

ALMA MATER STUDIORUM - UNIVERSITÀ di BOLOGNA

DIPARTIMENTO DI INTERPRETAZIONE E TRADUZIONE

CORSO di LAUREA IN

MEDIAZIONE LINGUISTICA INTERCULTURALE (Classe L-12)

ELABORATO FINALE

Cucina e traduzione cinese: riflessioni linguistiche e proposta di sottotitolazione
della video ricetta *Dashi de cai fotiaoqiang*

CANDIDATO

Carol Gabriele

RELATORE

Prof.ssa Serena Zuccheri

Anno Accademico 2022/2023

Secondo Appello

生在苏州，长在杭州，
食在广州，死在柳州。

Indice

Introduzione.....	2
Capitolo 1 — La cucina cinese.....	4
1.1 Dalle prime civiltà alla Dinastia Zhou.....	4
1.2. Le tre principali scuole di pensiero cinesi.....	6
1.3. La Cina Imperiale.....	8
1.4. Le principali cucine regionali.....	11
Capitolo 2 — La lingua della cucina cinese.....	14
2.1. Il sistema di denominazione dei piatti cinesi.....	14
2.2. Metodi di cottura, preparazioni e condimenti.....	16
Capitolo 3 — Commento alla sottotitolazione.....	24
3.1. Il piatto: origine e caratteristiche.....	24
3.2. Le caratteristiche della sottotitolazione.....	25
3.3. Commento alla sottotitolazione della video ricetta.....	28
Conclusioni.....	32
Bibliografia e sitografia.....	33
Appendice.....	35

Introduzione

In qualità di mediatori linguistici il nostro dovere non consiste solo nel trasmettere o trasferire un messaggio grammaticalmente e formalmente corretto da una lingua ad un'altra. Si tratta di comunicare sfumature di significato che vanno oltre qualsiasi manuale, ma che sono radicate nella storia, nel pensiero, nelle attitudini e nelle abitudini sia collettive che individuali di ogni parlante. Questo si rivela particolarmente vero quando ci troviamo a mediare tra parlanti i cui background culturali provengono metaforicamente e fisicamente dai lati opposti del globo. Questo elaborato si pone, perciò, l'obiettivo di aprire un varco tra due culture che per ragioni geografiche e storiche sono molto lontane l'una dall'altra: la Cina e l'Italia.

“Siamo quello che mangiamo”.

Se, come si ripete, l'uomo è ciò che mangia, non è soltanto perché le sostanze che via via incorpora vanno a costituire la sua materialità fisica, quanto anche perché, dal punto di vista antropologico, il cibo che prepara e ingerisce lo rappresenta, lo significa, contribuendo a costruire l'identità, individuale come collettiva. (Marrone, 2016: 16)

Non ci sono dubbi che la storia gastronomica italiana sia una parte fondamentale della nostra identità nazionale. Questo è altrettanto vero in Cina dove la cucina costituisce uno dei pilastri centrali della cultura del paese. La lingua stessa riflette questa attitudine, non è raro, infatti, sentire tra i cinesi l'espressione *mín yǐ shí wéi tiān* 民以食为天 “Il popolo considera il cibo il suo dio” oppure la formula di saluto *nǐ chī le ma* 你吃了吗 “Hai mangiato?”. La gastronomia per i cinesi non è solo un mezzo di sostentamento ma rappresenta una vera e propria forma d'arte e in quanto tale, come vedremo, racchiude in sé la storia, le tradizioni e la lingua del paese, perciò costituisce un aspetto essenziale da conoscere per chi, come me, vuole diventare un buon mediatore della cultura cinese.

Lo scopo di questa tesi sarà perciò approfondire la cultura e il pensiero cinese attraverso la gastronomia e trovare tramite la traduzione e la mediazione un punto di incontro tra due realtà lontane.

L'elaborato è suddiviso in tre capitoli. Il primo approfondirà la storia della gastronomia in Cina, attraversando un periodo di tempo che va dallo sviluppo delle prime civiltà fino all'ultima dinastia imperiale. Lo scopo di questo capitolo introduttivo sarà quello di delineare e contestualizzare le caratteristiche principali della cucina cinese del passato e del presente. La parte finale, infatti, si concentrerà sulle principali tradizioni gastronomiche che si distinguono oggi nella Repubblica Popolare Cinese.

Il secondo capitolo si concentrerà sulle particolarità della lingua cinese in riferimento alla gastronomia. Nella prima parte verrà analizzato il sistema di nomenclatura dei piatti, ponendo particolare attenzione alla loro natura simbolica e poetica. La seconda parte, invece, affronterà più da vicino le principali caratteristiche della terminologia culinaria, mettendo in evidenza anche le peculiarità proprie del cinese mandarino. Il capitolo concluderà con la descrizione dei principali metodi di cottura, di preparazione e di marinatura tipici della cucina cinese.

