君幸食

Asia. Collana a cura di Ilaria Benini e Ilaria Peretti

Invitation to a Banquet. The Story of Chinese Food
© Fuchsia Dunlop, 2023

Invito a un banchetto. Sapori e storie della cucina cinese
© 2025 add editore
Tutti i diritti riservati

Traduzione dall'inglese di Anita Taroni e Stefano Travagli

Progetto grafico: NERO
Direzione creativa: Francesco Serasso
Illustrazione: Lucrezia Viperina

ISBN 9788867835287

add editore
piazza Carlo Felice 85 – Torino
info@addeditore.it – addeditore.it

FUCHSIA DUNLOP

INVITO A UN BANCHETTO

Sapori e storie della cucina cinese

Traduzione di Anita Taroni e Stefano Travagli

add editore

INDICE

Prologo. Un tipo di cucina cinese 11

IL FOCOLARE – ALLE ORIGINI DELLA CUCINA CINESE

Fiamma viva 31

Cereale sacro 48

L'armonioso *geng* 67

Il nutrimento della vita 81

LA FATTORIA – SCEGLIERE GLI INGREDIENTI

Dalla fattoria alle bacchette 99

La gioia delle verdure 116

Coltivare l'acqua 127

Il fagiolo miracoloso 135

Il maiale intero 155

Cibo senza frontiere 170

Le meraviglie del *qu* 186

Che cos'è un ingrediente? 200

Lingua e denti 210

Il fascino dell'esotico 228

LA CUCINA – TECNICHE CULINARIE

Assaggiare l'invisibile 255

Il sapido e l'insipido 272

La sottile arte del coltello 292
La potenza del vapore 305
Fuoco e tempo 316
Un vocabolario di metodi 333
Trasformare l'impasto 341
Infiammare gli spiriti 359

LA TAVOLA – CIBO E IDEE

Niente dolce 379
La mappa impossibile 390
Cibo senza carne 405
Idilli rurali 423
Appropriazione culturale alla cinese 439
Cibo e cuore 446

Epilogo. Passato e futuro 455
Ringraziamenti 463
Cronologia gastronomica cinese 468
Bibliografia 477
Indice analitico 489

A Merlin

N
RUSSIA
KAZAKISTAN
MONGOLIA
Urumqi
Turpan
2
KIRGHIZISTAN
XINJIANG
GANSU
Grande Muraglia
QINGHAI
Fiume Giallo
Fiume Azzurro
PAKISTAN
TIBET
Lhasa
NEPAL
BHUTAN
10
Nuodeng
Dali
YUNNAN
BANGLADESH
INDIA
Xishuangbanna
MYANMAR
(BIRMANIA)
THAILANDIA

HEILONGJIANG
JILIN
MONGOLIA INTERNA
LIAONING
COREA DEL NORD
COREA DEL SUD
GIAPPONE
6 Datong
PECHINO
TIANJIN
HEBEI
Taiyuan
NINGXIA
Pingyao
SHANXI
Jinan
SHANDONG
Lanzhou
Zhengzhou
Qufu
Kaifeng
Xi'an 5
4
SHAANXI
HENAN
ANHUI
JIANGSU
Yangzhou
Nanjing
Wuxi
Suzhou
SICHUAN
HUBEI
SHANGHAI
Chengdu CHONGQING
Wuhan
7 9 Hangzhou
Leshan
Zigong
Shaoxing
3 Zhoushan
Ningbo
Jinhua
Yibin
Changsha
ZHEJIANG
Suichang
1
MAR CINESE ORIENTALE
GUIZHOU
HUNAN
JIANGXI
Xuanwei
FUJIAN
Fiume delle Perle
Jianshui
GUANGXI
Foshan
Chaozhou
TAIWAN
8
Guangzhou
GUANGDONG
Shunde
Hong Kong
Macao
VIETNAM
HAINAN
MAR CINESE MERIDIONALE
FILIPPINE
LAOS
1 Tombe di Mawangdui
2 Cimitero di Astana
3 Sito neolitico di Hemudu
4 Sito neolitico di Jiahu
5 Villaggio di Banpo
6 Grotte di Yungang
7 Foresta di bambù di Anji
8 Risaie di Yuanyang
9 Lago Tai
10 Lago Erhai

PROLOGO
UN TIPO DI CUCINA CINESE

糖醋肉球

Polpette di maiale in agrodolce |
Tangcu rouqiu

Nel 1994 mi trasferii in Cina con una borsa di studio per frequentare l'università del Sichuan. Ufficialmente ero a Chengdu per motivi accademici, ma sin da quando ero piccola il cibo e la cucina mi interessavano più di ogni altra cosa, così misi presto da parte le lezioni e mi tuffai nello studio del tutto amatoriale della cucina del posto. Terminato l'anno di università, restai a Chengdu, dove mi proposero di iscrivermi all'Istituto superiore di cucina del Sichuan. Accettai immediatamente.

È buffo quanto le piccole decisioni prese d'impulso possano condizionare la nostra vita e il nostro destino. All'inizio la scelta di formarmi come chef in Cina era stata dettata semplicemente dall'amore per la cucina del Paese e dal desiderio di vivere per un po' in una città che mi aveva letteralmente conquistato. Dopodiché l'esplorazione del cibo del Sichuan – e della cucina cinese in generale – è diventata un'ossessione e, a differenza delle premesse iniziali, anche un lavoro.

