

Nella cucina cinese non esistono le divisioni fra primi piatti e secondi piatti, la procedura corretta è presentare l'assortimento principale delle vivande contemporaneamente, dopo gli antipasti e prima delle zuppe calde che hanno una funzione digestiva. Vengono infine la frutta e il dolce.

Dalla cucina cinese dell'est (una delle quattro cucine cinesi) proponiamo:

il riso alla cantonese e il pollo alle mandorle

esempi di piatti etnici assimilati nella cultura di un diverso continente, due ricette semplici ma con un gusto molto particolare



La cucina giapponese



La tradizione culinaria del paese del Sol Levante, si fonda su principi di armonia e rispetto della natura, sui precetti della religione buddista e sugli insegnamenti della filosofia zen.

La cultura nipponica considera la cucina un'arte al pari della calligrafia, della pittura o della musica, e le procedure necessarie alla realizzazione dei piatti tradizionali sono elaborate e rigidamente codificate.

L'alternarsi delle stagioni, in Giappone, implica un adattamento anche in cucina; insieme alle ricette, poi, cambiano anche le stoviglie, ciotole e piatti, e gli abbinamenti cromatici; l'armonia è totale e coinvolge, oltre al gusto, anche la vista, l'olfatto e l'udito.

Una delle caratteristiche di alcune specialità giapponesi è la tendenza a consumare molti cibi crudi. Per evitare problemi di tipo

igienico-sanitario è quindi indispensabile disporre di prodotti freschissimi.

Gli alimenti cardine della cucina giapponese, che utilizza pochissimi grassi, sono il riso, la soia, il pesce e la verdura, e in misura minore, manzo, pollo e maiale.

La soia in particolare è molto utilizzata; con questo legume si preparano infatti moltissimi piatti sia dolci che salati, e attraverso la lavorazione, cambia forma, colore e consistenza, fornendo assieme al pesce gran parte del fabbisogno proteico giornaliero.

Un alimento insostituibile nella cucina giapponese è il tofu è un composto di proteine estratte dal latte di soia tramite un caglio che viene messo in stampi e pressato e che proprio per tale procedimento viene chiamato formaggio di soia.

Dal Giappone proponiamo:

l'insalata con tofu

il tofu, versatile anche nella preparazione, tagliato a cubetti si abbina molto facilmente alle verdure



La cucina indiana

L'Unione indiana è il secondo paese più popolato al mondo, dopo la Cina. In India si contano ormai quasi un miliardo di persone e l'estensione del suo territorio è pari a quasi dodici volte quello dell'Italia.

Un territorio così vasto è inevitabilmente vario dal punto di vista climatico e morfologico, e le popolazioni dei diversi stati vivono in condizioni assai differenti a seconda che risiedano nelle zone