un granchio morto che può portare persino alla morte.



**Figura 47** Pesce: carpa e pesce vario vivo, anguilla, capesante e salmone

### **Latte e latticini**

Il latte e i latticini<sup>39</sup> sono alimenti con un alto valore nutrizionale, ricchi di calcio e proteine, inoltre generalmente sono di facile digestione e stimolano la crescita e il rafforzamento delle ossa. Sono consigliati soprattutto alle persone debilitate, ai bambini e agli anziani. La composizione del latte varia in base all’animale da cui proviene e dalla sua velocità di crescita: più è rapida, maggiore sarà l’apporto proteico. Quando si bolle il latte non si dovrebbe usare il fuoco basso perché altrimenti si danneggeranno le sue proprietà nutritive. In Cina, si faceva un uso limitato di latte e derivati, poiché tale prodotto è stato introdotto nel Paese solo agli inizi degli anni Ottanta e quello vaccino risulta anche di difficile digestione per la maggior parte dei cinesi che non possiede l’enzima lattasi. Essi prediligono infatti il latte di soia. Adesso, si sta però verificando un boom delle bevande a base di latte, soprattutto nelle città più avanzate a seguito della diffusione delle caffetterie e pasticcerie occidentali, molto apprezzate dai giovani cinesi di oggi.



**Figura 48** Latticini: yogurt e latte vaccino

Ad ogni modo, latte e formaggi non sono alimenti adatti a tutti ed è buona norma assumere latticini in quantità moderate e non troppo spesso, soprattutto in inverno. Secondo la MTC infatti, un accumulo eccessivo di umidità nel tempo può causare la formazione di catarro e nuocere alla salute.

<sup>39</sup> Cfr: Mollard Brusini, 2004: 133; Trevisani, 2007: 147-148; Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 128; Martucci & Rotolo, 1991: 61; Montanari & Sabban, 2006: 568.

### 5.2.5. Condimenti, erbe e spezie

La Cina è un paese dove i condimenti, le spezie, le erbe aromatiche e medicinali<sup>40</sup> costituiscono le componenti immancabili di ogni pietanza. Tali ingredienti valorizzano il sapore dei piatti e possiedono anche proprietà terapeutiche. Un semplice pasto, grazie agli accoppiamenti corretti e all'aggiunta di condimenti, spezie ed erbe può diventare un piatto di estrema prelibatezza e raffinatezza culinaria. Anche in questo caso è necessario prestare attenzione a compiere i giusti accoppiamenti, onde evitare danni per la salute. Per esempio, è vietato accostare alcol e zuccheri, che aumenterebbe il tasso di glicemia del sangue e, nel lungo termine, potrebbero causare il diabete. Altri accoppiamenti vietati sono quelli tra zuccheri e aceto o cibi acidi e condimenti perché, se cucinati insieme, tali ingredienti diminuiscono il sapore acido e diventano nocivi per la salute.

Andando nello specifico, tra i *grassi di cottura* vi sono: strutto, oli vegetali di soia, di lino, di mais, di arachidi, di colza, di girasole, di cotone, di lino, di foglie di tè, di sesamo ecc. L'olio di oliva non è invece utilizzato nella tradizionale cucina cinese. Alcuni oli sono inoltre impiegati per scopi terapeutici.



Figura 49 Olio: di arachide, oliva, mais, foglie di tè e girasole

Tra le *spezie*, le più comuni sono: cannella, finocchio, chiodi di garofano, pepe nero e bianco (intero o in polvere), pepe cinese, peperoncino (fresco o secco), semi di senape, polvere alle cinque spezie (di solito a base di anice stellato, cannella, semi di finocchio, pepe e chiodi di garofano), anice stellato, zenzero e coriandolo. Inoltre, vi è anche una stupefacente varietà di sesamo, disponibile intero, sotto forma di farina chiara, scura e o unita ad altri ingredienti (es. mandorle, noci ecc). Le spezie sono solitamente molto riscaldanti, stimolano lo yang del corpo, muovono il *qi* e disperdono il freddo.



Figura 50 Spezie: pepe bianco, sesamo nero, foglie di tè, anice e finocchio

Tra le *erbe aromatiche* vi sono invece: cipolla, erba cipollina, aglio, prezzemolo, scalogno, semi di finocchio, coriandolo, menta ecc. In MTC, comunque, per erba aromatica si intendono quelle piante dall'odore forte e profumato che stimolano i sensi. Solitamente rimuovono l'umidità nel corpo, scacciano i patogeni, risvegliano la mente, purificano l'organismo e gli orifizi.

<sup>40</sup> Cfr: Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 135, 153, 161; SKC 上海科学普及出版社, 2006: 206 e Montanari & Sabban, 2006: 564.



**Figura 51** Erbe aromatiche: cipolla rossa, aglio, coriandolo e zenzero

A questi, si aggiungono poi altri *condimenti liquidi e solidi* come: il vino giallo, la salsa di soia, l'aceto, le varie salse piccanti, la salsa di arachidi ecc. Quest'ultima, per esempio, viene spalmata a crudo sopra il pane o utilizzata per condire spaghetti, carne, pesce e verdure. Essa è inoltre uno dei condimenti privilegiati per intingere gli ingredienti delle "Pignatta mongola", nota anche con il nome inglese *Hot Pot* (火锅 *Huoguo*).



**Figura 52** Condimenti: vino giallo, salsa di soia, salsa piccante, aceto di riso e salsa di arachidi

Questi ingredienti speciali, che possono letteralmente fare la differenza in questa cucina, sono dunque prevalentemente di gusto salato. Tra i *condimenti dolci* sono tollerate piccole quantità di frutti canditi con miele o caramellati, soprattutto per i bambini. Vi sono infine anche le marmellate di frutta, che sono però poco utilizzate perché a detta di molti Cinesi possiedono un sapore troppo dolce.



**Figura 53** Condimenti dolci: marmellate di frutta e miele

Questi condimenti, erbe e spezie sono solitamente reperibili in grandi varietà e quantità ovunque nel Paese, supermercati, farmacie o negozietti. Ve ne sono di ogni tipo: freschi o secchi, sfusi o confezionati, liquidi o in polvere, in bottiglia di plastica o di vetro. Tali ingredienti, in origine, erano noti come "droghe", ovvero rimedi farmaceutici dalle spiccate proprietà terapeutiche. Essi sono infatti stati utilizzati a scopi curativi fin dall'antichità. Come abbiamo accennato nella storia della dietetica cinese, il trattato *Shen Nong Bencaojing* (神农本草经) conteneva già in principio un gran numero di rimedi medicinali naturali, tra cui vi erano anche alcuni cibi. Le erbe e le spezie sono alla base della medicina popolare e, di pari passo alle evoluzioni umane, si sono sviluppate nel tempo. Oggi, oltre che essere utilizzate in campo gastronomico, è stato ampiamente rivalutato e elogiato il loro potere terapeutico e preventivo, come da sempre sostenuto in MTC, farmacopea, dietetica e fitoterapia. Nel campo della ricerca, sono stati raggiunti molti risultati a tale proposito. È come se alcuni esponenti del mondo della scienza richiamassero la gente a un ritorno alle origini, alla riscoperta delle antiche conoscenze tradizionali che elogiavano il potere terapeutico dei rimedi naturali, cibi o erbe. Molte delle spezie cinesi si sono poi diffuse in Occidente grazie agli scambi lungo la Via della Seta e adesso sono disponibili quasi in tutto il mondo. Per questo motivo, il commercio delle spezie ha sempre avuto un'enorme importanza nell'economia del Paese.