Da quei primi giorni a Chengdu, ho percorso la Cina in lungo e in largo; ho visitato cucine, fattorie e musei, ho letto moltissimo, e ho parlato di cibo e cucina con un'infinità di cinesi, esperti e dilettanti. Esperienza ugualmente importante, ho assaggiato ingredienti e piatti straordinari, più di quanti avrei mai immaginato fosse possibile. È stata questa la mia vera formazione: as-

saggiare, assaggiare e assaggiare di nuovo, gustare i sapori delle diverse regioni, sperimentare le infinite variazioni della cucina cinese, verificare cosa significano nella pratica – in bocca e sulla lingua – le teorie, le descrizioni, le leggende e le ricette. Un esperto di arti marziali o un musicista imparano attraverso l'esercizio; per chi mangia per professione è lo stesso. Si dice che servano tre generazioni per diventare un gastronomo cinese. Io finora ho avuto una vita soltanto – sono una neofita arrivata in Cina a poco più di vent'anni –, ma in questi tre decenni ho avuto il privilegio di accumulare un'educazione gastronomica che nessuno potrebbe sperare di ottenere in diverse vite. Per questo privilegio devo ringraziare la generosità dei miei amici e dei miei insegnanti cinesi, oltre alle tante persone che ho incrociato più o meno per caso in tutto il Paese e che con pazienza mi hanno nutrito, parlato, e infine hanno trasformato il mio palato barbaro.

Certo, quando mi sono trasferita, non ero completamente priva di nozioni sulla cucina cinese. Anzi, era stata una parte piccola ma indimenticabile della mia infanzia. Come molti occidentali delle ultime due o tre generazioni, in un certo senso ero cresciuta mangiando cinese.

Apriamo il frusciante sacchetto di carta marrone e rovesciamo le sfere dorate, roventi e di una fragranza invitante; la pastella croccante avvolge le polpette di maiale tenerissimo. Insieme alle polpette c'è un minuscolo contenitore di polistirolo pieno di un liquido rosso brillante: la salsa agrodolce. Io e mia sorella non stiamo nella pelle. Il cinese da asporto è un piacere sporadico, una gradita variazione rispetto ai soliti piatti che prepara in casa nostra madre e l'occasione per pasticciare un po' con le bacchette. I contenitori di alluminio impilati l'uno sopra l'altro emanano un profumo di zenzero e salsa di soia. Una se-

rie di piatti: *chop suey* di gamberi, pollo con germogli di bambù in scatola, *chow mein* con carne e germogli di soia, ravioli gommosi ripieni anche loro di germogli di soia, riso saltato con uovo. È tutto buonissimo, ma le nostre preferite sono le polpette di maiale in agrodolce. Non smetteremmo mai di mangiarne.

Io e mia sorella non siamo certo le uniche bambine cresciute nell'Inghilterra degli anni Settanta a essere state introdotte al cibo cinese attraverso le polpette di maiale in agrodolce, che allora erano nel menu di tutti i ristoranti cinesi. C'era un takeaway cinese in ogni città. Erano proliferati nell'immediato dopoguerra, quando una nuova ondata di immigrati di Hong Kong aveva rilevato – prima a Liverpool, poi a Manchester e altrove – i ristoranti di *fish and chips*, aggiungendo gradualmente piatti cinesi ai menu originali.[1] Nel 1951, nel Regno Unito, i proprietari e direttori cinesi di ristoranti erano solo trentasei;[2] all'inizio degli anni Settanta, c'erano grossomodo dodicimila takeaway e tremila ristoranti.[3]

Nessuno sa bene quali siano le origini dei takeaway: secondo alcuni, nacquero quando i clienti che non riuscivano a prenotare un tavolo al celebre Lotus House di Bayswater, a Londra, cominciarono a chiedere di portare il cibo a casa; secondo altri, furono inventati al Local Friends, il locale di Charlie Cheung a Limehouse, la prima Chinatown di Londra.[4] Ma quando i primi hongkonghesi, in maggioranza uomini, furono raggiunti da mogli e figli in base alle nuove norme del Commonwealth Immigrants Act del 1962, i ristoranti cinesi diventarono imprese familiari, e i take-

1 Gregor Benton e Edmund Terence Gomez, *The Chinese in Britain, 1800-Present: Economy, Transnationalism, Identity*, Palgrave Macmillan, 2008, pp. 114-115.
2 Hugh Baker, *Nor good red herring: The Chinese in Britain*, in Shaw, Yu-ming (a cura di), *China and Europe in the Twentieth Century*, Institute of International Relations, National Chengchi University, Taipei, 1986, p. 308.
3 Barclay Price, *The Chinese in Britain: A History of Visitors and Settlers*, Amberley Publishing, 2019, p. 176.
4 *Ibid.*, p. 172; vedi anche Benton e Gomez, *The Chinese in Britain*, cit., pp. 115-126.

away proliferarono in tutto il Paese.[5] I piatti erano un crogiolo di ricette rielaborate della cucina cinese, proprio come il *chop suey*, il cui nome deriva da *tsap sui*, termine cantonese che indica un «miscuglio di ingredienti tagliati fini», e il *chow mein* (spaghetti fritti con germogli di soia).

