

Blanca Ugarte Desgrana los secretos de la comida china

“Si hay algo en lo que nosotros somos serios, no es ni religión ni conocimiento, es en la comida”.

Lin Yunsang (sabio chino)

Hace siete años que Blanca Ugarte Quiróz y su esposo, dejaron la ciudad costera de Piura, en el Perú emigrando a Venezuela, asentándose en nuestra ciudad Blanca, quien es ingeniero industrial, brinda extensivamente sus conocimientos, en cursos avalados por el Ince, en conservación y procesamiento de alimentos, en frivolidé una bella labor hecha en filigrana de hilo y en la elaboración de platos de la exquisita comida ocuparemos en estas páginas.

La curiosidad de Blanca por la cultura china, nace del contacto directo con personas oriundas de ese país asentadas en su pueblo natal. Ese espíritu investigativo la llevó no sólo a estudiar los secretos de la comida china con exportación de platos de la exquisita comida china, de la cual específicamente nos ocuparemos en estas páginas.

La curiosidad de Blanca por la cultura china, nace del contacto directo con personas oriundas de ese país asentadas en su pueblo natal. Ese espíritu investigativo la llevó no sólo a estudiar los secretos de la comida china con expertos chefs, sino a profundizar en el conocimiento de esa gran cultura.

De nuestra larga conversación extrajimos algunos puntos importantes acerca de la cultura china, y específicamente de su cocina.

China es una cultura milenaria, un país inmenso, que alberga la mayor población mundial (1200 millones de habitantes), existen cuatro lenguas mayores y más de cincuenta dialectos de grupos millonarios.

Es de suponer que estas variables, las diferencias en climas y

terrenos influyan grandemente en los estilos culinarios en ese gran país.

En Pekín, durante la época del imperio, los chefs de la monarquía se esforzaban por deleitar el gusto de la clase real, ellos eran estimulados a mejorar cada vez los potajes que preparaban para deleite de ellos y de sus visitantes reales. El estilo de la



culinaria pekinesa abarca la región norte de China, caracterizándose ésta por la crudeza en el clima, debido a ello sólo se consiguen verduras frescas en ciertas épocas del año, utilizando procesos de conservación de alimentos por secado, ahumado, salado o a la vinagreta. Existe un gran consumo de trigo y sus derivados, ajos, cebolla, ajopono, aceite y semillas de ajonjolí. Es famoso el “Pato de Pekín” una manera peculiar y sencilla de preparar el pato y luego asarlo, es también conocida la “sopa u olla caliente de Mongolia” que en si no es un plato específico, sino más bien, la forma de prepararlo y servirlo. Ubicándonos hacia la región sur de la China, encontramos el punto de Cantón próximo a la populosa y dinámica Hong Kong. El idioma es el cantonés y lo hablan millones de chinos. La culinaria cantonesa es muy rica, el clima tropical suave permite el cultivo de arroz, vegetales y frutas frescas todo el año, posee una costa de 1600 km rica en

peces y mariscos. La comida cantonesa ha tenido influencia de los otros estilos debido a su ubicación estratégica. Cuando había trifulcas políticas en Pekín y cuando cayó la dinastía Ming en 1644, muchos chefs de la corte imperial emigraron hacia Cantón en busca de refugio. La cocina cantonesa también fue influenciada por el comercio con portugueses, holandeses y otros comerciantes occidentales quienes fueron los primeros que establecieron contacto con los chinos, ellos introdujeron en China el maní, maíz, tomates y papas blancas. Los cantoneses fueron los primeros emigrantes hacia occidente el siglo pasado. En 1850 llegaron a las costas californianas muchos cantoneses o coolies como les llamaban los americanos, fueron atraídos a América por los rumores de la abundancia de oro, al no cumplirse sus expectativas, muchos

entraron a trabajar en la línea intercontinental ferroviaria, teniendo así contacto con muchas regiones, otros establecieron fondas de sabrosa comida. Nace en América el término “Chop Suey” que significa pedacitos surtidos “el revuelto de vegetales” se populariza el rollito de primavera, bocadillo chino frito que al integrarse a nuestro medio se denomina “lumpia”. Los cantoneses que llegaron a las costas sudamericanas ejercieron mucha influencia en la sazón y uso de ingredientes orientales. En Perú por ejemplo, se utiliza el término “Chifa” que literalmente significa comerarros para denominar a los restaurantes de comida china. Se utiliza mucho los productos elaborados, a partir de frijol de soya, salsa de soya (siyau), mansi, tausi.