### 5.2.6. Bevande

La macrocategoria delle bevande<sup>41</sup> include sia liquidi alcolici che non alcolici e terapeutici. Le bevande si distinguono per composizione, colore e sapore nonché per gli effetti che producono nell'organismo. Ve ne sono di diversi tipi, ma i principali sono quelle a base di alcol e non.

#### Bevande alcoliche

Tra queste vi sono: alcol bianco *baijiu* (白酒), alcol giallo di riso *huangjiu* (黄酒), alcol a base di frutta (水果酒 *shuiguojiu*), alcol alle erbe e terapeutico (药酒 *yaojiu*), vino (葡萄酒 *putaojiu*) e birra (啤酒 *pijiu*). Ora è inoltre disponibile una vasta gamma di alcol che è però ricco di ingredienti chimici, perciò risulta molto nocivo per la salute umana.



Figura 54 Bevande alcoliche: birra chiara e scura, alcol bianco e vino rosso

La scoperta dell'alcol<sup>42</sup> in Cina risale a tempi molto lontani grazie a due persone in particolare: Yi Di (仪狄) e Du Kang (杜康). Quest'ultimo divenne ancora più famoso e il suo nome è noto ancora oggi, a tal punto da dare il suo nome a un alcol. Si dice: "se si vogliono dimenticare i dispiaceri, l'unico rimedio è il Dukang<sup>43</sup>".

In origine, la distillazione del vino avveniva a partire dai cereali (粮酒 *liangjiu*: alcol di cereali), come dal riso e dal miglio. Il processo di fermentazione prevedeva le seguenti fasi: i chicchi di cereali venivano messi a fermentare, poi vi si aggiungeva zucchero e alcol e si otteneva la soluzione alcolica finale. Solo in un secondo momento venne introdotto anche l'alcol ricavato dalla frutta (水果酒 *shuiguojiu*: alcol di frutta). Il vino di cereali veniva originariamente utilizzato nei rituali per scacciare le forze maligne oppure per invocare gli antenati a proteggere il raccolto dell'anno successivo. Si usava infatti innalzare il calice al cielo, bevendolo simbolicamente insieme agli antenati. E fu proprio lo stesso vino di riso a divenire il primo prodotto farmaceutico della storia e tali bevande rappresentano le antenate delle moderne "bevande medicinali". Si iniziò così a delineare l'unione tra farmacologia e dietetica (1.3.1.). Per spiegare l'importanza che il vino e tali bevande terapeutiche assumevano nell'antichità, ricordiamo anche che il simbolo del medico cinese itinerante era una zucca appesa al suo bastone<sup>44</sup>. La zucca era la bottiglia di oggi e conteneva "vini medicinali" che, per i taoisti, rappresentavano l'elisir di lunga vita. Un tempo, i ristoranti venivano inoltre indicati con una bandiera rossa contenente l'ideogramma di vino (酒旗 *jiuqi*: bandiera dell'alcol), ragione per la quale ancora oggi si chiamano "negozi dell'alcol" (酒店 *jiudian*). In passato, vi era l'usanza, mentre si beveva alcol, di scrivere sui muri dei ristoranti delle poesie (题壁

<sup>41</sup> Cfr: Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 123, 134-135; Wei Yuan Hui 编委会 (2), 2010: 144 e Hempen, 1988: 90; Cai, 1995: 48-42, 104, 175; Sotte, 2011: 626-627, 635; Martucci & Rotolo, 1991: 47, 58, 77-79, 164, 174-175, Montagnani, 2005: 538-539 e Henry, 2006: 198.

<sup>42</sup> Cfr: Sotte, 2011: 2.

<sup>43</sup> "何以解忧，惟有杜康" *he yi jiehou, wei you Du Kang*.

<sup>44</sup> Cfr: Sotte, 2011: 626.

礼 *ti bi li* o 题诗 *tishi*). Un maggior numero di poesie sui muri testimoniava che quel posto era molto frequentato. In alcuni luoghi è ancora possibile ammirarli.

Oggi in Cina, oltre ad essere utilizzato per la produzione di bevande terapeutiche, l'alcol è divenuto un vero e proprio mezzo sociale attorno al quale si sono sviluppate nel tempo *usanze* molto interessanti. L'assunzione di alcool è infatti spesso legata a momenti ben precisi. Solitamente si beve durante le cerimonie, le festività, le riunioni di affari, gli incontri con gli amici o le serate nei locali. Per fare qualche esempio, nei matrimoni, sia prima che durante i festeggiamenti, vige l'usanza dello "jiao beijiū" (交杯酒), letteralmente "alcool con i bicchieri incrociati". Gli sposi bevono tutto di un sorso, incrociando le mani, dei bicchierini di alcol bianco cinese *baijiu* (白酒). Questo rituale testimonia che i loro destini sono intrecciati. Inoltre, la sposa deve recarsi a casa dei genitori e invitarli a bere insieme, in segno di riconoscenza e gratitudine nei loro confronti. Ma l'alcol viene bevuto anche in altre occasioni come nelle festività importanti, per la nascita di un bambino oppure durante i pasti o meglio, prima dei pasti, al fine di aiutare la digestione. Se ci si trova a bere con dei cinesi, si dovrebbero però tenere a mente una serie di regole fondamentali, che sono già state brevemente illustrate nel capitolo IV (4.1.2) al fine di non offendere il nostro compagno di bevute. Il bicchiere deve essere sempre riempito fino all'orlo (i bicchieri da alcol sono molto piccoli) e vanno bevuti in un unico sorso. Quando si viene invitati a bere, è educazione accettare, brindare portando il bicchiere vicino a quello del compagno di bevuta e abbassarlo il più possibile, come segno di rispetto (in Occidente invece si alzano in alto). A questo punto si dice "svuota il bicchiere *ganbei* (干杯)" in italiano "alla goccia" e il bicchiere va bevuto tutto di un sorso e, una volta terminato, si deve rinvitare il compagno a berne un altro, dimostrando così la propria simpatia nei suoi confronti. In Cina, non mancano i giochi per bere (酒令 *jiuling*), anch'essi derivanti dalla tradizione passata. In qualunque locale notturno cinese si avrà modo di incontrare gruppi di amici che giocano divertiti con i dadi o con le mani, bevendo e scherzando. Come fanno i cinesi a reggere tanto alcol? A questa domanda, alcuni amici mi hanno risposto: "Non mischiamo mai tipi di alcolici differenti e, il giorno dopo, usiamo il tè verde per disintossicarci". Se questo sia realmente un rimedio efficace non possiamo affermarlo con certezza, resta di fatto che l'alcol in Cina, soprattutto tra gli uomini, assume una vera e propria funzione sociale. Al contrario, sebbene ormai la situazione sia molto cambiata, perlomeno nelle zone più avanzate, non è molto elegante vedere le donne bere.