Il terzo e ultimo capitolo è dedicato all'analisi e al commento della video ricetta *Dàshī de cài fótìàoqiáng* 大师的菜·佛跳墙 “Chef in cucina: il Buddha salta il muro”. In primo luogo, verranno approfondite le caratteristiche che contraddistinguono questo piatto, ponendo particolare enfasi sull'origine del nome. In secondo luogo, il capitolo si soffermerà sul ruolo della sottotitolazione all'interno della traduzione audiovisiva. Verranno analizzate le tipologie principali di sottotitoli insieme alle strategie traduttive più utilizzate in questo campo. L'ultima parte si concentrerà sulla proposta di traduzione, verranno commentate prima le caratteristiche del prodotto audiovisivo e in seconda analisi saranno approfondite le criticità affrontate e le soluzioni adottate durante la sottotitolazione.

Infine, verranno presentate le conclusioni tratte dal lavoro svolto per il presente elaborato. In Appendice sarà possibile consultare la trascrizione completa dei dialoghi e i rispettivi sottotitoli in italiano della video ricetta *Dàshī de cài fótìàoqiáng* 大师的菜·佛跳墙.

Capitolo 1 — La cucina cinese

1.1. Dalle prime civiltà alla Dinastia Zhou

Le prime civiltà. Secondo gli scavi e i ritrovamenti emersi dal complesso di caverne di *Zhoukoudian*, nel Paleolitico, il *Sinanthropus Pekinensis*, anche conosciuto come l’Uomo di Pechino, basava il suo sostentamento principalmente sulla caccia agli animali selvatici e sulla raccolta di erbe, tuberi e frutti selvatici. In base ai ritrovamenti la selvaggina di cui si nutriva includeva cervi, cinghiali, bufali, orsi, cavalli ed elefanti ma è probabile che fossero più comuni animali di piccola taglia come criceti, topi, rane e pipistrelli (Sabattini, 2004:26).

Come spiega Mario Sabattini, le prime fasi del Neolitico cinese risalgono a circa ottomila anni fa quando si svilupparono due importanti civiltà contemporanee: la cultura di *Cishan*, stanziata nell’odierno Hebei meridionale e la cultura di *Peiligang*, nella provincia dello Henan. Entrambe praticavano la coltura del miglio e utilizzavano una grande varietà di strumenti agricoli; perciò si può dedurre che già in quell’epoca l’agricoltura fosse relativamente sviluppata, anche se la sua resa era probabilmente ancora bassa. La caccia, la pesca e la raccolta rappresentavano ancora le principali fonti di sostentamento per i villaggi. Ulteriori ritrovamenti hanno permesso di accertare la presenza della comunità di *Hemudu* che nel corso inferiore del Fiume Azzurro, tra la fine del VI e l’inizio del V millennio a.C., fu la prima a coltivare il riso (2004: 31-32).

A partire dal V millennio a.C., furono tre le principali culture a occupare la Cina neolitica: la cultura di *Yangshao*, la cultura *Dawenkou* e la cultura *Qingliangang*. La cultura di Yangshao coltivava il miglio e integrava all’attività agricola la pesca, la caccia e l’allevamento di cani e maiali. Non si conoscono quali coltivazioni praticassero le comunità Dawenkou, ma in base ai ritrovamenti sappiamo che l’allevamento di maiali doveva essere particolarmente importante. L’attività produttiva principale della cultura Qingliangang era la coltura del riso, che sembrerebbe essere stata il risultato dei frequenti scambi che gli Hemudu avevano con le vicine civiltà della costa sud-orientale, ma non è esclusa del tutto la possibilità che questa arrivasse, invece, dalla cultura Dawenkou (*ibid.*:32-35).

Le tre dinastie. Le prime forme più sviluppate di organizzazione statale in Cina sono comparse tra la fine del III e l’inizio del II millennio a.C., quando secondo la tradizione scritta cinese nell’arco di due millenni si succedettero tre dinastie ereditarie. Come spiega la sinologa Miriam Castorina, la prima dinastia, la dinastia Xia (ca. XXI-XVI secolo a.C.) è stata riconosciuta dagli studiosi cinesi solo negli anni Cinquanta dello scorso secolo, che tendono a identificarla con una cultura dell’Età del Bronzo, la cultura Erlitou (2015:41). Secondo Sabattini questa civiltà

era caratterizzata da una società complessa dove l'agricoltura e l'artigianato erano relativamente avanzati (2004:43).

La storicità della dinastia Shang (ca. XVI secolo a.C.-1045 a.C.) invece è stata accertata già nel secolo scorso. Questo viene considerato il periodo in cui vennero gettate le basi della civiltà cinese. È infatti durante quest'epoca che si registrano le prime tracce di scrittura (Castorina, 2015:41). Per quanto riguarda lo studio della cucina, va sottolineato che il *Libro dei Riti* riporta che già durante la seconda dinastia si utilizzavano le bacchette per servire e consumare il cibo, realizzate non solo in bambù ma anche con materiali preziosi.