Gli ingredienti erano banali: un'alternanza di classiche proteine disossate (maiale, pollo, gamberi e manzo) accompagnate da verdure cinesi in scatola, come germogli di bambù, funghi di paglia e castagne d'acqua, con l'aggiunta di germogli di soia, cipolle e peperoni freschi, il tutto condito con alcune salse standard (*chop suey*, agrodolce, pomodoro o curry) oppure saltate con spaghetti o riso. Nonostante le offerte piuttosto blande, gli avventori più diffidenti potevano sempre scegliere piatti inglesi come omelette, patatine fritte con salsa al curry o pollo arrosto. I cinesi erano i primi a riconoscere che il cibo del takeaway di cinese non aveva nulla. Per citare la famiglia Chen, protagonista di *Agrodolce*, il romanzo di Timothy Mo ambientato in un takeaway di Londra negli anni Sessanta, i piatti preparati per i clienti non cinesi erano «spazzatura, una vera porcheria, buona solo per i diavoli stranieri».

Fatto sta che i «diavoli stranieri» quella roba la adoravano. Dopo i razionamenti e i cibi insipidi degli anni di guerra, la cucina cinese penetrò nel Regno Unito come una brezza esotica. Non era solo di un'eccitante diversità rispetto al purè di patate e al *toad-in-the-hole*,[6] ma era anche a buon mercato. Mia madre ricorda qualche raro pranzo cinese a Londra a metà anni Sessanta in cui fece i suoi primi esitanti tentativi con le bacchette. Il menu era fisso: una zuppa addensata con amido in cui galleggiavano pezzetti di carne e germogli di soia; una portata

5 *Ibid.*, pp. 121-123; Price, *The Chinese in Britain*, cit., p. 175; Baker, *Nor good red herring*, cit., p. 309.

6 Piatto tradizionale inglese al forno a base di salsicce avvolte in uno strato di pastella [*N.d.T.*].

principale come *chop suey* con riso; un dessert a base di litchi sciroppati in barattolo. Era un pasto incredibilmente economico: cinque scellini, quanto un sandwich.

Nei decenni successivi, la cucina cinese diventò un'apprezzatissima componente della vita britannica. Dopo il 1949, l'anno in cui i comunisti del presidente Mao sconfissero il regime nazionalista e misero fine alla guerra civile, i diplomatici nazionalisti bloccati a Londra divennero i principali sostenitori della cucina cinese: uno di loro, Kenneth Lo, pubblicò il suo primo libro di cucina nel 1955 (ne avrebbe scritti altri trenta); a Londra, inoltre, aprì il pregiato ristorante Memories of China. All'inizio degli anni Ottanta la BBC commissionò un pionieristico *cooking show* presentato dallo chef sinoamericano Ken Hom, che introdusse il pubblico britannico ai sapori e alle tecniche della cucina cinese; i libri che accompagnarono il programma vendettero oltre un milione e mezzo di copie.[7] Nel 2001, in base a un'analisi di «Market Intelligence», il cibo cinese era il preferito dei britannici, e il 65% delle famiglie possedeva un wok.[8]

In Nordamerica il cibo cinese seguì una traiettoria simile – dall'oscurità all'onnipresenza – ma con una sequenza temporale anticipata. Con la febbre dell'oro nella valle del Sacramento, a partire dal 1848, decine di migliaia di migranti dalla Cina meridionale approdarono in California e gettarono le basi della Chinatown di San Francisco. Cominciarono a spuntare i primi ristoranti cinesi, molti dei quali offrivano pasti *all-you-can-eat* a un dollaro, un mix di piatti cinesi e occidentali preparati con una varietà di carne e verdure per cui i minatori bianchi e gli operai andavano pazzi (probabilmente c'erano anche i primi *chop suey* sinoamericani). Questo fu solo l'inizio di una moda che si sarebbe diffusa da una costa all'altra del Paese.

7 kenhom.com

8 J.A.G. Roberts, *China to Chinatown: Chinese Food in the West*, Reaktion Books, 2002, p. 203.

Nel Novecento, man mano che il cibo cinese si radicava negli Stati Uniti, i piatti base dei primi menu – come *chop suey*, *chow mein* e uova *foo yong* – furono rimpiazzati da altri, di facile attrattiva per i palati globali: manzo con broccoli, pollo del generale Tso, pollo Kung Po e *crab rangoon* (wonton fritti ripieni di formaggio, gli equivalenti americani delle polpette di maiale in agrodolce inglesi). Il cartone pieghevole del takeaway cinese e i biscotti della fortuna entrarono a far parte del paesaggio gastronomico americano come gli spaghetti con le polpette e i sandwich al pastrami. All'inizio del XXI secolo si contavano circa quarantamila ristoranti cinesi in America, più di McDonald's, Burger King e KFC messi insieme: come ha scritto Jennifer Lee nel suo libro *The Fortune Cookie Chronicles*, la cucina cinese è diventata «più americana della torta di mele».[9]

Da un certo punto di vista, la diffusione globale della gastronomia cinese è una grande storia di successo. Nessun'altra cucina, sostenuta prevalentemente da piccoli imprenditori e non da grandi multinazionali, ha avuto un'influenza così straordinaria o è stata altrettanto amata, adottata e naturalizzata in tanti Paesi. Il cibo cinese è una presenza ineludibile in tutto il mondo, da New York a Baghdad, da Stoccolma a Nairobi, da Perth a Lima. Quasi ogni nazione ha il suo cibo cinese «classico», dalle mie amate polpette di maiale in agrodolce al pollo manciuriano dell'India, alle seppie fritte nel burro dello Sri Lanka, ai «quattro piattini» svedesi. Il brand della «cucina cinese» è universalmente riconosciuto.