Vista l'importanza che assume tale bevanda, non resta che fare cenno agli *oggetti in cui esso viene bevuto e conservato* (酒具 *jiuju*). Come già più volte affermato, l'alcol viene bevuto in bicchieri molto piccoli e stretti, che sono riservati solamente a questa bevanda (e talvolta al tè). Essi sono prevalentemente di porcellana, come vuole la tradizione, altrimenti in vetro trasparente. Un tempo la conservazione delle bevande, prevalentemente alcoliche, avveniva per mezzo di botti e bottigliette di vario tipo e dimensione, coperte con un tappo di argilla, sostituito poi da quello in legno. Una volta messo in queste botti, il vino veniva sotterrato per farlo invecchiare e, come anche in Occidente, più vi rimaneva e più diventava caro e pregiato. Esiste un vino che, per questa pratica, prende il nome di "*nv er hong* (女儿红)", ovvero "donna rossa", poiché il rosso era il colore del matrimonio e perché veniva riservato dal

padre alla figlia come regalo di nozze. Tale vino veniva messo in botti o bottiglie tenute sotto terra per massimo diciotto anni, età in cui la figlia avrebbe dovuto maritarsi. Esso rappresentava il regalo ideale, poiché di grande valore.



Figura 55 Botti e contenitori antichi per vino

### Bevande analcoliche

Fra quelle attualmente consumate in Cina vi sono: *bibite* zuccherate e gassate (Coca Cola, aranciata, Sprite), *succhi* di frutta, di legumi, di cereali e di verdura (pesca, albicocca, uva, mela, arancia, lamponi, cetrioli, pomodori, mais, cocco, mandorla, soia verde ecc.) e *sciropi* di frutta, di radici, di tuberi, di steli, di foglie e di verdura. Queste ultime bevande vengono utilizzate prevalentemente per stimolare la produzione di fluidi, in caso di malattie febbrili e per gli anziani. Se ne consiglia l'assunzione soprattutto in estate, quando vi è una grande dispersione di liquidi a causa del caldo esterno, e si suggerisce di conservarle in frigo. Non andrebbero però mai bollite, perché la bollitura causerebbe la distruzione della vitamina C (Cai, 1995: 51).



Figura 56 Bevande analcoliche: bibite gassate e zuccherate, succo di noci e succo di arancia

Per ultimi, ma non in termine di importanza, le *tisane* e i *decotti*, tra i rimedi più diffusi nella MTC. Essi sono facili da preparare, da digerire e risultano anche molto efficaci. Sono a base di fiori, foglie, radici, frutti e bucce di vegetali. Le differenze sostanziali tra i due stanno nel tempo e nella temperatura di infusione, maggiori nel decotto e minori nella tisana. Ne deriva che il decotto è più efficace dal punto di vista terapeutico ma il suo sapore più amaro e sgradevole. Nel caso della tisana, è sufficiente far bollire l'acqua e dopo lasciare gli ingredienti in infusione per una decina di minuti, una volta filtrata si può bere. Nei decotti invece, si mettono gli ingredienti nell'acqua fredda, si cuoce prima a fuoco vivo e poi a fuoco lento e poi si filtra il tutto. Normalmente si utilizzano allo scopo recipienti non metallici, come le pentole di terracotta. Solo in alcuni casi, come quando i medicinali sono pregiati e costosi, è consigliata la cottura a bagnomaria, per preservare il più possibile i principi attivi del medicinale (Cai, 1995: 51). Per fare qualche esempio di tisane tradizionali cinesi vi sono:

- le tisane per curare gli attacchi esterni (da vento, da freddo ecc.) che vanno assunte tiepide e il paziente deve coprirsi per garantire il loro effetto e favorire la sudorazione per l'espulsione dei patogeni esterni;
- le tisane digestive da assumere dopo i pasti;
- le tisane sedative da assumere la sera dopo cena o prima di andare a dormire per indurre e mantenere il sonno;
- le tisane per i disturbi delle vie aeree che vanno bevute lentamente così da trattenere il più possibile i principi attivi nelle parti infiammate;



- le tisane per le vie urinarie che sono antiinfiammatorie e diuretiche e vanno bevute di continuo;
- le tisane toniche da assumere prima dei pasti per garantire un assorbimento completo.

A esse, può essere aggiunto anche un cucchiaino di miele per addolcirne il sapore.



**Figura 57** Tè e tisane: tè verde, tè agli otto tesori, tè ai legumi e infuso ai datteri rossi

## Tè

Chiunque si rechi in Cina, indipendentemente dallo scopo, dal luogo o dal periodo, non potrà fare a meno di imbattersi in migliaia di Cinesi che passeggiano, fanno la spesa, vanno a lavoro o a scuola, sorseggiando o tenendo in mano il proprio termos pieno di tè (茶 *cha*)<sup>45</sup>. La Cina è la vera “Patria del tè”. Il tè ha la funzione di nutrire e curare il corpo e la mente dal profondo. Si suggerisce infatti una giornaliera e regolare assunzione di tè, usanza che può assumere un valore ancora maggiore quando viene sorseggiato tra amici, come in un vero rituale. Infine, può avere fini terapeutici e preventivi, andando a rappresentare una sorta di “elisir di lunga vita”. In poche parole il fine del tè è *yangsheng*, ovvero “nutrire il principio vitale”, fare stare bene corpo e mente. A differenza di altri paesi noti per la medesima bevanda, in Cina, l’usanza di bere tè non è infatti un semplice piacere o uno sfizio da concedersi ogni tanto. Al contrario, è una tradizione millenaria ben radicata nel popolo, la base di una filosofia di vita, la testimonianza di un modo di vivere e l’origine di una cultura basata sulla prevenzione e la preservazione della salute. Fin dall’antichità, i Cinesi erano coscienti delle grande potenzialità del tè, a tal punto da arrivare a conoscere ogni sua piccola proprietà, dedicandogli persino scritti e giochi. Per esempio, vi era un gioco pubblico in cui venivano scritti degli indovinelli su delle lanterne e chi ne indovinava di più vinceva il gioco, dando prova di grande intelligenza. Uno degli indovinelli più famosi era: “cosa è quell’uomo in mezzo al carattere di legno ed erba (草木中人 *caomu zhong ren*)?”. La risposta era il tè (茶 *cha*). Se osserviamo il carattere infatti vediamo che nella parte superiore vi è il radicale di erba (草 *cao*), nella parte centrale il carattere di persona (人 *ren*) e nella parte inferiore quello di legno (木 *mu*). Dunque il carattere dove c’è l’erba sopra la testa del legno e sopra la persona è quello del tè (茶 *cha*).