La terza dinastia, la più lunga della storia cinese, è quella dei Zhou (ca. 1045 a.C.-256 a.C.). Quest'epoca segnò profondamente le sorti della storia e della cultura cinese, perché vide verso la sua fine un periodo di fioritura intellettuale senza precedenti. Fu infatti tra il 453 e il 221 a.C., durante il periodo degli Stati combattenti, che in un clima di conflitti e malcontento, furono fondate da pensatori come Laozi e Confucio importanti scuole filosofiche che hanno gettato le basi della classicità cinese (*ibid.*). Per quanto riguarda l'alimentazione, durante l'ultima dinastia la caccia rappresentava una fonte di nutrimento di gran lunga inferiore all'allevamento. Erano infatti gli animali domestici, come bovini, ovini, gallinacci, cani e maiali a fornire la carne necessaria per l'alimentazione. Il cereale fondamentale nel bacino del Fiume Giallo continuava a essere il miglio, mentre di minore importanza era il riso, che invece, come abbiamo visto fu introdotto dalle zone meridionali (Sabattini, 2004:77-78).

È significativo come questa dicotomia sia una costante di tutta la storia culinaria del paese, ancora oggi a nord del Fiume Azzurro è più diffusa la coltura del grano mentre a sud del fiume il cereale principale è il riso. La dicotomia grano-riso rispecchia sicuramente le differenze climatiche che caratterizzano l'esteso e vario territorio cinese, più freddo al settentrione e più caldo e umido al meridione, ma secondo Thomas Talhelm, dottorando di ricerca della University of Virginia, è anche specchio delle differenze culturali che intercorrono tra i cinesi del nord e del sud. Secondo la "teoria del riso" di Talhelm, ci sarebbe una correlazione tra il tipo di coltivazione e lo stile di pensiero:

La coltivazione del riso è estremamente laboriosa, e richiede circa il doppio di ore di lavoro dalla semina al raccolto, rispetto al grano. Inoltre, il riso viene coltivato su terreni irrigati che richiedono la condivisione delle acque e la costruzione di dighe e canali, a loro volta bisognosi di una costante manutenzione. Ciò costringe i coltivatori di riso a una stretta collaborazione per lo sviluppo e la manutenzione di un'infrastruttura vitale. (Le Scienze, 2014)

Secondo Talhelm questa impostazione culturale è perfettamente riconoscibile ancora oggi: negli abitanti del nord è possibile notare caratteri più assertivi e indipendenti, mentre al sud le persone sono più inclini a cooperare e ad avere una mentalità collettiva. È interessante aggiungere che la “teoria del riso” spiegherebbe anche perché generalmente gli Occidentali si rispecchiano più nella mentalità e nello stile di vita dei cinesi del nord, rispetto a quella degli abitanti del sud.

Fu durante la dinastia Zhou che comparve per la prima volta la soia, in particolare durante i Zhou Orientali (770-454 a.C.), che si diffuse su larga scala a motivo del suo elevato valore nutritivo (Sabattini, 2004:78).

A causa dei pochi ritrovamenti testuali è difficile accertare storicamente quali fossero i metodi di cottura utilizzati precedenti all'epoca Zhou. Durante l'ultima dinastia, è riconosciuto che i metodi principali per la preparazione degli alimenti fossero la bollitura, la cottura al vapore, arrosto, in umido, la conservazione sottaceto e l'essiccazione. Secondo K.C. Chang, “the Chou [Zhou] cooking is definitely Chinese”, intendendo che già all'epoca si rispettava una delle caratteristiche fondamentali dell'arte culinaria cinese: la maniera meticolosa in cui ogni ingrediente e sapore viene mescolato fino alla creazione di un piatto unico (1997:31). Ogni ricetta cinese è frutto di un complesso connubio di profumi e gusti diversi che insieme creano una pietanza equilibrata e armoniosa.

1.2. Le tre principali scuole di pensiero cinesi

Come già menzionato, il tramonto della dinastia Zhou assisté a un periodo di guerre e conflitti chiamato degli Stati combattenti, che segnò, però, l'alba della filosofia e del pensiero cinese. Fu in questo clima di crisi ideologica che maestri di morale si recavano da una corte all'altra per discutere con i capi di Stato la formula del “buon governo” in grado di garantire l'armonia non solo sociale, ma universale (Castorina, 2015: 43, 66).

Il confucianesimo. Confucio fu un grande amante del cibo. I suoi consigli e le sue riflessioni sulla corretta alimentazione sono sopravvissuti nei secoli e ancora oggi vengono osservati. “Confucio disse: — Mangiare cibi grossolani, bere acqua pura e farsi cuscino del braccio piegato: la gioia è anche frammezzo a ciò. Le ricchezze e gli onori illecitamente acquistati, per me sono come nuvole fuggenti.” (UTET, 2016). Più volte egli sottolineava l'importanza di non esagerare mai nel mangiare, ad eccezione del vino, il cui consumo non aveva limitazioni, se non quella di evitare di abbandonarsi all'ebbrezza. Per di più, era molto attento alla conservazione del cibo, si accertava sempre che la carne fosse fresca e di ottima qualità.