Da un altro punto di vista, tuttavia, il cibo cinese è stato vittima del suo stesso successo. La clamorosa popolarità di una forma semplificata, adattata, persino imbastardita, della cucina cantonese, elaborata inizialmente in Nordamerica e poi diffusa a macchia d'olio in tutto il mondo, con la sua infantile

9 Jennifer Lee, *The Fortune Cookie Chronicles*, Twelve, 2008, p. 14.

prevedibilità e limitatezza, i colori sgargianti, i sapori salati e agrodolci, gli snack fritti e gli spaghetti saltati, ha impedito di apprezzare la varietà e la sofisticatezza della cultura gastronomica cinese. Sarà anche una cucina di successo, ma all'estero è di solito percepita come una soluzione economica e di scarso pregio, un *junk food*. I consumatori occidentali sono disposti a pagare cifre esorbitanti per il sushi o per un menu degustazione di cucina europea, mentre i ristoratori cinesi faticano a convincerli che il cibo cinese di qualità può valere altrettanto.

Ma non era scritto che le cose dovessero andare così. Il cibo cinese conquistò l'attenzione del pubblico inglese per la prima volta durante la London International Health Exhibition del 1884, dove un ristorante cinese riccamente decorato offriva un menu di una trentina di piatti creato da una squadra diretta da un rinomato chef di Hong Kong. Nessun economico *chop suey* ma, stando a un articolo uscito su «The Standard» il 17 luglio 1884, «un ristorante di prim'ordine di cucina tipica, dove l'epicureo può trovare nelle cene *à la chinoise* l'esempio perfetto dell'eccellenza nella preparazione del cibo, oltre a esempi egualmente perfetti dell'esercizio pratico della farmacia scientifica nelle forme più appetitose e gradevoli: piatti saporiti e buoni».[10] Nel menu erano incluse anche pietanze europee come il *saucisson de Francfort*, e una serie di prelibatezze cinesi da far girare la testa, tra cui la zuppa di nidi di rondine – «ancora più deliziosa e nutriente della famosissima zuppa di tartaruga» –, le pinne di pescecane alla pechinese, le polpette di maiale con litchi, il tofu essiccato, le uova d'anatra in conserva, il vino di riso di Shaoxing caldo, un assortimento di pasticceria cinese e, infine, «una tazzina di tè imperiale».[11]

10 *Illustrated Catalogue of the Chinese Collection of Exhibits for the International Health Exhibition, London 1884*, pubblicato su ordine dell'Ispettore generale delle dogane, William Clowes and Sons, pp. 134-136.

11 Roberts, *China to Chinatown*, cit., p. 141; Price, *The Chinese in Britain*, cit., p. 97.

Di questo assaggio di alta cucina cinese si cominciò a parlare in tutta Londra e, stando allo scrittore dell'epoca Vincent Holt, le «curiose prelibatezze erano gustate e apprezzate da tutto il bel mondo».[12] La curiosità suscitata dal menu nell'opinione pubblica fu tale che gli chef vennero invitati al castello di Windsor perché preparassero un menu per la regina Vittoria, che pare abbia gradito assai la zuppa di nidi di rondine.[13] Ma questa affascinante introduzione dell'alta società britannica ai piaceri della cucina cinese si rivelò un fuoco di paglia. Al di fuori del «padiglione» espositivo, l'unico piatto cinese all'epoca disponibile nel Regno Unito era quello servito nelle trattorie che si rivolgevano non ai clienti locali ma alle piccole comunità di marinai cinesi che si erano stabilite nei quartieri intorno ai porti di Liverpool, Glasgow e Cardiff, e nella zona di Limehouse a est di Londra. Col tempo, quindi, sarebbe stata una forma molto meno sofisticata di cucina cinese a entrare nell'immaginario popolare.

All'inizio del XX secolo, con il lento afflusso di nuovi arrivati nella piccola popolazione cinese del Regno Unito, nel centro di Londra cominciarono ad aprire i primi ristoranti, che pian piano conquistarono l'affetto dei clienti non cinesi. Il primo nel West End pare sia stato il Cathay nel 1908; altri sarebbero spuntati negli anni Trenta e Quaranta, tra cui il famoso Ley On in Wardour Street.[14] Nei trent'anni successivi, un gran numero di immigrati cinesi arrivò dai Nuovi Territori di Hong Kong; la stragrande maggioranza trovò lavoro nella ristorazione.[15]

Se è vero che in certi ristoranti, soprattutto nella nascente Chinatown di Soho, lavoravano chef esperti, la maggior parte dei takeaway poteva contare su ex contadini delle risaie che sa-