## TIPOLOGIE DI TÈ

Oggi esistono molte varietà di tè con prezzi diversi a seconda della qualità. Il prezzo può dipendere da molte variabili. Quello più pregiato è frutto di una lavorazione che presta attenzione ai minimi dettagli. Per esempio, il tè dovrebbe essere raccolto da ragazze intorno ai quattordici anni, o al massimo sedici o venti anni, perché questa è l’età migliore per la raccolta. Inoltre, si preferisce farlo raccogliere alle persone di sesso femminile perché, per natura, dovrebbero essere di costituzione yin quindi più fredde. Questo impedirebbe dunque la modificazione delle foglie di tè al tatto. Per

<sup>45</sup> Cfr: Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 134, 149; Mollard Brusini, 2004: 141-148; Wei Yuan Hui 编委会 (2), 2010: 144; Berera, Crescini & Minelli, 2009: 38; Bologna, 1999: 305; Henry, 2006: 197 e Martucci & Rotolo, 1991: 83-88, 173.

certi tipi di tè, la raccolta avviene solo una o due volte l'anno e questo aggiunge valore al tè prodotto. Oltre tutti questi elementi vi è l'aspetto estetico: più le foglie sono piccole e profumate, più l'acqua di infusione è pura, chiara e limpida, più il tè sarà pregiato e caro. Il tè disponibile oggi in Cina è in polvere (散茶 *sancha*), ma un tempo, ai fini della conservazione, era a forma di *bing*, cioè dischi rotondi e compatti di foglie (饼茶 *bingcha*). Le tipologie dunque variano in base alla stagione di raccolta, alla durata di essiccazione e dalle foglie. Insieme, queste differenze, determinano il colore del tè. In linea generale, in estate si suggerisce l'assunzione di tè verde (绿茶 *lvcha*), in inverno di tè rosso (红茶 *hongcha*), in primavera di tè *Wulong* (乌龙茶 *Wulongcha*) e aromatizzato ai fiori (花茶 *huacha*). Il migliore tè cinese viene coltivato principalmente in tre zone: nello Zhejiang, nello Yunnan (tè *Puer* 普洱茶 *Puercha*) e ad Hangzhou (tè *Longjing* 龙井茶 *Longjingcha*).



**Figura 58** Tè: tè verde *Longjing* e *Wulong*, tè nero *Puer*

#### CARATTERISTICHE DEL TÈ

Il tè, in linea generale, presenta le seguenti caratteristiche: è di natura fresca, sapore dolce-amaro e dirige la sua azione verso i Reni, i Polmoni e lo Stomaco. Esso possiede molte proprietà nutrizionali (proteine, grassi, carboidrati, vitamine, teina ecc) e terapeutiche. Un detto cinese afferma: “meglio stare un giorno senza mangiare che stare un pasto senza tè<sup>46</sup>”. Tra le proprietà terapeutiche e preventive vi sono le seguenti: schiarisce e risveglia la mente, agevola la digestione, fa bene agli occhi, è diuretico, astringente e disintossicante. Inoltre, favorisce la digestione, abbassa il livello di grasso nel sangue, la pressione sanguigna, preserva la solidità delle ossa e dei denti. Rende lucida la mente, calma la sete, stimola il metabolismo, l'attività celebrale e cardiaca, prevenire il rischio di tumori, ritarda l'invecchiamento, elimina il calore e le tossine stimolando la diuresi. È indicato in caso di patologie da vento, da freddo e del sistema urinario, mal di testa, annebbiamento della vista, sonnolenza, sete, indigestione, dissenteria virale, diarrea (soprattutto il tè verde), enterite, herpes zoster, edema con malattie cardiache e nelle diete dimagranti. Si addice per questi motivi a tutte le età. In eccesso però provoca insonnia e consuma i grassi del corpo. Non va neanche mai bevuto a Stomaco vuoto, perché nuoce al *qi* di Rene, o in caso di nevrastenia, problemi cardiaci, palpitazioni, agitazione, ansia, insonnia, problemi renali e ulcera gastrica. Comunque, per quanto riguarda la teina e le controindicazioni che ne derivano per le persone a cui ne è sconsigliata l'assunzione, i Cinesi dicono che può essere eliminata lasciando le foglie in infusione per un minuto e dopo di che, cambiando l'acqua, il tè sarà privo di questa proprietà.

Per concludere, bevendo tè non solo si calma la sete in maniera del tutto igienica (l'acqua è bollita) ma si aiuta anche il processo digestivo (l'acqua è calda ma attenzione va bevuta tiepida!) e si gode delle sue proprietà benefiche, senza gravi effetti collaterali.

<sup>46</sup> “宁可一日不吃，不可一餐无茶” *ningke yi ri bu chi, bu ke yi can wu cha.*

## STORIA DEL TÈ

Dal punto di vista storico<sup>47</sup>, la scoperta del tè risale a diversi millenni fa. Secondo la leggenda, si deve a Shennong (神农) che, nell'assaggiare le erbe per valutarne le proprietà terapeutiche, ricorreva al tè per neutralizzare eventuali effetti nocivi ed evitare avvelenamenti. Fu così che venne a conoscenza del suo potere benefico. Al di là delle credenze leggendarie, questo modo di testare gli effetti delle erbe è reale e spiega il perché i Cinesi vi ripongono tanta fiducia, diffidando invece delle medicine occidentali. Le erbe infatti sono state testate personalmente dagli uomini nel corso del tempo mentre le medicine sono prodotti artificiali e chimici frutto di esperimenti in laboratorio.

Originariamente le foglie di tè venivano solamente masticate e, a causa del loro gusto amaro, non erano apprezzate e dunque vi si ricorreva solo per fini terapeutici. Solo successivamente, quando si scoprì che poteva essere messo in infusione e poi bevuto, si iniziò a delineare la cultura del tè, giunta fino ai nostri giorni. Cominciò a essere bollito in grandi pentole dove veniva messa dell'acqua pura, spesso raccolta sulle montagne, e poi versata con un mestolo in delle ciotole. Per questo, prima si parlava di “bollire (煮 *zhu*)” mentre adesso di “mettere in infusione (泡 *pao*)”.

Il tè divenne la bevanda privilegiata della classe abbiente che lo considerò sempre con un ottimo rimedio terapeutico. Nella letteratura cinese classica infatti, il tè era consigliato per alleviare la fatica, tonificare la volontà e rafforzare la vista. Veniva anche utilizzato sotto forma di pasta per alleviare i reumatismi e i buddisti vi ricorrevano per rimanere svegli durante le lunghe meditazioni. Un'altra leggenda vuole che la prima piantina di tè nascesse dalle palpebre che il Bodhisattva Da Mo (Bodhidharma) si tagliò per evitare di addormentarsi durante la meditazione.

Agli inizi, gli arbusti da tè utilizzati erano quelli che nascevano spontaneamente sul territorio ma pian piano, iniziarono anche a essere piantati. Solo dopo la conquista della Cina da parte dei Mongoli, il tè divenne un prodotto accessibile a tutti. Tra il IV e il V secolo, le foglie di tè vennero anche essiccate al vapore, poi messe in un mortaio e impastate fino a diventare una sorta di tortino, che veniva bollito con l'eventuale aggiunta di sale, riso, zenzero, scorza di arancio o limone, spezie, latte o cipolle. Tali ingredienti furono poi eliminati durante l'impero Tang, che mantenne solo il sale.