Il riso preferiva che fosse puro e le carni triturate che lo fossero finemente. Non mangiava riso andato a male (per il caldo o l'umidità) e inacidito o pesce non fresco o carne guasta. Né mangiava cibi di brutto

colore o di cattivo odore o non cotti a puntino o fuori stagione. Non mangiava nemmeno la carne tagliata male o che non avesse il condimento adatto. Anche se v'era molta carne, non consentiva che avesse la prevalenza sul riso. Solo al vino non poneva limite, ma non giungeva all'ebrietà. Non si cibava di vino o di carne secca comprati al mercato. Non si faceva mancare vivande condite con lo zenzero (perché si riteneva che questo schiarisse l'intelligenza ed eliminasse le impurità). Non mangiava troppo. Quando assisteva ai sacrifici del principe, non conservava la carne oltre la notte (affinché non si disperdesse il favore degli esseri spirituali); quella dei sacrifici domestici la conservava non più di tre giorni: dopo tre giorni non la mangiava (poiché la considerava guasta). Mentre pranzava non discorreva, né parlava quando era coricato nel letto. Anche se faceva un modesto pasto di zuppa di legumi o di verdure, non mancava di fare l'offerta con tutto rispetto. (*ibid.*)

In materia di alimentazione, tra le tradizioni più conosciute dei cinesi è possibile individuare il rispetto della dieta frugale. Quest'abitudine è legata alle limitate risorse alimentari della Cina, al fatto che i cereali erano considerati sacri e perciò non potevano essere sprecati e, infine, a ragioni di salute. Come risultato, i cinesi, nel passato e ancora oggi, non solo mangiano tutto ciò che è commestibile, ma del cibo non sprecano nulla. Questo lo si nota, ad esempio, dal fatto che molti piatti cinesi nascono come ricette per riutilizzare gli avanzi (Simoons, 1991:18). Un famoso detto cantonese afferma: “Tutto ciò che cammina, nuota, gattona o vola con le spalle al cielo è commestibile.” Insieme alla moderazione, un'altra caratteristica della cucina cinese tramandata da Confucio è la scelta di prodotti di alta qualità. Come spiega F.J. Simoons, un fenomeno comune in Cina è quello di percorrere lunghe distanze per comprare le materie prime più fresche, motivo per cui al mercato gli animali vengano venduti vivi (*ibid.*).

Alla base della filosofia, della religione e della medicina cinese vi è la concezione che il corpo sia un microcosmo, dove scorre il *qi* 气, spesso tradotto come “flusso”, “soffio”, o energia vitale (Castorina, 2015:67). Il flusso è in continua trasformazione tra due elementi opposti e complementari che interagiscono fra loro: *yin* 阴 e *yang* 阳. Secondo la filosofia cinese, l'equilibrio tra questi garantisce l'armonia e il benessere del corpo; al contrario, lo sbilanciamento dei due può essere la causa di malesseri e malattie. Secondo il *Dizionario cinese-italiano* di Giorgio Casacchia e Bai Yukun, in filosofia *yin* è “il principio femminile, connesso con il freddo, l'umido e il buio”, ed è tutto ciò che è “sinistro”, “segreto e nascosto”. Il suo opposto *yang* rappresenta “il principio maschile, solare”, ed è tutto ciò che è “pubblico, sporgente e in rilievo” (2013:1690,1734-1735). Generalmente, gli individui che soffrono di respiro accelerato, costipazione e frequenti epistassi hanno un'eccessiva presenza di *yang*, mentre chi è freddo al tatto e soffre di spossatezza ha un'eccessiva presenza di *yin*. L'assunzione di alimenti freddi *yin* nel primo caso, e di alimenti caldi *yang* nel secondo aiuta a riequilibrare i due elementi, previene le malattie e mantiene il corpo in salute. La classificazione dei cibi in

caldi e freddi non si basa sulle temperature, bensì sulle qualità che possiedono. Secondo F.J. Simoons, sono *yang* le carni grasse, la frutta secca, le spezie e le bevande molto alcoliche, mentre sono *yin* la frutta, le verdure a basso contenuto calorico e le piante acquatiche. Di conseguenza anche nella composizione di un piatto i cinesi si assicurano sempre che la presenza di ingredienti *yin* e *yang* sia armoniosa e proporzionata. Non tutti gli alimenti sono assolutamente freddi o caldi, per la maggior parte sono neutri con una leggera presenza dell'uno o dell'altro elemento. Il riso è per eccellenza l'alimento neutro (Simoons, 1991: 22-24).

Il taoismo e il buddismo. Secondo la morale taoista, la vita è il bene più prezioso e lo scopo di ogni individuo è mantenersi in salute, ricercando l'immortalità e la longevità del corpo. Il taoismo, perciò, introdusse nella cucina cinese lo sviluppo di norme igieniche per la conservazione, la preparazione e la cottura delle pietanze. Se da una parte i confuciani erano più interessati al sapore, alla consistenza e all'aspetto degli ingredienti, dall'altra i taoisti si concentravano più sugli aspetti benefici che ogni alimento ha sul corpo. La ricerca di una dieta che rispettasse questi principi, insieme all'arrivo dall'India della religione buddista, diffuse in Cina una dieta generalmente vegetariana e ipocalorica. La morale taoista, però, non basava le abitudini alimentari sul rispetto della vita animale ma piuttosto sulla concezione che il consumo di alcuni cibi, come la carne, interferisse con l'armonia e la longevità del corpo. La morale buddista d'altra parte, sin dall'antichità, ha tenuto in grande considerazione ogni forma di vita e ha incoraggiato i suoi seguaci a non uccidere gli animali e a non mangiare la loro carne (*ibid.*: 31-32).