12 Vincent Holt, *Why Not Eat Insects?*, Pryor Publications, 1992 (pubblicato in origine dal British Museum nel 1885), p. 24.
13 Price, *The Chinese in Britain*, cit., p. 97.
14 G.H. Bowden, *British Gastronomy: The Rise of Great Restaurants*, Chatto and Windus, 1975, pp. 148-149.
15 Baker, *Nor good red herring*, cit., pp. 307-308.

pevano ben poco delle sottigliezze della cucina cinese e cercavano solo un modo per guadagnarsi da vivere. Come disse un proprietario al sinologo inglese Hugh Baker, «per formare un cuoco basta mezz'ora. Serve solo dirgli di usare molto zenzero, germogli di soia e scorza di limone essiccata, poi dategli un wok e una bottiglia di salsa di soia e avrà imparato tutto quel che c'è da sapere sulla "cucina cinese"».[16] Abbandonati nelle città inglesi, lontano dai compatrioti, questi nuovi ristoratori si rivolgevano innanzitutto alla gente del posto, più abituata a mangiare *fish and chips*. Dovevano quindi proporre un cibo accessibile, economico e solo vagamente esotico, motivo per cui probabilmente molti finirono per adottare la formula già sperimentata in California un secolo prima, e che somigliava ben poco alla cucina d'origine.

In America, come nel Regno Unito, i primi cuochi cinesi provenivano quasi tutti da un'unica regione: l'area intorno a Guangzhou (quella che gli europei chiamavano Canton), nel Sud. Inoltre, proprio come la maggioranza dei connazionali nel Regno Unito, erano contadini con una scarsissima conoscenza delle arti culinarie. Il grosso dell'immigrazione cinese in America non era composto da chef esperti o dai palati fini che frequentavano le trattorie lungo il fiume delle Perle a Guangzhou – una città nota per il suo ottimo cibo –, ma da lavoratori delle contee rurali spinti all'esilio dalla sovrappopolazione e dalla povertà. La loro conoscenza della cucina cantonese era limitata, e avevano una scarsissima, se non nulla, familiarità con le altre cucine regionali. Sia nel Regno Unito sia in America, la nuova cucina – con l'unica eccezione del ristorante all'International Health Exhibition del 1884 – si sviluppò soprattutto come uno strumento per la sopravvivenza economica e non come una vetrina per le glorie della cultura culinaria cinese.

16 *Ibid.*, p. 308.

Nel corso del XX secolo le comunità cinesi nel Regno Unito e in America aumentarono e si diversificarono. Ma se nelle Chinatown si poteva rintracciare il cibo autentico, altrove la norma era un repertorio semplificato e adattato ai gusti occidentali. E anche nelle Chinatown, per i clienti non cinesi, la vera cucina cinese poteva essere fastidiosamente fuori portata. Spesso i ristoranti nascondevano i piatti più autentici in menu scritti solo in cinese, temendo che gli occidentali snobbassero pollame non disossato, gamberi non sgusciati e zucca amara (come del resto succedeva). A Londra, negli anni Novanta, da giovane giornalista gastronomica da poco rientrata dalla Cina, con il mio fluente cinese mandarino e una voglia matta di mangiare vero cibo cinese, quando cercavo di ordinare qualcosa di più impegnativo di un pollo saltato e disossato o del maiale in agrodolce, i camerieri mi ostacolavano e mi indirizzavano verso gli inflazionati menu fissi che nessun cinese avrebbe mai scelto.

Si trattava di timori non infondati, visto che gli occidentali avevano considerato sin dall'inizio il cibo cinese con un complicato mix di entusiasmo e sospetto. Alcuni dei primi viaggiatori occidentali in Cina erano rimasti profondamente colpiti dalla qualità e dalla varietà del cibo. Tra questi Marco Polo, che nel *Milione*, il racconto dei suoi viaggi compiuti alla fine del Duecento, si profonde in lodi per i mercati di «Quinsai» (la città oggi nota con il nome di Hangzhou), con la loro «copia grande d'ogni sorta di vittuarie» e i cui mercanti «portano tutto ciò che si possi desiderare al vivere». Quindi prosegue dicendo che «tanta è la moltitudine degli habitanti avvezzi a vivere delicatamente: perché mangiano e pesce e carne in un medesimo convito».[17]

Molti missionari gesuiti che visitarono la Cina tra Sei e Settecento scrivono nelle loro lettere di questioni gastronomiche. La *Description géographique, historique, chronologique, poli-*

17 Marco Polo, *Il Milione*, a cura di Luigi Foscolo Benedetto, Leo S. Olschki, 1928, pp. 144-145n.

tique et physique de l'empire de la Chine et de la Tartarie chinoise, famoso studio sulla Cina del gesuita francese del Settecento Jean-Baptiste Du Halde compilato perlopiù a partire da fonti gesuitiche, elencava certe leccornie cinesi sgradite agli europei, come pene di cervo e carne di cane, ma esaltava i sapori del pesce e dei prosciutti, ed elogiava le abilità culinarie cinesi: «I cuochi francesi, che hanno raggiunto la massima raffinatezza in tutto ciò che riguarda il palato, resterebbero sorpresi qualora scoprissero che i cinesi li superano di gran lunga in questo campo, e con una spesa infinitamente minore».[18]