Il tè rivestì un grande valore anche in seno ad alcune correnti filosofiche antiche, quali Confucianesimo, Taoismo e Buddismo. Nel Confucianesimo era considerato un mezzo per dimostrare il rispetto verso tutti, per vivere bene tra la gente e con la gente (人与人的关系 *ren yu ren de guanxi*). Nel Taoismo era invece ritenuto uno strumento per raggiungere uno stato di quiete e di pace tra la gente e tra uomo e natura, secondo il principio del vivere nel rispetto dei ritmi del mondo naturale (人与自然的关系 *ren yu ziran de guanxi*). Infine, nel Buddismo cinese, il tè veniva considerato come un mezzo per stare bene con se stessi (人与自己的关系 *ren yu ziji de guanxi*).

L'epoca Tang fu forse quella di maggiore gloria e splendore dell'impero cinese, i confini erano ampissimi, la gente ricca e si godeva di un benessere diffuso. Ragione per cui nacque proprio in questo periodo la “cultura del tè”. In parole povere, uno svago nasce quando le persone stanno bene e possono concederselo. A questo

---

<sup>47</sup> Cfr: Mollard Brusini, 2004: 141-148.

periodo risale infatti un importante scritto, *Il canone del tè* (茶经 *Cha Jing*) di Luyu (陆羽), ove si delineano le linee principali di quella sorta di culto nota come “cerimonia del tè<sup>48</sup>”. Nella poesia *Le sette tazze di tè* (七碗茶歌 *Qi wan cha ge*) si legge che la giusta quantità di tè erano sette tazze. Prima non si usavano i bicchieri ma delle ciotole simili a quelle utilizzate oggi per il riso. Le ragioni delle sette tazze di tè erano:

- la 1° tazza di tè idrata la gola, rendendola tiepida e umidificandola;
- alla 2° tazza l’umore inizia a migliorare, bevendo il tè ci si rilassa e quindi si sta meglio;
- alla 3° tazza si inizia a rilassarsi completamente, la mente si distende;
- alla 4° tazza si comincia a poco a poco a sudare, le cose brutte e negative vengono espulse dal corpo con il sudore; è come se iniziassimo a dimenticare;
- alla 5° tazza si eliminano i rifiuti, perché il tè stimola la diuresi;
- alla 6° tazza ci si avvicina alla natura con la quale si può iniziare a dialogare (con il vento, i fiori, la neve ecc); dunque aumenta la nostra sensibilità;
- alla 7° tazza sembra di volare; dunque si è molto rilassati e si dimenticano i pensieri spiacevoli.

Alla dinastia Tang seguì la dinastia Song, anch’essa ricca e prospera. In questo periodo la cultura del tè si sviluppò ulteriormente assumendo, per gli stessi motivi sopradescritti, una grande importanza. Sotto i Tang, l’usanza di bere il tè si diffuse come abitudine di vita e nei Song raggiunse il picco del suo sviluppo. Il tè, bevuto ancora nelle ciotole, veniva conservato sotto forma di *chabing* (茶饼 *chabing*), dischi in cui le foglie erano ben compattate insieme. Al momento dell’utilizzo venivano tagliati dei pezzi con il coltello e poi sbriciolati. Anche sotto i Song, il tè veniva messo in infusione in acqua calda non salata e poi bevuto in tazze di porcellana bianca per evidenziarne il colore. La sua importanza contribuì alla nascita di alcuni giochi, dove si mostrava la propria abilità nel mettere il tè in infusione (泡茶 *paocha*) chiamati “guerre del tè” (斗茶 *doucha*) o *mingcha* (茗茶). E si soleva affermare: “il miglior tè assomiglia alle persone belle” (佳茗似佳人 *jiaming si jiaren*). Come le pietanze, anche il tè veniva giudicato in base a tre standard: bellezza, profumo e sapore; perché prima si guarda, poi si sente il profumo e poi si beve. Il tè divenne anche un mezzo di svago e furono aperti dei luoghi (茶馆 *chaguan*) dove si beveva tale bevanda, talvolta accompagnata da dei dolcetti (点心 *dianxin*). Tali luoghi si diffusero principalmente a Hangzhou e Chengdu. Ancora oggi, tali città sono note per tale tradizione. Nello specifico, Hangzhou è nota per il tè *Longjing* (龙井茶 *Longjingcha*) da assaporare nei caratteristici *chaguan* (茶馆) e Chengdu per la presenza di più di seicento *chaguan* dove bere tè in tranquillità. A Chengdu, chiunque potrà notare quanto questa usanza sia radicata. Gli abitanti del luogo sono soliti bere tè ovunque e sempre, negli *chaguan*, nei parchi, per strada o in piccole piazze dove vengono allestite anche delle rappresentazioni teatrali per accompagnare questi momenti di piacere.

---

<sup>48</sup> In esso si descrivono le foglie, gli utensili e il servizio da utilizzare per la preparazione del tè, con una predilezione per la porcellana blu. Vengono poi citati nello specifico tutti gli ingredienti che caratterizzavano tale pratica, inclusa la scelta dell’acqua (l’acqua privilegiata era quella di montagna, seguita da quella di fiume e poi di pozzo).

Sotto l'impero Yuan, Ming e Qing, il tè iniziò a essere consumato in polvere (散茶 *sancha*), gli *chaguan* si moltiplicarono e si arricchì la varietà degli oggetti da tè (茶具 *chaju*). Tale usanza divenne una vera e propria filosofia di vita (中国茶道真谛 *Zhongguo chadao zhendi*), la cui essenza è racchiusa in questa espressione cinese riferita a tale bevanda: “armonia, purezza, felicità, quiete”, in cinese “*he jing yi zhen*”(和静怡真). Ecco il significato di ogni carattere:

- *he* (和): ovvero *hexie* (和谐) “armonioso”. Stare bene in armonia con tutto, interno ed esterno, con se stesso e con gli altri;
- *jing* (静): *anjing* (安静), puro, pulito, calmo, quiete ma anche con l’accezione di rispettoso di sé, degli altri e della natura;
- *yi* (怡) : *xinqing hao* (心情好) e *huangxin* (欢喜), felicità nel senso di stare bene, sereni, ma sempre nei limiti, perché troppa felicità agita e fa male al Cuore;
- *zhen* (真): *tianzhen* (天真), raggiungere uno stato naturale di quiete. Questo è lo stato più difficile da conquistare perché implica e porta a una profonda conoscenza di sé.

Dunque grazie al tè è possibile raggiungere questo stato di benessere, di serenità interna ed esterna con se stessi e con gli altri, non si è né troppo felici né tristi, non si è né nervosi né agitati; tutto il corpo sta bene e l’energia circola in modo corretto. Questo è lo stato ideale in cui *yangsheng*, in cui nutrire la nostra energia vitale per mantenere il corpo in salute fisica e mentale. Proprio per questo motivo, nella preparazione del tè anche i movimenti sono lenti e delicati, come se la persona fosse sola nel mondo, lontana da tutto e da tutti.

