

TAULA DE LA DESCOBERTA DELS SABORS DE LA XINA

24 Maig 2019



La cuina xinesa està íntimament relacionada, no només amb la societat, sinó també amb la filosofia i la medicina xinesa. Els menjars xinesos han d'harmonitzar els sabors i buscar un equilibri entre el fred i el calent, els colors i la consistència dels diversos aliments.

La successió de plats tal com es coneix als països occidentals és substituïda per la recerca de l'equilibri entre els cinc sabors bàsics (dolç, salat, àcid, amarg i picant), jugant la vista un paper important en la presentació dels plats.



MENÚ

Fideus Chow Mein

**Pollastre saltejat
amb verdures,
bolets i bambú**

Gelat amb Litxi



Alimentant i mantenint il·lusions

TAULA DE LA DESCOBERTA DELS SABORS DE LA XINA



A la Xina la nutrició està enfocada als conceptes del yin-yang i a la teoria dels 5 elements. Segons la medicina tradicional xinesa aquests elements: fusta, foc, terra, metall i aigua han d'estar equilibrats. Cada element es relaciona amb un color, una estació de l'any, uns òrgans, unes emocions i amb una sèrie d'aliments que influeixen amb les seves propietats en els òrgans corresponents.

En un pla nutricional els 5 es relacionen amb cinc sabors:



Picant: es correspon amb el metall i amb els òrgans pulmó i intestí gros. Es caracteritza per estimular la circulació sanguínia, obrir els porus i afavorir l'eliminació de líquids i toxines. El trobem a les cebes, els bitxos, el pebre, els pebrots picants, el gingebre, etc. La seva estació és la tardor i el seu color el blanc.



Salat: es correspon amb l'aigua. Els aliments de sabor salat, com les algues, els llegums, el peix, el seitan, el tempeh, estimulen el ronyó i la bufeta, hidraten els teixits, refresquen la "calor" de la sang i calmen el foc intern. La seva estació és l'hivern i el seu color és el blau.



Àcid: es correspon amb la fusta i es pensa que el sabor àcid en excés pot enterbolir el caràcter augmentant l'enveja i el ressentiment, però en la seva justa mesura estimula la nostra intel·ligència. El trobem en la llima, el vinagre, el tomàquet, el kiwi, etc. El fetge i la vesícula biliar són els òrgans relacionats amb aquest element. La seva estació és la primavera i el seu color és el verd.



Amarg: es correspon amb l'element foc i ajuda a les digestions lentes. El trobem en totes les verdures amargues com les endívies, les escaroles, els cogombres, els raves, la xicoira, el tofu, els litxis, etc. Es relaciona amb els òrgans cor i intestí prim. L'energia de l'element foc té molt moviment i representa l'alegria i l'entusiasme. La seva estació és l'estiu i el seu color el vermell.



Dolç: es correspon amb la terra. La seva energia ens relaxa i equilibra. Representa l'estació de final d'estiu i principi de tardor. Els òrgans relacionats són l'estómac, melsa i pàncrees. El trobem en aliments com la pinya, el raïm, la mel, la melassa, el sucre, la xocolata, la vainilla, etc.