Ma a partire dal XVIII e XIX secolo, quando sempre più avventurieri britannici e occidentali cercavano di costringere il riluttante impero cinese ad aprirsi ai commerci, il tono dei commenti sulla cucina cinese cominciò a farsi ostile. Secondo J.A.G. Roberts, molti osservatori presero a descrivere i cinesi come disonesti, sciatti e poco selettivi nelle questioni alimentari. «I cinesi mangiano qualunque tipo di carne», scriveva John Lockman a fine Settecento. «Si nutrono senza troppi scrupoli sia delle bestie morte nei fossi sia di quelle uccise dalla mano del macellaio [...]. Detto ciò, non mancano di mangiare persino i loro ratti; e il brodo di serpente è tenuto laggiù in grande considerazione.»[19] Il primo emissario britannico in Cina, lord McCartney, scrisse nel resoconto della sua ambasciata del 1793 che i cinesi mangiavano «in modo ripugnante» e si nutrivano di «aglio e verdure dal forte odore», che bevevano «tutti dalla stessa tazza che, sebbene a volte venga sciacquata, non viene mai lavata o pulita per bene». Il tono sprezzante è da ascriversi al più ampio tentativo di screditare i cinesi, dipingendo il Paese come un impero in piena decadenza, pronto a essere sfruttato dal più avanzato Occidente. Se una volta gli europei erano incuriositi dalle meraviglie della civiltà cinese, ora erano attirati solo dai suoi mercati.

18 Roberts, *China to Chinatown*, cit., pp. 35-36.
19 *Ibid.*, pp. 41-45.

All'arrivo della cucina cinese in America, i turisti sciamavano nella Chinatown di San Francisco per avere un assaggio di esotismo, ma il sospetto che gli immigrati infilassero nelle portate ratti, serpenti, gatti e lucertole diventò un tema ricorrente della cultura popolare. In California, gli operai delle ferrovie e i minatori apprezzavano i *chop suey* a buon mercato, ma consideravano i lavoratori cinesi degli alieni che ponevano una minaccia economica. La percezione americana di quel cibo iniziò a essere macchiata da ansie e paure di ordine razziale. Negli anni Settanta dell'Ottocento esplose un movimento sinofobico che avrebbe portato, nel 1882 e nel 1892, a una legislazione che interruppe di fatto l'immigrazione cinese. Nel Regno Unito, la prima Chinatown sorta nell'area londinese di Limehouse era descritta nei romanzi e nei film come un ricettacolo di malaffare, in cui dilagavano l'oppio e i delitti; i cattivi cinesi erano una presenza costante sui palchi teatrali. Ignoranza e pregiudizi sul cibo cinese erano la norma.

Nonostante la lunga storia d'amore dell'intero pianeta con la cucina cinese, questi rozzi pregiudizi razziali non sono mai scomparsi davvero. Ho perso il conto di tutte le persone che mi hanno chiesto con un sorrisetto compiaciuto: «Qual è la cosa più disgustosa che hai mangiato?». Certe supposizioni, implicite o esplicite, sono ormai radicate: una nazione dove «si mangia di tutto» non può che essere sciatta, imprevedibile o esagerata; preferire il tofu alle bistecche è segno di effeminatezza; cuocere nell'olio rende il cibo troppo unto; usare il glutammato monosodico è indice di tirchieria; tagliare il cibo a pezzi piccoli rende gli ingredienti irriconoscibili e serve a ingannare la gente; la cucina cinese nasce dalla povertà e quindi non dovrebbe essere costosa. E queste sono solo alcune delle lenti attraverso cui l'Occidente ha percepito la «cucina cinese».

Ancora nel 2002 il «Daily Mail» pubblicò un articolo in cui il cibo cinese era descritto come «il peggiore del mondo, il pro-

dotto di una nazione in cui si mangiano pipistrelli, serpenti, scimmie, zampe d'orso, nidi di uccelli, pinne di pescecane, lingue d'anatra e zampe di pollo».[20] Ma allora che cos'è davvero il cibo cinese? Un *comfort food* amato da tutti o un terrificante stufato di animali selvatici e nocivi? Spesso l'Occidente è parso incapace di decidere. Mai nella storia, forse, una cucina è stata allo stesso tempo amata e denigrata con tanta intensità.

I miti negativi sulla cucina cinese sono stati a lungo il veicolo di un pregiudizio razziale più ampio, in base al quale i cinesi sono descritti come un popolo diversissimo, sovversivo, disonesto e incivile. Nel 2020 la possibilità che il coronavirus responsabile della pandemia potesse essere passato alla popolazione umana dagli animali selvatici venduti in un mercato cinese ha scatenato un'ondata di livore verso i cinesi e le loro abitudini alimentari. I media occidentali hanno descritto i mercati cinesi, i cosiddetti *wet markets*, come zoo ripugnanti pieni di specie esotiche. Pochi giornalisti si sono sentiti in dovere di specificare che nella maggior parte dei casi si tratta di mercati di quartiere dove si vendono frutta, verdura e altri ingredienti freschi – compresi pesci e pollame vivo –, ma di rado animali selvatici. Il video di una donna asiatica che mangiava una zuppa di pipistrello è diventato virale ed è stato sfruttato per accusare i cinesi di abitudini alimentari selvagge e antigieniche, nonostante quella in realtà non sia una specialità cinese e il video fosse stato girato sull'arcipelago di Palau, nel Pacifico.[21] Il vortice di articoli giornalistici erronei ed esagerati ha avuto conseguenze terribili nel mondo reale, scatenando in Occidente una scia di aggressioni fisiche e verbali contro persone con tratti asiatici.