Il tè, dalla Cina, si diffuse poi anche in Occidente e nei paesi asiatici vicini dando origine ad altre usanze, come per esempio in Corea, in Thailandia e in Giappone. Tale bevanda era sconosciuta in Europa fino al tardo Cinquecento, quando iniziarono a parlarne i missionari provenienti dalla Cina e fu portato per la prima volta dalla Compagnia olandese delle Indie nel 1610. Il tè, nel Paese, è ancora oggi un fenomeno culturale e di costume.

#### IL RITUALE DEL TÈ

La preparazione del tè rappresenta un vero e proprio rituale tradizionale, tramandato da secoli di generazione in generazione, oggetto di molte opere famose. Il rituale del tè comprende varie fasi: la scelta delle foglie e dell’acqua, la preparazione del servizio da tè e la posizione degli oggetti, il lavaggio delle foglie, la prima degustazione ecc. Per ottenere un buon tè ci vogliono innanzitutto buone foglie, buona acqua, servizi belli e una raffinata arte di bollitura e infusione. Come accennato in precedenza, anche l’occhio infatti “vuole la sua parte”. Per questo, si parla persino della “cultura dei servizi da tè (茶具文化 *chaju wenhua*)”. Ne esistono di vari tipi, a seconda dei gusti, del tipo di foglie di tè scelto e delle usanze locali. Per esempio, si dice che al nord-est si preferisca il tè aromatizzato ai fiori e si utilizzino delle teiere piuttosto grandi per mettere il tè in infusione, che viene poi versato in delle tazzine. Al sud si preferisce invece il tè verde, bevuto utilizzando servizi da tè di colore viola, o di vetro trasparente nel caso dei tè più pregiati.



**Figura 59** Completi cinesi per il tè

Prima di tutto è necessario dosare bene la quantità di foglie da mettere in infusione (di più per un sapore intenso) nella teiera dove si aggiunge l'acqua calda. Esse devono essere circa 1/2 o 2/3 della teiera. Poi si deve prestare attenzione alla temperatura dell'acqua che deve essere intorno agli 80-100° a seconda del tipo di tè. L'acqua deve essere buona e, in alcuni casi, ci sono acque specifiche per certi tipi di tè. Per esempio, per ottenere il vero tè *Longjing* di Hangzhou, le foglie vanno messe in infusione con l'acqua di Hangzhou (虎跑泉 *lupaoquan*: letteralmente, sorgente di una tigre che corre) che, come suggeriscono anche i caratteri in cinese, si narra sia stata scoperta da una tigre. Essa l'avrebbe trovata per caso scavando in cima a una montagna. Il tipo di acqua è infatti determinante per un buon tè, la migliore sarebbe quella fresca di montagna, la più nobile e pura, poi quella di pozzo e quella piovana, che risulta però spesso contaminata, e infine quella minerale naturale. Infine, ultimi due dettagli per la realizzazione di un buon tè sono il tempo di infusione e la quantità di volte di riutilizzo delle stesse foglie. Il tè va servito caldo, bevuto tiepido (intorno ai 45°-50°) e mai freddo, altrimenti non è possibile valutare il suo gusto effettivo e può essere dannoso. Quando si parla dell'acqua che deriva dall'infusione del tè, in cinese si dice "zuppa del tè" (茶汤 *chatang*), e non semplicemente acqua, che deve essere sempre limpida e pulita. Scelte le foglie e bollita l'acqua, la prima volta si sciacquano le foglie e la seconda volta si lasciano in infusione.

Nella valutazione del tè si deve prestare attenzione a: colore, odore e sapore. Prima si osserva il colore, poi si annusa il profumo e poi si assaggia per tre volte: il primo sorso testa la temperatura, il secondo il profumo e solo a questo punto si beve e si sente il gusto. Tutti questi procedimenti richiedono movimenti lenti, leggeri, soavi, aggraziati, così da rilassare chi compie il rituale ma anche chi partecipa, come se si trovasse in un'altra dimensione (come nelle pratiche antiche).

Man mano che si beve, è sufficiente aggiungere nuova acqua bollente. Le stesse foglie possono essere riutilizzate più volte nell'arco della stessa giornata, l'importante è che non si lascino in infusione per una notte intera, perché diventerebbero tossiche.

### **5.3. I piatti terapeutici della cucina cinese**

Abbiamo già accennato alla predilezione da parte dei Cinesi per i cibi in brodo, che si tratti di minestre o zuppe a base di spaghetti, ravioli, verdure, funghi, carne, pesce, uova o riso. La consistenza morbida e molle degli alimenti, insieme all'acqua o al brodo caldo, aiutano infatti la digestione e rappresentano pietanze da consumare in ogni stagione e a qualunque pasto ed età.

Generalmente, le zuppe e le minestre sono a base di prodotti di mare, carne o uova, con l'aggiunta di verdure e tuberi (ricchi di fibre). Tuttavia talvolta, se si vogliono aumentare le finalità terapeutiche e preventive del pasto, è possibile aggiungere dei rimedi medicinali cotti insieme o preparati a parte e aggiunti successivamente, dando

vita alle caratteristiche “*minestre medicinali o terapeutiche*”<sup>49</sup> cinesi (zuppe 汤 *tang* o preparazioni a base di cereali 粥 *zhou*). Esse vantano una storia millenaria; la loro comparsa risale infatti al periodo delle Primavere e degli Autunni, quando, stando agli scritti, erano miscele a base di erbe mediche e riso. Nel *Huangdi Neijing* (黄帝内经), si afferma: “cura con le medicine e guarisci con i cibi” (Pippa, Muccioli & Bao Tian Fu, 1994: 46). Vennero particolarmente apprezzate in tutto il periodo che andò dalla dinastia Han agli Qing (Dou 窦, 1990: 11). Dopo le dinastie Tang e Song, le minestre curative divennero particolarmente note e si moltiplicarono i testi che ne trattavano. Ancora oggi, zuppe terapeutiche o minestre medicinali, insieme alle preparazioni a base di cereali *zhou* (粥), sono ancora molto utilizzate in Cina. Sono ideali soprattutto per gli anziani e le persone che hanno difficoltà ad assumere medicinali sotto forma di decotti, per il loro sapore amaro. Tali rimedi alimentari sono inoltre utilizzati molto in MTC, dove vengono citati in molti manuali. I medici tradizionali cinesi, così come i loro predecessori, prescrivono infatti tali minestre, consapevoli della loro efficacia comprovata da secoli di esperienza. Esse uniscono “l’utile al dilettevole”, o meglio “il dovere al piacere” e si prestano perfettamente alla somministrazione dei rimedi terapeutici. Cibi ed erbe sono cucinati insieme (药膳 *yaoshan*: preparazioni a base di cibi ed erbe) per incrementare la funzione curativa e nutritiva, rafforzando gli effetti benefici di entrambi, neutralizzando quelli nocivi e mascherando i sapori e gli odori sgradevoli dei medicinali. Emerge dunque uno dei principi fondanti della medicina e della dietetica cinese tradizionale: “cibi ed erbe hanno medesima origine”<sup>50</sup>. Essi sono infatti considerati della medesima importanza, l’unica differenza sta nella loro intensità e nella velocità degli effetti terapeutici, più lieve nei cibi e più “violenta” nelle erbe.