1.3. La Cina Imperiale

La dinastia Han. Fu durante la dinastia Han (206 a.C.-220 d.C.) che la Cina conobbe il suo periodo di maggiore fioritura sia in campo economico e sociale che tecnologico, tanto che la sua influenza si diffuse oltre i suoi confini, in paesi come il Vietnam, la Mongolia, la Corea e nell'Asia Centrale (Castorina, 2015:45). Da alcuni ritrovamenti è emerso che tra gli alimenti consumati all'epoca ci fossero riso, grano, orzo, miglio, lenticchie rosse, pere, giuggiole, prugne, fragole, zenzero, lepre, cane, maiale, cervo, bovini, pollame, piccioni, carpe, cannella e pepe di Sichuan. Tra i condimenti troviamo: sale, zucchero, miele, salsa di soia e lievito; tra i metodi di cottura: la cottura arrosto, al vapore, al sale, in umido, la scottatura, la frittura; tra i metodi di conservazione: sott'aceto ed essiccazione (Chang, 1997: 55-57). La cucina Han, inoltre, prestava molta attenzione a come in ogni piatto fossero combinati i *cinque sapori* (amaro, acido, piccante, salato, dolce) così da renderlo armonico ed equilibrato secondo i principi *yin* e *yang*. Nei banchetti non potevano mancare i cereali, in particolare riso e miglio, e il vino (*ibid.*:68).

In epoca Han, l'espansione al di fuori dei confini non solo permise di trasformare le tecniche di lavorazione in campo agricolo ma anche di assistere ad una vera e propria rivoluzione culinaria. Furono introdotti quasi tutti i cibi esotici provenienti dalle regioni dell'ovest come uva, melograno, noci, sesamo, cipolla, semi di cumino e cetrioli. Grazie alle nuove tecniche di lavorazione del grano e della soia fu possibile produrre la farina, che a sua volta favorì la comparsa di quelli che noi oggi conosciamo come *mian* ossia noodles o spaghetti cinesi. Già all'inizio del I secolo d.C. la vendita di prodotti come *miantiao* (spaghetti cinesi) e *mantou* (panini al vapore) era molto diffusa (*ibid.*:81-82).

La dinastia Tang. La dinastia Tang (618-907) conobbe uno dei massimi splendori del Paese fino a quel momento, raggiungendo un'estensione senza precedenti che fu di beneficio non solo per lo sviluppo economico e commerciale ma anche per quello delle arti e della cultura (Castorina, 2015: 46-48). L'espansione territoriale e la maggior percorrenza della Via della Seta favorirono l'introduzione di molti cibi esotici nella dieta cinese, specialmente di frutta, come ad esempio diverse varietà di giuggiole, di agrumi e di frutta secca come noci, pistacchi, mandorle e semi di sesamo. Per quanto riguarda la carne, sembra che non se ne consumasse molta, a causa di un'antica convinzione secondo la quale gli animali fossero cibo per gli dèi e non per gli uomini. Secondo i farmacisti del tempo, inoltre, mangiare la carne, specialmente di manzo e di maiale, era nocivo e quegli animali piuttosto dovevano essere utilizzati come strumenti per lavorare la terra (Chang, 1997: 95-99). I continui contatti con le popolazioni dell'Asia Centrale, già a partire dagli Han, portarono a un incremento del consumo di latte animale, tanto che durante la dinastia Tang era parte della dieta delle classi più abbienti. Nel nord della Cina, in particolare, il latte di capra era ampiamente conosciuto come una bevanda salutare per il corpo (*ibid.*:105).

La dinastia Song. Secondo Michael Freeman durante la dinastia Song (960-1279) ci furono una serie di sviluppi economici e commerciali legati a eventi politici e a un diverso atteggiamento nei confronti del cibo che delinearono le caratteristiche della cucina cinese come la conosciamo oggi. Il primo di questi cambiamenti fu la comparsa di nuovi ceppi di riso che ne incoraggiarono la coltivazione. Il secondo fu la concomitante commercializzazione dei prodotti agricoli che non solo aumentò la produzione agricola, ma anche la varietà degli ingredienti caratteristici della cucina Song. Nel 1027, per affrontare una carestia causata da una lunga siccità nel Fujian, l'imperatore impose il consumo di una nuova specie di riso importata dal Vietnam che maturava più velocemente rispetto alle altre varietà cinesi ed era più resistente al clima secco e alla siccità. Questa novità non solo permise di superare quel momento di crisi, ma anche di duplicare la produzione del cereale in alcune zone e di coltivarlo dove non era mai

stato fatto prima. Fu durante i Song che il consumo del tè, la cui cultura era già diffusa in Cina dalla dinastia Han, da un lusso che potevano permettersi solo le classi più abbienti diventò una necessità quotidiana anche per le famiglie più umili (Chang, 1997: 145-148).