Anche il buon vecchio maiale in agrodolce – il piatto tanto amato dai bambini inglesi e americani – è stato spesso oggetto di critiche. Una famigerata lettera pubblicata nel 1968 su un'o-

20 pressgazette.co.uk
21 foreignpolicy.com

scura rivista del New England suggeriva che il glutammato monosodico presente nel cibo cinese provocasse palpitazioni e altri sintomi che l'autore definiva «sindrome da ristorante cinese».[22] A quanto pare la lettera era una bufala,[23] e l'accusa verso il glutammato monosodico è stata completamente smontata dagli scienziati, ma l'atteggiamento permane nella paura diffusa in Occidente, seppure priva di basi scientifiche, che il glutammato monosodico sia tossico. (La maggior parte degli occidentali sembra ignorare che è una sostanza naturalmente presente nel parmigiano e in altri ingredienti diffusi in varie cucine.)

Negli ultimi anni, i media britannici si sono gettati a capofitto in una serie di studi che sembrano suggerire che la cucina cinese è troppo grassa o pericolosamente salata, a quanto pare sorvolando sul fatto che l'unico «cibo cinese» preso in considerazione in queste ricerche è quello dei takeaway o quello pronto venduto nei supermercati e rivolto ai consumatori occidentali.[24] Nel 2019, a New York, una ristoratrice bianca ha cercato di promuovere il suo nuovo ristorante, Lucky Lee's, assicurando che avrebbe offerto una versione raffinata e «sana» della cucina cinese, che non avrebbe fatto sentire i suoi clienti «gonfi e con la nausea il giorno dopo»,[25] suscitando una reazione infuriata da parte della comunità sinoamericana per l'insinuazione che il normale cibo cinese sia in un certo senso «contaminato».

Sin dall'inizio del XX secolo, diversi autori, chef e imprenditori hanno cercato di smantellare questi stereotipi fuorvianti e introdurre gli occidentali al vero cibo cinese. T.C. Lai, Kenneth Lo, Yan-kit So, Ken Hom e Deh-ta Hsiung nel Regno Unito; Buwei Yang Chao, Hsiang Ju Lin, Tsuifeng Lin, Barbara Tropp, Florence Lin, Martin Yan, Grace Young e Carolyn Phillips ne-

22 nytimes.com
23 news.colgate.edu
24 theguardian.com
25 nytimes.com

gli Stati Uniti, sono tra coloro che hanno cercato di trasmettere non solo la varietà delle tradizioni culinarie regionali cinesi, ma anche la ricchezza della cultura gastronomica complessiva del Paese. Nelle città occidentali, chef e ristoratori come Peng Chang-kuei, Michael Tong e Ed Schoenfeld a New York, Cecilia Chiang e Brandon Jew a San Francisco e Michael Peng, Alan Yau e Andrew Wong a Londra hanno profuso tutto il loro impegno per elevare lo status della cucina cinese al di là del manzo con i broccoli e del maiale in agrodolce.

Più di recente, il dirompente ingresso della Cina sulla scena internazionale, dopo decenni di isolamento, ha incoraggiato una maggiore consapevolezza all'estero delle sue tradizioni gastronomiche. Il Paese ha fatto tabula rasa dell'immagine novecentesca di «povero dell'Asia», di posto dove la gente era così disperata da poter mangiare qualsiasi cosa. Un numero sempre maggiore di occidentali ha avuto la possibilità di vivere, lavorare e viaggiare in Cina, sperimentando così la prodigiosa varietà del suo cibo. Ma l'elemento più importante è forse che una nuova generazione di imprenditori ha scatenato una vera rivoluzione nello stile e nella presentazione della cucina cinese all'estero. Il vecchio modello, radicato nella tradizione cantonese, è stato scosso dalle fondamenta dalle spezie elettrizzanti del Sichuan e dello Hunan, dai sapori del Nordest (Dongbei), della regione di Xi'an a nord e di quella del Jiangnan (nome tradizionale dell'area posta a sud del basso corso del fiume Azzurro, che comprende anche Shanghai) a est. Ai classici takeaway e ai ristoranti di cucina anglocantonese si sono affiancati locali «pop-up», *supper clubs* e ristoranti alla moda, molti dei quali gestiti da giovani cinesi perfettamente bilingue, cresciuti in Cina ma educati all'estero. A questo va aggiunto il brusio della rete, con blogger e star dei social network che mettono in mostra il vero cibo cinese. Si è aperto uno spiraglio, e ora possiamo finalmente gettare uno sguardo sull'enorme ricchezza di questa straordinaria cucina.

Molti fenomeni gastronomici tradizionalmente considerati invenzioni occidentali hanno precursori in Cina che li anticipano di centinaia – e in alcuni casi migliaia – di anni. Nel XII secolo a Kaifeng esistevano già i ristoranti, sei secoli prima della loro comparsa a Parigi. E a volte erano addirittura specializzati in un certo stile culinario.[26] L'attenzione all'origine degli ingredienti, così importante per i gastronomi occidentali moderni, non è un'invenzione di francesi o californiani, ma una preoccupazione che in Cina risale a oltre duemila anni fa, così come l'ideale di avere ogni ingrediente nella stagione giusta, per ragioni non solo pratiche ma di sapore. La moda contemporanea di imitare la carne – come nel caso dell'Impossible Burger, preparato con proteine della soia e delle patate – ha antecedenti antichissimi in Cina, dove gli chef realizzano carni «vegetariane» almeno sin dall'epoca T'ang, più di mille anni fa.