Gli *alimenti di base* di queste preparazioni sono prevalentemente i cereali, primo fra tutti il riso, ma anche l’orzo, il miglio e il mais. La loro assunzione non dipende sempre da un medico, anzi, quasi in ogni famiglia cinese tradizionale, si saprà cosa cucinare e come farlo, quale minestra prediligere e quale evitare, a seconda della stagione e dello stato di salute. Esse sono disponibili in tutta la Cina, nelle varianti stagionali e locali, ma anche in alcuni paesi occidentali, note proprio per la loro caratteristica di essere gustosi rimedi che uniscono cura alimentare e medicinale.

Le pietanze terapeutiche permettendo il rafforzamento del corpo, la cura, la prevenzione dei mali e il prolungamento della vita. Possono essere preparate per puro gusto, per integrare la propria dieta alimentare in modo sano al fine di prevenire problemi e vivere in salute oppure per scopi specifici. Tra le *funzioni principali* vi sono:

- azione tonica su: *qi*, sangue, yin, yang e organi vitali. Da utilizzare soprattutto durante la convalescenza e nel post-partum;
- disintossicazione;
- aumento della diuresi;
- azione coadiuvante nel trattamento delle malattie acute e nelle malattie croniche;
- azione preventiva;

---

<sup>49</sup> Cfr: Cai, 1995: 47-48; Sotte, 2011: 115, 599-603; Pippa, Muccioli & Bao Tian Fu, 1994: 46-58; SKC 上海科学普及出版社, 2006: 193-194, 197, Montagnani, 2005: 536-538 e Dou 窦, 1990: 2, 40-45.

<sup>50</sup> “食药同源” *shi yao tong yuan*.

- ritardare l'invecchiamento degli organi;
- garantire il mantenimento di uno stato di salute duratura.

Penso sia opportuno ricordare nuovamente che per rimedi medicinali non si intendono solamente le erbe ma anche i fiori (rose, giglio, crisantemo), le radici (ginseng, angelica cinese), le bacche (bacche di goji) e anche le patate dolci cinesi, i semi (di sesamo, di lino, di zucca, di girasole, di cocomero, di loto), le spezie (es. pepe, semi di finocchio, zenzero, curcuma, cannella, chiodi garofano), alcuni cibi e i cosiddetti tonici (补品 *bupin*: prodotti che integrano). Questi ultimi<sup>51</sup> sono dei cibi che non si mangiano per il loro gusto ma per le proprietà che possiedono (Appendice). Sono indicati per tutte le persone, soprattutto in inverno e per le donne. Nella farmacopea cinese sono contemplati inoltre anche rimedi animali e minerali.

Per la *preparazione* di queste zuppe è però necessario rispettare alcune regole<sup>52</sup>:

- scelte e accoppiamenti corretti nel rispetto del sesso, della costituzione, dell'età, del metabolismo e dello stato di salute del soggetto, così da aumentare gli effetti benefici.
- Utilizzare cibi di stagione. Per esempio si consiglia l'utilizzo di alimenti di natura fresca o fredda e di sapore amaro, piccante e acido in estate per espellere il calore, stimolare la sudorazione e bloccare la sete (es. riso e fagioli verdi di soia, riso e crisantemo ecc.). Al contrario, si consiglia il consumo di minestre con alimenti neutri o tiepidi e di sapore dolce e piccante in inverno per salvaguardare lo *yangqi*, che è carente in tale periodo (es. carne di capra, zenzero, cipolle).
- Utilizzare cibi freschi e locali così da poter godere dell'apporto di essenza *jing*, aumentando gli effetti benefici sull'organismo.
- Non eccedere nel numero di ingredienti (tra i due e i quattro al massimo).
- Non utilizzare recipienti metallici perché, nella cottura, potrebbero rilasciare delle molecole che alterano la zuppa. Preferibili sono i recipienti di vetro, ceramica e terracotta.
- Consumare le zuppe tiepide, mai troppo calde o troppo fredde perché sono nocive per lo Stomaco.
- Somministrazioni limitate, almeno inizialmente, per non appesantire l'intestino. Il ciclo terapeutico dura circa una o due settimane al massimo e tre o cinque giorni nei casi acuti. Invece le zuppe, che sono semplicemente toniche e ricostituenti, possono essere assunte più spesso e per periodi più lunghi.
- Lavare sempre i cereali sotto l'acqua corrente prima di cucinarli finché non si ottiene un'acqua limpida. Inoltre, se si vogliono ridurre i tempi di cottura, è sufficiente lasciare i cereali a mollo per mezz'ora nell'acqua fredda.
- Se si utilizza la carne, prima di aggiungerla alla zuppa in cottura, è buona regola tagliarla a pezzetti e lasciarla a bagno nell'acqua fredda così che le proteine presenti negli strati superiori, invece di solidificarsi, si possano dissolvere completamente nella zuppa, con conseguente aumento del gusto finale. Inoltre, è opportuno anche scottarla brevemente così che non disperda il sangue nella zuppa, alterandone il colore, fatta eccezione del pollo che si può bollire completamente prima di unirlo agli altri ingredienti. Inoltre, poiché la carne non rilascia tutte le sue proprietà nella zuppa, è anche necessario mangiarla per assorbirle al massimo.

<sup>51</sup> Cfr: Wei Yuan Hui 编委会 (2), 2010: 81, 94 e Cai, 1995: 179-181.

<sup>52</sup> Cfr: SKC 上海科学普及出版社, 2006: 193-194, 197.



- Se si utilizza il pesce, dopo averlo sciacquato e pulito, prima di aggiungerlo nella zuppa in cottura per insaporirla, si consiglia di saltarlo in padella con poco olio o zenzero così da cuocerlo e ottenere poi un pasto molto più saporito.
- Durante la cottura, i condimenti vanno usati con moderazione e non aggiunti troppo presto (soprattutto il sale). Inoltre, i cibi andrebbero cotti a fuoco vivo inizialmente e poi, arrivati a ebollizione, abbassare il fuoco. I tempi di cottura devono essere brevi per carne e pesci (circa un minuto per il pesce e il pollo, tre minuti per le ossa), così da mantenere il più possibile le proprietà nutrizionali, che vanno invece a disperdersi con cotture prolungate. Solamente nel caso delle radici è necessaria una cottura più lunga, circa quaranta minuti.
- Uso associato e alternato nelle tipologie di minestra, a seconda dei sintomi e delle prescrizioni del medico e del proprio stato di salute. Il consumo di uno stesso cibo per lunghi periodi può causare la mancanza di alcuni principi attivi fondamentali, causando problemi di salute.