Durante la dinastia Song anche la ristorazione cinese conobbe un grande sviluppo; per le persone dell'epoca, infatti, comprare le pietanze preparate nei ristoranti e nelle locande era un'abitudine che li faceva sentire parte di una delle società urbanistiche più importanti al mondo. Tipici dell'epoca, specialmente nelle grandi città come Kaifeng e Hangzhou, erano i ristoranti che adottavano un particolare stile culinario, che cucinavano un solo piatto o che, come nel caso dei ristoranti di spaghetti cinesi, erano specializzati nella preparazione di un solo alimento abbinato a condimenti diversi (*ibid.*: 158-161).

Le dinastie Yuan e Ming. La dinastia Yuan (1279-1368) e la dinastia Ming (1368-1644) coprono un periodo di all'incirca quattrocento anni considerato dagli storici l'età moderna della storia cinese (Chang, 1997: 195). Anche durante quest'epoca i cereali erano l'alimento principale della dieta cinese: il riso nelle regioni centrali e meridionali e il grano al settentrione. D'altra parte, il consumo di carne era limitato sia a causa dei costi elevati sia per influenze buddiste. La carne veniva utilizzata solo per condire le verdure o a base di salse per insaporire i piatti. Per sopperire al fabbisogno di proteine e vitamine si consumavano alimenti ricchi di nutrienti come legumi, verdura, tuberi e semi, tra questi il più importante era la soia (*ibid.*: 200-201). Durante la dinastia Yuan, inoltre, entrarono nella cucina cinese alcuni cibi e bevande caratteristici della cultura mongola, tra questi erano presenti il latte di giumenta, sia fresco che fermentato (chiamato *kumiss*), e la carne di montone. Tra le bevande preferite dell'epoca, dopo il *kumiss*, vi erano vino d'uva, vino di miele (forse idromele), vino di riso e liquori distillati (*ibid.*: 205-207). Durante la dinastia Ming, grazie agli sviluppi raggiunti in campo commerciale, all'incirca tra il 1500 e il 1650, la Cina conobbe un nuovo periodo di crescita economica. Tra i nuovi prodotti arrivati nel paese a metà Cinquecento vi erano mais, patate dolci e arachidi (*ibid.*: 198).

Durante queste due dinastie furono inoltre pubblicati diversi testi che trattavano l'argomento della cucina in relazione al principio dell'armonia e alla medicina cinese e mettevano in rilievo come una dieta adeguata potesse essere il giusto mezzo non solo per curare le malattie ma anche per prevenirle (*ibid.*: 226-227). È interessante che, secondo i testi Yuan e Ming, a quell'epoca non si era ancora consapevoli della grande varietà della cucina cinese. In queste opere, infatti, non vengono menzionate varietà regionali, la cui distinzione è ben conosciuta oggi, ma piuttosto una differenza generale tra la cucina del nord e quella del sud, secondo la quale la seconda era più ricca e varia della prima (*ibid.*: 243).

La dinastia Qing. Secondo alcuni studiosi a partire dalla dinastia Yuan fino all'ultimo impero la Cina aveva abbandonato qualsiasi innovazione tecnica nel campo dell'agricoltura entrando in un periodo di "involuzione agricola". Nel periodo tardo-imperiale, infatti, per far fronte a un eccessivo aumento della popolazione, piuttosto che intervenire sulla tecnologia, il sistema agricolo cinese decise di investire sull'eccedente manodopera a basso costo e sullo sfruttare al massimo le risorse del terreno (Bray, 2001). Questo periodo di inerzia e stagnazione non impedì però un maggiore sviluppo e un'ulteriore solidificazione dei principi dell'arte culinaria cinese, tanto da diventare un *topos* importante della letteratura dell'epoca. Alcune di queste opere, ad esempio, descrivevano dettagliatamente indicazioni sia per il cuoco che per i commensali, come le proprietà di ogni alimento, la scelta dei condimenti, la freschezza e la pulizia degli ingredienti, le bevande da accompagnare, gli strumenti, il metodo di cottura, la presentazione dei piatti e il galateo (Chang, 1997: 271-276).

Fu durante l'ultima dinastia (1644-1911) che le popolazioni cinesi iniziarono a vedere davvero i benefici delle nuove colture importate dall'occidente durante la dinastia precedente. Mais, patate, patate dolci e arachidi venivano coltivate comunemente e furono fondamentali, grazie alla loro versatilità e al basso costo, per garantire la sopravvivenza anche delle popolazioni più povere durante il boom demografico che la Cina conobbe tra il Settecento e l'Ottocento. Generalmente invece la dieta comprendeva cereali, fagioli, maiale, pollame, selvaggina, pesce, uova, latte e formaggi, patate dolci, funghi, zenzero e verdure (*ibid.*: 263-264).

