

Čínska kuchyňa :)

UPOZORNENIE

Spoznať čínske kuchárske umenie je nielen prínosom pre vlastné potešenie z nových chuťových variantov, ale i užitočné z hľadiska nášho zdravia. Už Benátčan Marco Polo, stredoveký cestovateľ po Ázii povedal: „Žiadna iná kuchyňa na svete nám neposkytne z tak mála tolko blaženosti“. Presvedčil sa, že Číňania dokážu s nepatrnými prostriedkami ukuchtiť pravé umelecké dielo, ktoré je najviac veľmi zdravé, ba dokonca aj liečivé.



Čínske kuchárske umenie sa vyvíjalo stáročia. Išlo o nekonečné pokusy a zlepšovanie rafinovanosti a dokonalosti pokrmov. Kuchári však pri tom dbali, aby nikdy nepotlačili pôvodnosť svojej kuchyne. V základoch a princípoch čínskej kuchyne absolútne nezávislých od času, nehádzali cez palubu tradičné a osvedčené postupy. Zásady súčasnej racionálnej výživy, ktorá rešpektuje najmodernejšie vedecké poznatky sú Číňanom známe odpradáva. Zdravá výživa je totiž od nepamäti základnou zložkou čínskeho liečiteľstva. Vychádza predovšetkým z toho, že človek je vystavený klimatickým zmenám, podmieneným ročnými obdobiami, ktoré môžu vyvolať ochorenia. Číňania sa preto vždy usilovali[1] prispôbiť jedlá, pokiaľ ide o prísady a spôsob prípravy, prevládajúcemu počasiu a momentálnemu telesnému stavu človeka. Každá potravina je navyše svojou farbou, vôňou, vzhľadom, ako svojím látkovým zložením a svojou účinnosťou, priradená určitým telesným orgánom.

Tak napríklad zelená uhorka podporuje činnosť pečene a čriev. Túto funkciu má aj biela cibuľa, ktorá najviac vďaka svojej ostrosti povzbudzuje činnosť pľúc. Na srdce a krvný tlak blahodarne pôsobia červené, trochu kyslé rajčiaky.

Sladké ovplyvňuje slezinu a slinivku brušnú, slané obličky a močový mechúr. Toto kuchárske a liečebné umenie, ktoré sme naznačili len na niekoľkých prípadoch, vám teraz ešte raz názorne ukážeme na recepte, ktorým sa ľudia chránili v zime pred mrazom a jeho zdravotnými dôsledkami. Mrkvu s medom a zázvorom osmažili na psom tuku a k tomu jedli horúce mäso týchto, výslovne na liečebné účely chovaných zvierat. Toto jedlo každého prehrialo až do kosti. Varenie a jedlo však nie sú v Číne len prostriedkom, ako sa nasýtiť a zostať zdravý. Pekne prestretá tabuľa je skôr slávnosťou pre všetky zmysly – oči, nos i chuťové bunky. Ide teda o slávnosť, a nie o orgie! Hlboká úcta chráni Číňanov pred dekadentnou rozmarnosťou, lebo potraviny sú pre nich darom prírody. Dávne tradície, podľa ktorých napríklad skladba pokrmov závisela od ročného obdobia a počasia, sa v Číne ešte uchovávali. napriek moderným konzervačným a dopravným možnostiam sa rodinách varí doteraz zväčša z toho, čo si súkromne dopestovali alebo dochovali. Vďaka tomu sa u všetkých experimentátorov uchovali podstatné znaky rôznych kulinárskych smerov, ktoré sa vyskytujú v jednotlivých regiónoch čínskej zeme v pozoruhodnej mnohotvárnosti.

Kuchárske umenie je tiež úzko späté s čínskou filozofiou, s vierou v „najvyššiu harmóniu“, teda v rovnováhu prírodných síl a jednotu protikladov. Protichodné prvky „Jin“ a „Jang“ sú v kuchyni rovnako významné ako v chráme. „Jin“ predstavuje v taoistickom svetonázore jemné, mäkké, studené a tmavé, teda ženské sily, „Jang“ znamená naopak tvrdé, svetlé, silné a horúce, teda mužské sily. Vo woku, v ohnivom hrnci alebo v napařovacích košíkoch sa „Jin“ a „Jang“ spájajú a dopĺňajú. Sladké kontrastuje s kyslým, jemné s ostrým. Na tento filozofický princíp jednoty protikladov sa berie zreteľ i pri zostavovaní každého menu s viacerými chodmi. Rozmanitý sled chodov má byť nakoniec, rovnako ako vesmír, v rovnováhe. Vôňa, spôsob prípravy, chuť a farba jednotlivých pokrmov spolu kontrastujú, a predsa sú v harmonickom súlade. To platí aj pre nápoje, ktoré – i keď v malej miere – jedlo dopĺňajú. Aj fakt, že sa pri jedle nepoužívajú nôž a vidlička, súvisí s tradičným

duchovným pojatím: Konfucius, etik, ktorého vplyv siaha až po prítomnosť, zdôrazňoval svojim krajanom, aby zachovávali pri jedle a pití dôstojnosť a slušnosť. Odmietal pri stole „jatočné nástroje“ a odporučil namiesto noža jedáľenské paličky ako jediný príbor okrem lyžice.