Oggi, possiamo sostanzialmente dividere le minestre medicinali in due tipi principali: zuppe, minestre liquide e preparazioni a base di cereali *zhou* (simili a semolini e porridge), cui si possono anche aggiungere altri ingredienti e, eventualmente, i rimedi medicali. Nello specifico:

- *zuppe* (汤 *tang*): minestre liquide dove l'acqua è presente in grande quantità e preparate prevalentemente con verdure, carni, ossa, pesci o uova. Ve ne sono tre tipi:

- la zuppa chiara o brodo a base di testa, carne e gomito di maiale, pollo, anatra ecc. Gli ingredienti, dopo essere stati scottati precedentemente, poi vengono messi nell'acqua a cuocere a fuoco vivo e infine lento. Si ottiene una zuppa chiara dal colore bianco, dal sapore gustoso e ricca di proprietà nutrizionali.
- La zuppa più torbida ottenuta continuando a bollire e stufare gli ingredienti della zuppa chiara o brodo. Sebbene di qualità inferiore, ha un sapore gradevole e delicato.
- *Consommé*, zuppa chiara ottenuta tramite l'aggiunta al brodo delle chiare delle uova. In tale maniera, vengono rimossi i grassi ed eventuali residui contenuti nel brodo che, di conseguenza, assume tale colore chiaro e limpido. Questa preparazione possiede un gusto intenso e prelibato, è la migliore dal punto di vista qualitativo fra le tre tipologie elencate.

Per fare qualche esempio di zuppe terapeutiche vi sono<sup>53</sup>: la zuppa di gallina, di pollo o di pesce contro il raffreddore e le infiammazioni delle vie respiratorie, perché stimola la circolazione dei liquidi al loro interno. Oppure la zuppa di ossa per prevenire l'invecchiamento del sistema circolatorio. E ancora, la zuppa di alghe che stimola il metabolismo, accelera la circolazione del sangue e riscalda durante le temperature rigide. Infine, la zuppa alle verdure che favorisce l'espulsione dei liquidi dal corpo e delle sostanze tossiche.

- *Preparazioni a base di cereali* (粥 *zhou*), con più di 2000 anni di storia. Con tale espressione si indicano quelle pietanze a base di cereali, prevalentemente riso, sottoposti a una cottura prolungata in poca acqua, da prima a fuoco vivo e poi a fuoco lento con il coperchio. Si ottiene infine una poltiglia farinosa, delle "pappette" simili al porridge e al semolino. L'importante è dosare bene l'acqua a inizio cottura

<sup>53</sup> Cfr: SKC 上海科学普及出版社, 2006: 195.

ed evitare che il riso non diventi né troppo liquido né troppo asciutto. Esse presentano molte proprietà terapeutiche perché così facendo, quando si aggiungono i medicinali (药粥 *yaozhou*: *zhou*, preparazioni a base di cereali medicali), gli ingredienti si impregnano a fondo dei principi attivi delle erbe. Le erbe, se cotte a parte, vengono bollite per circa mezz'ora o un'ora e poi il liquido si aggiunge al semolino. Altrimenti, tutti gli ingredienti vengono cotti insieme. Tra gli ingredienti di base, il riso è preferibile agli altri cereali perché, se ben cotto, dà calore all'organismo, è di facile digestione e rafforza lo Stomaco, soprattutto a seguito di malesseri. È necessario fare attenzione solo a quello di tipo glutinoso che rende la pietanza densa e può essere nocivo per la salute di alcuni soggetti (es. bambini e anziani, pazienti con problemi digestivi ecc.), poiché non è molto digeribile. Oltre al riso, sono utilizzati: miglio, orzo, avena, granoturco, frumento e le relative farine, che sono però meno ricche di proprietà terapeutiche. Solitamente, queste preparazioni, per la loro natura neutra e il sapore dolce (dolce naturale non quello dello zucchero ma quello dei cereali, del riso) che tonifica l'energia, stimola la diuresi ed è di facile digestione, costituiscono l'alimento privilegiato dai Cinesi che si curano in maniera tradizionale in caso di malessere. Possono essere mangiate anche normalmente a colazione, per uno spuntino o per una cena leggera. In casi particolari, si possono aggiungere degli ingredienti specifici come: zenzero fresco per nausea e vomito, zenzero secco per diarrea, dolori e indigestioni, zafferano per alcuni casi di dismenorrea, ginseng per tonificare maggiormente il *qi*, sedano per l'ipertensione ecc. (Martucci & Rotolo, 1991: 77). Generalmente parlando si prestano soprattutto all'assunzione da parte degli anziani (salvo appunto il riso glutinoso *nuomi* 糯米), per scopi preventivi e terapeutici in caso di patologie croniche e acute, convalescenza e post-partum.

Ovviamente, come detto sopra, il tipo di preparazione dipende dallo stato di salute o di malattia della persona e da una serie di variabili come ambiente, luogo, clima, stagione, sesso, età, costituzione ecc. Queste variabili determinano il tipo di ingredienti da aggiungervi e, eventualmente, di rimedi medicinali. Per fare qualche esempio, le persone con deficit di sangue dovranno prediligere *zhou* a base di bacche di *goji* e quelle con deficit di yang quelle a base di carne di capra, che è yang e riscalda il corpo. Chi soffre di ipertensione sceglierà invece quelle a base di mais. In estate si mangeranno *zhou* di soia verde che rinfrescano e inverno quella di capra o di zenzero che riscaldano. Anche in questo caso, il periodo di somministrazione varia dai sette ai quattordici giorni, salvo nei casi acuti dove la terapia va dai tre ai cinque giorni. È però necessario specificare che queste preparazioni a base di riso, pur essendo morbide e in apparenza leggere e di facile digestione, in realtà non lo sono. Al contrario, necessitano di essere masticate a lungo, così che si impregnino bene con la saliva, agevolando la digestione (Wei 魏, 2001: 207).

- *Budini*, a differenza delle preparazioni sopradescritte, si ottengono dalla cottura a vapore della farina dei cereali, con l'aggiunta successiva di alimenti o rimedi medicinali.

Nella cucina terapeutica cinese rientrano infine le tisane, i decotti, le bevande terapeutiche, il tè, le tisane, gli sciroppi e i succhi di frutta, verdura, cereali ecc, di cui abbiamo già parlato nel corso del capitolo. Infine, vi sono anche la frutta candita e la crema al miele, utilizzate soprattutto per la somministrazione dei medicinali ai

bambini<sup>54</sup>. Nel caso della frutta candita si deve riscaldare lo zucchero di canna o di barbabietola a fuoco lento, con l'aggiunta di acqua. Durante la cottura si immergono anche le erbe medicinali, in polvere o liquide, e il miele. Quando il liquido diviene denso si può mettere anche la frutta, precedentemente già bollita, e poi si fa raffreddare il tutto. Nel caso invece delle creme al miele, si deve cuocere sciroppo o succo a fuoco lento, poi si attende che l'acqua evapori. A questo punto, si può aggiungere il miele all'impasto denso, in quantità a esso proporzionato. A fini terapeutici, si possono assumere uno o due cucchiaini per due volte al giorno, per quindici giorni o un mese.

---

<sup>54</sup> Cfr: Montagnani, 2005: 539.