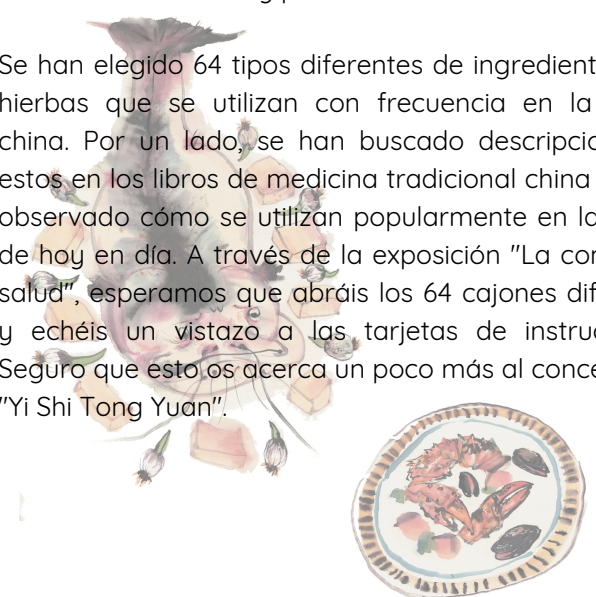


LA COMIDA ES SALUD

El núcleo de este concepto es que los alimentos ayudan a equilibrar los dos principios básicos de la naturaleza, el "yin" (el femenino) y el "yang" (el masculino), dentro de nuestro cuerpo, y a fortalecer nuestra energía vital "qi". Y es que el sistema de los "cinco elementos" (madera, tierra, agua, metal y fuego), que es la base de la cosmología y de la medicina tradicional china, se aplica también a la comida.

Una buena comida no sólo se juzga por su sabor, aroma y aspecto, también se espera que equilibre los "cinco sabores" (picante, dulce, ácido, amargo y salado) y las "cuatro naturalezas" (caliente, tibia, fría y fresca). Estos términos no se refieren a la temperatura del plato o a sus ingredientes, sino que describen el efecto de cada tipo de carne, pescado, grano, hierba, fruta o verdura en el cuerpo humano. Un buen cocinero chino debe conocer lo esencial de la teoría tradicional china de la salud y ser capaz de preparar una comida en consecuencia. "Yi Shi Tong Yuan (医食同源) es un antiguo concepto chino: que la medicina y los alimentos son una misma cosa y proceden de las mismas fuentes.

Se han elegido 64 tipos diferentes de ingredientes y de hierbas que se utilizan con frecuencia en la cocina china. Por un lado, se han buscado descripciones de estos en los libros de medicina tradicional china y se ha observado cómo se utilizan popularmente en la cocina de hoy en día. A través de la exposición "La comida es salud", esperamos que abráis los 64 cajones diferentes y echéis un vistazo a las tarjetas de instrucciones. Seguro que esto os acerca un poco más al concepto del "Yi Shi Tong Yuan".



SALA DE EXPOSICIONES
FACULTAD DE EDUCACIÓN-PLANTA BAJA
CAMPUS SAN FRANCISCO
UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA

CONTACTO

INSTITUTO CONFUCIO
976761333
confucio@unizar.es



Organizado por

Instituto Confucio de la Universidad de Zaragoza

Con la colaboración de

Universidad Nanjing Tech
Centro de Educación y Cooperación para la
Lengua China- Ministerio de Educación de China

以食为天
以天为食



FOOD IS HEAVEN
HEAVEN IS FOOD

EXPOSICIÓN SOBRE LA GASTRONOMÍA CHINA
DEL 11 A 24 DE ENERO DE 2023



Instituto Confucio
Universidad Zaragoza
西班牙萨拉戈萨孔子学院



PREFACIO

Probablemente todos ustedes hayan comido alguna vez "comida china". Pero en realidad no existe tal cosa. El clima de China varía de tropical en el sur a subártico en el noreste, e incluye desiertos, praderas, altas montañas, llanuras fértiles, páramos secos y bosques tropicales, por lo que cada región difiere en sus productos agrícolas, en sus hábitos y en sus gustos. La principal diferencia está en los alimentos básicos: Arroz en el sur y productos harinosos en el norte de China. En lugar de "comida china", encontramos una enorme variedad de cocinas locales con distintos ingredientes y diferentes métodos de preparación.

"La comida es hogar", "La comida es arte" y "La comida es salud" son los tres temas que la sede del Instituto Confucio presenta en "La comida es el cielo, el cielo es la comida" ("Food is Heaven, Heaven is Food").

LA COMIDA ES HOGAR

El lugar más importante para las personas chinas es el lugar de donde ellas, su familia o sus antepasados proceden, es decir, su "jiaxiang", su "ciudad natal". Y los alimentos especiales que allí se preparan tradicionalmente forman parte de la esencia del "jiaxiang". No importa dónde viva una persona, el olor y el sabor de la comida de su "jiaxiang" le acompañarán toda la vida.

Las reuniones familiares en casa, con motivo de las fiestas de primavera, de bodas o de otras ocasiones importantes, disfrutando de las exquisiteces de la comida local, son momentos indispensables en la vida de la gente corriente, incluso para los ciudadanos chinos más modernizados, urbanizados y atareados de hoy en día.

Hoy, las más conocidas son las "ocho cocinas": Anhui, Cantonesa, Fujian, Hunan, Jiangsu, Shandong, Sichuan y Zhejiang. Pero, además de estas, existen innumerables cocinas locales con una gran variedad de ingredientes, gustos, olores y sabores diferentes. Cada una de estas cocinas representa la sensación de estar en casa: La comida es hogar.



LA COMIDA ES ARTE

La preparación de la comida es un arte. No es de extrañar que la comida haya desempeñado un papel importante en el arte chino desde tiempos remotos. Las asombrosas vasijas de bronce fabricadas para uso ritual hace tres mil años se formaron prácticamente todas siguiendo el modelo de los recipientes de cocina.

En los murales de las tumbas de los primeros siglos A.C. y D.C. encontramos descripciones de escenas de cocina y comidas opulentas. Los literatos comiendo y bebiendo en medio de bellos paisajes es un tema común de la pintura tradicional china. Hoy, artistas como Li Jin utilizan técnicas artísticas tradicionales para representar los placeres sensuales de la comida en una sociedad opulenta y consumista. El arte es alimento para el pensamiento.

"La comida es arte" es un espacio artístico que consta de 7 series proyectadas que utilizan el vídeo collage.