Durante l'ultimo impero, in città grandi e piccole, i ristoranti e le locande erano degli importanti centri sociali: non solo luoghi dove sia i più poveri che i più abbienti potevano godere di un pasto in compagnia ma anche punti di scambio di armi, denaro e soprattutto notizie. Per i più poveri, inoltre, alcuni ristoranti disponevano di un capanno dove vi era la possibilità di consumare un pasto semplice o comprare, a un costo minore, gli avanzi dei clienti più ricchi. Ancora più diffusi erano i venditori ambulanti che vendevano spuntini come caramelle, dolci, maiale essiccato, porridge o riso cotto. Alcuni vendevano anche acqua calda, che permetteva a chi non aveva una stufa a casa di cucinare piatti caldi a bassissimo costo. Altri erano dei veri e propri ristoranti ambulanti che servivano cibi caldi e bevande, mentre durante le festività preparavano e servivano religiosamente i piatti tradizionali di ogni ricorrenza (*ibid.*:289-292).

1.4. Le principali cucine regionali

La grande diversità e l'ampia estensione dei confini della Cina hanno favorito lo sviluppo di una varia tradizione culinaria basata sulle specificità climatiche, territoriali, culturali e storiche di ogni zona. Per lo stesso motivo oggi esistono diverse scuole di pensiero che indagano sulle

varietà culinarie del Paese. Una delle prime distinzioni risale alla dinastia Song, quando i testi dell'epoca facevano riferimento a tre cucine principali: del nord, del sud (ossia al di sotto del Fiume Azzurro) e del Sichuan. Al giorno d'oggi una delle classificazioni più comuni è quella "delle quattro cucine": settentrionale, orientale, occidentale e meridionale (Simoons, 1991: 43-57).

La **cucina settentrionale** è quella di Pechino e delle province dello Shandong, Hebei, Shanxi, Shaanxi e Henan. I piatti sono usualmente più leggeri, meno piccanti e grassi di quelli delle province a ovest. Come abbiamo già analizzato, i cereali più comuni sono il grano, il sorgo, il miglio e il mais, piuttosto che il riso, che invece è più diffuso al sud. Le carni più consumate sono il maiale, l'agnello, il montone, il manzo e il pollame. Non si consuma molto pesce, se non essiccato o cotto al sale. Tra i condimenti principali ci sono aceto, anice stellato, erba cipollina, porro, scalogno, cipolla, semi di sesamo e salsa agrodolce. Tra i piatti più famosi ci sono l'anatra alla pechinese e la pignatta mongola, meglio conosciuta come *hot-pot* cinese.

La **cucina orientale** include cinque province della zona centro-orientale del Paese: Jiangsu, Anhui, Jiangxi, Zhejiang e Fujian, ed è tipicamente una cucina molto delicata. In queste zone il cereale più importante è il riso, che viene servito con la maggior parte dei pasti. Sono molto diffusi i piatti a base di pesce, anatra, maiale e pollo, ma anche piatti a base di verdura. Rispetto alle altre province le pietanze sono più salate, ma allo stesso tempo meno grasse. I condimenti principali sono salsa di soia, aceto, vino di riso, zucchero, zenzero, sale e scalogno. La zona è famosa anche per la "cottura rossa" (*red-cooking*) ossia la cottura della carne nella salsa di soia, il risultato è un piatto dal colore rosso e caramellato. Tipiche della provincia del Fujian sono inoltre piatti stufati, a base di brodo e zuppe.

La **cucina occidentale** appartiene principalmente alla provincia del Sichuan, ma comprende anche le vicine Yunnan, Hunan, Hubei e Guizhou. La caratteristica principale di questa scuola è l'uso di spezie forti e particolarmente piccanti, tra queste le più diffuse sono il peperoncino e il pepe di Sichuan. Le carni più consumate sono quella di maiale, pollo e anatra. Tra i piatti più famosi troviamo il *mapo doufu* 麻婆豆腐 e il *gongbao jiding* 宫保鸡丁 generalmente conosciuto in Italia come pollo Kung Pao. Il primo è un piatto a base di tofu e cucinato nella salsa piccante mentre il secondo è a base di pollo tagliato a cubetti e condito con pepe di Sichuan, peperoncini, cipolla, arachidi e altre verdure. Nella provincia dello Yunnan è inoltre diffuso l'utilizzo del curry e, al contrario del resto delle province meridionali, si consumano anche prodotti caseari come yogurt, formaggio di capra e latte fritto.

La **cucina meridionale** comprende le tradizioni culinarie delle due province più a sud ossia il Guangdong e il Guangxi ed è in assoluto la cucina cinese più diffusa nel mondo. La sua caratteristica principale sono piatti colorati e piacevoli non solo al gusto ma anche alla vista. Le proteine più consumate sono il pesce e i frutti di mare, ma non mancano piatti a base di maiale e pollame. Tipici della cucina locale sono inoltre le pietanze che prevedono la presenza sia di carne che di pesce, uno di questi ad esempio è il famosissimo riso alla cantonese. I condimenti più diffusi sono la salsa d'ostrica, la pasta di gamberetti e altre salse a base di pesce. Tra i piatti più conosciuti ci sono i *dim sum* ossia una serie di spuntini conditi con carne, pesce o verdure da gustare tradizionalmente insieme al tè.

