

**HORTOS
URBANOS**

DA DEPUTACIÓN DE LUGO

2026

DOSSIER #65

COCIÑA CHINESA DA HORTA



Introdución e contexto histórico

A gastronomía chinesa non se concibe só como un acto nutritivo, senón como unha extensión da medicina tradicional. Baixo o concepto de **yǐn shí (饮食)**, a dieta é o primeiro chanzo para manter o equilibrio do *qi* (enerxía vital).

Historicamente, a cociña chinesa evolucionou para maximizar os recursos. A escaseza de combustible en épocas antigas propiciou técnicas de cocción rápida, o que hoxe recoñecemos como unha virtude nutricional: ao cociñar os vexetais brevemente, mantéñense as súas vitaminas e a súa textura crocante. A integración de produtos dunha **horta ecolóxica galega** coas técnicas milenarias de Oriente crea unha sinerxía perfecta entre a frescura do produto local e a sabedoría culinaria asiática.

Alicerces da cociña chinesa saudable

A diferenza da imaxe distorsionada de certa comida rápida asiática, a cociña chinesa auténtica e sa baséase en:

- **O Equilibrio Yin-Yang:** Procura o balance entre alimentos "fríos" (vexetais verdes, froitas) e "quentes" (especias, carnes, etc).
- **A Regra dos Cinco Sabores:** Ácido, doce, amargo, picante e salgado deben coexistir para satisfacer o padal e evitar excesos.
- **Predominio Vexetal:** A carne úsase a miúdo como condimento ou acompañamento, mentres que os vexetais e o tofu son os protagonistas.



Chǎofàn (Arroz frito)



Di San Xian (berenjena, patatas y pimientos)

Técnicas de preparación fundamentais

Para un curso práctico, estas técnicas son esenciais polo seu respecto ao produto:

- **Chǎo (Salteado ou Stir-fry):** É a técnica raíña. Require un lume moi vivo e movemento constante. Permite que o vexetal da horta se sele por fóra mantendo a humidade e nutrientes no interior.
- **Zhēng (Cocción ao vapor):** A técnica máis saudable. Non require graxas engadidas e preserva a cor e o sabor orixinal dos produtos ecolóxicos.
- **Liáng Bàn (Ensaladas temperadas):** Vexetais lixeiramente branqueados e aliñados con aceites esenciais (sésamo) e vinagres, ideais para apreciar a calidade da horta.

Utensilios esenciais

- **Wok:** A súa forma parabólica distribúe a calor de xeito uniforme. Un bo wok de aceiro ao carbono é indispensable.
- **Vaporeira de Bambú:** Permite cociñar en diferentes niveis, aproveitando o vapor de xeito eficiente.
- **Coutelo de Chef Chinés (Caidao):** Aínda que parece unha macheta, é unha ferramenta de precisión para realizar cortes uniformes (estilo xuliana, dados ou rombos), fundamentais para unha cocción homoxénea.



Cong You Bing (pan chino con cebolleta)



Mantou (pan chinoal vapor)

Propostas de receitas para un curso

(Produtos de horta ecolóxica)

Vexetais de Folla ao Wok con Allo e Xenxibre

- **Ingredientes:** Repolo picado, acelgas ou espinacas frescas.
- **Técnica:** Chǎo.
- **Descrición:** Unha técnica básica para aprender o control da calor e o aromatizado do aceite antes de engadir a verdura.

“Dim Sum” de Vexetais de Tempada

- **Ingredientes da horta:** Cenoria, ceboliña, cabaciña e cogomelos.
- **Técnica:** Zhēng.
- **Descrición:** Elaboración de pequenos fardos de masa fina recheos de verduras picadas finamente, cocidos ao vapor nas cestas de bambú.

Berenxenas ao estilo “Yú Xiāng” (Sen peixe)

- **Ingredientes da horta:** Berenxenas de tempada, pementos e allo porro.
- **Técnica:** Salteado con salsa aromática.
- **Descrición:** Malia o seu nome (que significa "recendo a peixe"), é unha receita vexetariana que utiliza unha combinación de vinagre, soia e picante para realzar a dozura da berenxena.



Tudou si (patatas salteadas)



Dim sum (dumplings al vapor)

Ensalada de pepino esmagado (Pài Huáng Guā)

- **Ingredientes da horta:** Pepinos.
- **Técnica:** Liáng Bàn.
- **Descrición:** O pepino esmágase para romper as fibras e que absorba mellor o aliño de allo, vinagre de arroz e aceite de sésamo. Un prato refrescante e depurativo.

Conclusión

A cociña chinesa, cando se desposúe dos ultraprocesados e se centra na horta, convértese nunha das dietas máis equilibradas do mundo. O uso de produtos ecolóxicos galegos non só garante un sabor superior, senón que cumpre co principio de **proximidade e saúde** que rexe a mellor tradición culinaria de Oriente.



Pài Huáng Guā (ensalada de pepino esmagado)



Costillas de cerdo agridulce

HORTOS URBANOS

DA DEPUTACIÓN DE LUGO