E perché guardare solo all'Italia per le tecniche di produzione della pasta più originali, quando il Nord della Cina presenta una raffinatissima cultura in questo campo, di cui all'estero si sa ancora pochissimo? Gli elaborati spaghetti tirati a mano di Lanzhou e i *biang biang* sbattuti di Xi'an, formati di pasta che si stanno guadagnando un nutrito seguito anche fuori dalla Cina, sono solo due esempi di una miriade di prodotti a base di farina – non solo di grano, ma anche di avena, sorgo e altri cereali – arrotolati a mano, tagliati al coltello, raschiati, grattugiati, sfogliati, tirati, ricavati tramite pressione. Se siete interessati alla fermentazione, in Cina esiste un'infinita varietà di tipologie di aceto, salse, salamoie e alimenti con-

26 Jacques Gernet, *La vita quotidiana in Cina alla vigilia dell'invasione mongola: 1250-1276*, trad. it. di Edoarda Masi, Rizzoli, 1983, pp. 153-154; Michael Freeman, *Sung*, in K.C. Chang (a cura di), *Food in Chinese Culture: Anthropological and Historical Perspectives*, Yale University Press, 1977, pp. 158-162; H.J. Lin, *Slippery Noodles: A Culinary History of China*, Prospect Books, 2015, pp. 136-139.

servati, la maggior parte dei quali completamente sconosciuti fuori dal Paese.

Ben prima della mania occidentale per le trasformazioni della «cucina molecolare», i cuochi cinesi trasformavano pesci in spaghetti e petti di pollo in «tofu» e componevano fughe culinarie con tutte le parti dell'anatra. Molte delle tecniche e delle preparazioni fondamentali della cucina giapponese, oggi tanto apprezzate all'estero, hanno avuto origine in Cina, compresi il sushi, il tofu, il tè, la salsa di soia e i ramen. Le finezze della cucina cinese, con la sua meticolosa attenzione quanto a tagli, cotture, sapori e sensazione al palato, non hanno eguali in nessuna parte del mondo. Inoltre la Cina è grande, e presenta un ricco e variegato panorama geografico e culinario. Anche i cinesi hanno l'abitudine di fare grossolane generalizzazioni quando si parla di «cibo occidentale», di ridurre le tradizioni gastronomiche straniere a un'unica cucina; le generalizzazioni rispetto al «cibo cinese» possono essere altrettanto riduttive.

La cultura gastronomica cinese offre molte prospettive utili al dibattito contemporaneo su salute e questioni ambientali. Da secoli in Cina si discute di come mangiare bene e in armonia con la natura. La dieta tradizionale si basa principalmente su cereali e verdure, con il consumo di modeste quantità di carne e pesce per aggiungere un po' di sapore e sostanze nutritive. In questo senso, la cucina cinese è ricchissima di idee che potrebbero indurre le moderne società occidentali a ripensare il loro insostenibile consumo di carne. Le innumerevoli risorse degli chef cinesi potrebbero essere un modello per trarre il massimo dagli ingredienti e minimizzare gli sprechi. Ma forse l'aspetto più notevole è che la cucina cinese mostra come sia possibile unire un modo di mangiare sano, sostenibile e consapevole a una straordinaria bontà.

Questo libro è il tentativo di porsi alcune domande: che cos'è il cibo cinese, come dovremmo considerarlo e – altrettanto im-

portante – come dovremmo consumarlo? Non sono interrogativi banali. Oltre a riguardare i nostri principali dilemmi etici e ambientali, sono anche chiavi attraverso cui gli stranieri potrebbero cominciare ad apprezzare la cultura cinese nel suo complesso: un fattore di importanza vitale in un'epoca di crescenti tensioni internazionali. Chiavi, inoltre, che potrebbero aiutarci a vivere in modo sano e a godere, in modo sfacciato, di uno dei più intensi piaceri sensoriali e intellettuali che esistano. Forse la lezione più importante che ho imparato in Cina è come mangiare in modo sano e allo stesso tempo essere felice.

Le polpette di maiale in agrodolce della mia infanzia fanno senz'altro parte della storia della cucina cinese. Raccontano di come gli immigrati si sono adattati a vivere in Occidente, creando una cucina semplice ed economica in grado di sostenere loro e le loro famiglie, e di stuzzicare il palato dei sospettosi occidentali. Fanno parte di una storia che parla di come le ansie economiche, le ricadute degli eventi geopolitici e i pregiudizi razziali abbiano cospirato per suscitare la diffidenza degli occidentali verso l'autentico cibo cinese. Sottolineano anche quanto sia ironico che gli occidentali, in oltre un secolo, abbiano dimostrato un'infallibile preferenza per il cibo cinese fritto ed economico, immerso in salse dolci, acide e salate, e poi abbiano incolpato i cinesi di avere una dieta «poco sana».

Ma ora basta parlare di maiale in agrodolce.

Che il vero banchetto abbia inizio.