No podíamos despedirnos de Blanca sin pedirle que compartiera con nosotros algunas de sus recetas. A continuación nos elaboramos un sencillo menú en el que pueden agasajarse

familiares, amigos. Pero antes de decidirse a probar sus habilidades culinarias, hay un tanto muy importante al abordar la cocina china y oriental en general "La esencia de las cocinas orientales está en el corazón de la persona que prepara el plato. Ningún plato considera difícil o que tome demasiado tiempo, porque se sirve como una presión de quien lo cocina y todo se debe hacer y servir de la mejor manera posible, porque esta es el destino a alimentar el espíritu y el alma además del cuerpo.. Ahora si buen provecho.

ARROZ CHAUFA (frito)



Ingredientes :

- ½ kg de arroz cocido sin sal (suelto prepararlo preferiblemente el día anterior y refrigerarlo)
- 200 grs de chuleta ahumada picada en trocitos pequeños. Se puede sustituir por el pollo, camarones o la combinación de todas las carnes, obteniéndose arroz chaufa especial y más sabroso.
- 6 cucharadas de aceite
- 6 cucharadas de salsa de soya
- 1 taza de cebollin (parte blanca y verde) picado muy a menudo.
- 2 cucharaditas de sal
- 5 huevos enteros
- 2 tazas de germinados
- 1 trozo de raíz de jengibre (de aprox. 2 cm) machacado y picado en 4 partes.
- ¼ taza de cilantro picado muy menudo.
- 2 cucharadas de ajinomoto (glutantes, monosódicos). Lo consigue en donde los árabes.
- 2 cucharadas de aceite de ajonjolí



Preparación :

- 1) Calentar el aceite y freír el jengibre teniendo cuidado que no se quemé. Esto se hace para que el aceite adquiera el sabor a jengibre. Retirar el aceite caliente.
- 2) En el mismo aceite freír la chuleta ahumada y retirarla. El pollo y los camarones se pican menuditos y se sazonan con harina de soya, pizca de sal, pizca de azúcar y un poquito de jengibre en polvo, luego se frien y se reservan para añadirlos al arroz.
- 3) Freír los huevos haciendo un revoltillo, e ir movimiento para que el revoltillo quede bien frito y picadito.
- 4) Añadir germinados e ir revolviendo para que queden medio cocinar
- 5) Añadir arroz, chuleta, carnes varias, cebollin, cilantro y remover bien para conseguir una mezcla pareja.
- 6) Añadir salsa de soya, ajinomoto, sal. Mezclar bien hasta que tome un bonito color.
- 7) Al bajar del fuego añadir aceite de ajonjolí y mezclar bien.

Salsa agridulce de tomate

- 4 cucharadas de azúcar
- ½ cucharada de maicena
- 2 ó 3 cucharadas de vinagre
- 4 cucharadas de salsa de tomate
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de salsa de soya
- 1 taza de agua
- 1 pizca de colorante rojo (de repostería)

Preparación :

1. Mezclar en el agua, azúcar, salsa de tomate, salsa de soya y sal. Poner a hervir a fuego medio.
2. disolver la maicena en el vinagre y añadir a la mezcla anterior removiendo con una paleta de madera.
3. Añadir el colorante rojo
4. Bajar el fuego y remover constantemente hasta que espese y tome el punto (2 minutos aprox.)

Cerdo agridulce con encurtidos

- 1 kg de carne de cerdo (pollo o carne suave de res)
- 2 tallos de apio España cortado en piezas de 2 cm.

- 2 zanahorias cortadas en cubitos pequeños.
- 1 pimentón verde y rojo cortado en tiritas finitas.
- ¼ taza de azúcar morena
- 1 pepino pequeño y duro, sin semilla cortado en trocitos.
- 1 taza de vinagre
- 1 cucharada de maicena
- 3 cucharadas de salsa de soya
- 1 trozo de jengibre (de aprox. 2cm) cortado en tiritas muy finitas.
- Sal a gusto
- Ajinomoto (glutamatomonosódico)
- 2 cucharadas de ajos machacados.
- 1 taza de piña fresca en daditos

Preparación :

1. Añadir a los vegetales ya picaditos, ½ taza de vinagre, ½ taza de agua, 1 cucharadita de sal y hervir por 1 minuto (escaldar) y refrigerar.
2. Mezclar la carne salsa de soya, jengibre, ajos, maicena y sal.
3. Dorar lo anterior en aceite a fuego mediano.
4. Añadir azúcar, ½ taza de agua, ½ taza de vinagre y revolver.
5. Cocinar tapado por 30 minutos aprox. (si es pollo menos tiempo) a fuego medio y luego bajo. Revolver de vez en cuando. Al bajar del fuego añadir piña y ajinomoto y revolver.
6. Servir la carne en un plato, y añadirle los vegetales escurridos.