Pôvod jedáľenských paličiek však siaha až do ranej histórie „Homo asiatica“. Podľa starých povestí, keď prvý ľudia spoznali, že mäso zvierat uhynutých v ohni chutí lepšie ako surové, zobrali malé vetvičky alebo prúty, aby si mohli mäso z ohňa vybrať, chytiť a jesť. Aj neskôr [2], keď už Číňania jedlo varili na otvorenom ohni vo veľkých a masívnych železných nádobách, sa paličky opäť osvedčili. S ich pomocou sa podarilo zachytiť tie najlepšie kúsky ešte horúceho jedla. Jedáľenské paličky teda prežili všetky inovácie a obyvateľstvo ich naďalej akceptovalo ako príbor, v kulinárii teda museli k paličkám prispôbiť prísady i celé pokrmy: volili sa úzke a dlhé ingrediencie, nakrájané na kúsky, ktoré sa vojdú do úst, alebo boli uvarené tak domäkka, aby sa pri stole dali deliť paličkami.



Čínska kuchyňa však napriek svojim filozofickým koreňom a pre nás spočiatku nezvyčajnému príboru a niektorým neznámym kuchárskym nádobám, nie je ani komplikovaná, ani tajomná.

Umenie zvládnuť ju spočíva predovšetkým v schopnosti využiť prirodzené vlastnosti potravín a vhodne ich kombinovať. Číňania sa v priebehu storočí usilovali zakaždým prekonať nové, a tak aj v oblasti kulinárie vytvorili charakteristické „kuchárske školy“. Dnes rozlišujeme štyri hlavné smery. Tieto zvláštnosti regionálnych kuchýň nie sú spôsobené len klimatickými alebo geografickými vplyvmi, ale aj cudzími kmeňmi.

Tak napríklad Mongoli zanechali zreteľné stopy v kuchárskom umení severnej Číny. Táto „severná škola“ sa dnes nazýva „pekínskou kuchyňou“. Na východe Číny obľubujú jedlá zo „šanghajskej“ kuchyne, na západe je to „sečuánska“ a na juhu „kantonská“ kuchyňa.

„Pekínska kuchyňa“ je od konca 13. storočia ovplyvnená charakterom Pekingu ako hlavného mesta. V cisárskom paláci a príľahlých štvrtiach boli zamestnaní kuchári zo všetkých kútov zeme – bola to elita, ktorá špeciality privezené do svojho domova zjemňovala a kultivovala, preto sú tunajšie jedlá obzvlášť rozmanité a harmonicky korenené. Pre severnú Čínu je najviac typické používanie rezancov a rôznych cibuľovitých rastlín, vrátane cesnaku.

„Šanghajska kuchyňa“ je ovplyvnená bohatstvom vody v tejto oblasti: niektoré provincie hraničia s morom a navyše sa na tomto území nachádzajú početné vnútrozemské jazerá a povodie rieky Jang-c’-tiang. K špecialitám tu preto patria pokrmy z čerstvých rýb a krabov. Charakteristické je tiež používanie cukru a sójovej omáčky.

„Sečuánska kuchyňa“ je nezameniteľná. V oblasti s’-čhuanskej panvy, ktorá je vďaka okolitým horám trochu izolovaná – a tak horúca a vlhká klíma umožňuje zberať tri úrody ročne, sa jedlá ostro korenia. Okrem cesnaku a cibule dávajú jedlám charakteristickú chuť čili a sečuánske korenie. S’-čchuan a Jü-nan sú z hľadiska pestovania ryže najdôležitejšími provinciami, preto je prirodzené, že tu prevládajú ryžové pokrmy. Čerstvých rýb je v tejto oblasti zasa nedostatok. Ľudia sa tu musia uspokojiť s nasolenými sušenými rybami a morskými živočíchmi.

„Kantonska kuchyňa“ je za hranicami Číny najznámejšia. Na subtropickom juhu sa príroda stará o obzvlášť bohatý jedálny lístok, ktorý zahŕňa ryby, hydinu, bravčové mäso, veľa zeleniny a tropického ovocia. Ľudia tu majú radi jedlá len krátko varené a jemne korenisté, aby sa zachovala prirodzená chuť mnohých prísad.

Zvláštne postavenie, čo sa týka vzhľadu a chuti, zaujíma onen kuchársky smer, s ktorým sa stretieme, ak za hranicami Číny navštívime čínsku reštauráciu. Na celom svete je pre túto kuchyňu typické, že kuchári prispôbujú kuchárske umenie svojej vlasti čoraz väčšmi obyčajom hostiteľskej krajiny, aby si získali priazeň

návštevníkom. Takto sa zjavujú nové pokrmy, ktoré nemajú v Číne žiadnu tradíciu. Príkladom je napríklad pokrm „Chop Suey“, v ktorom sa zúžitkujú zvyšky potravín. Toto jedlo vzniklo za časov zlatokopov v Amerike. Nechýba na žiadnom jedálnom lístku, chutí v každej krajine a často každý deň.

[1] A robia to podnes.

[2] Od roku 3 000 p.n.l.

[Zvláštne ingrediencie čínskej kuchyne ↓](#)