Capitolo 2 — La lingua della cucina cinese

La gastronomia cinese è frutto di una serie di processi sociali ed economici che si sono susseguiti nell'arco di oltre ottomila anni di storia. Approcciarsi alla traduzione culinaria cinese, perciò, non solo richiede un'ottima conoscenza del linguaggio tecnico gastronomico ma anche un'attenzione particolare ai significati nascosti legati alla sua storia. In questo capitolo verranno analizzate in primo luogo le caratteristiche che contraddistinguono la nomenclatura dei piatti e in seguito saranno approfonditi i principali metodi di cottura e di preparazione tipici della cucina cinese.

2.1. Il sistema di denominazione dei piatti cinesi

Come menzionato, per i cinesi la cucina non è solo un mezzo di sostentamento ma rappresenta un vero e proprio rito, perciò, anche la scelta dei nomi dei piatti spesso è legata a una celebrazione, una leggenda, un buon auspicio o un personaggio importante.

Denominazione comune. In questa categoria i nomi dei piatti sono molto diretti e di facile interpretazione. Generalmente derivano dal metodo di cottura e dall'ingrediente principale, in alcuni casi anche ingredienti supplementari e salse. Un esempio è *hongshaorou* 红烧肉 dove *hongshao* indica appunto la cottura in salsa di soia, mentre *rou* l'ingrediente principale, la carne di maiale. Esistono poi alcuni nomi che si riferiscono a delle preparazioni specifiche, dove vengono utilizzate cotture e ingredienti particolari. Questi ultimi, una volta affermatasi all'interno della gastronomia cinese, spesso prendono il nome di un personaggio, di un luogo o di una leggenda legati alla storia del piatto. Un'interessante analisi riguarda il *gongbao jiding* 宫保鸡丁 menzionato nel capitolo precedente. *Gongbao* è la preparazione di un piatto a base di carne di pollo saltato in padella con verdure, spezie piccanti e arachidi. Come spiega lo studioso K.L. Kho, la pietanza prende il nome da un funzionario Qing che, secondo la leggenda, al ritorno da ogni viaggio di lavoro veniva accolto dal suo chef con un piatto a base di pollo piccante. Il nome di questa ricetta, inoltre, contiene un'altra informazione ossia la forma dell'ingrediente principale: *ding* 丁, a cubetti. Spesso, infatti, nel nome del piatto è presente anche la sua forma o le tecniche di taglio usate durante la sua preparazione. Questo è un aspetto peculiare della cucina e della lingua cinese, dove ad ogni taglio corrisponde un nome o un verbo specifico. Nei casi in cui invece la forma di un piatto non ricade in una categoria particolare si usa una metafora che ne descrive l'aspetto. Ad esempio, spesso nei nomi dei piatti ci si riferisce ai gamberetti con il termine *xiaqiu* 虾球 (letteralmente “sfera di gamberetti”) che rimanda alla tipica forma sferica che il frutto di mare assume una volta che viene cotto (2015: 227-229).

Metafore e simbolismi. Un altro fenomeno caratteristico dei nomi dei piatti cinesi è l'associazione di un alimento ad un elemento simbolico, generalmente tramite figure retoriche come la metonimia e la metafora. Questa pratica ha lo scopo di trasformare un ingrediente comune in un piatto di straordinaria eleganza, infatti è molto diffusa nei menù dei banchetti di notevole importanza politica e sociale. Come spiega lo studioso K.L. Kho, tipicamente i simboli utilizzati sono divisibili in tre categorie: creature mitologiche, piante e fiori e gioielli preziosi; ognuna delle quali riveste una funzione specifica all'interno dei nomi. Le prime sostituiscono l'ingrediente principale, generalmente una proteina animale; le piante e i fiori raffigurano la frutta e la verdura; le pietre preziose, invece, rimandano a ingredienti che sembrano avere la forma tipica dei gioielli. Tra queste analogie le più ricorrenti sono il drago, la fenice, la magnolia e le perle. Il drago, simbolo di fortuna e potere, nell'antichità era associato alla figura dell'imperatore, perciò generalmente si trova nei menù dei ricevimenti ufficiali del governo o durante occasioni commerciali dove, nella maggior parte dei casi, viene utilizzata in riferimento ad alimenti quali il serpente e l'aragosta. Allo stesso modo la carne di pollo si trasforma in fenice, emblema di virtù e di rinascita, nei menù più eleganti. La magnolia, con i suoi petali bianchi e delicati, è legata alla figura femminile e rappresenta la purezza, la bellezza e la dignità. Nei menù "sostituisce" i germogli di bambù, perché sia il colore che la forma di quest'ultimo rimandano all'aspetto del fiore (*ibid.* 230-231).

Vi sono anche dei casi in cui la metafora dell'animale non è legata a un solo ingrediente bensì alla totalità del piatto. Un esempio è lo *shizitou* 狮子头 (letteralmente "testa di leone"), una pietanza a base di polpette di grandi dimensioni stufate e servite su un letto di foglie di cavolo cinese, che nel loro insieme assomigliano alla testa di un leone (*ibid.*). È interessante come queste analogie non siano riservate solo a menù prelibati o celebrativi ma anche alle bevande più commerciali come il famoso *bubble tea*, in cinese *zhenzhunaicha* 珍珠奶茶, in cui le piccole palline di tapioca tipiche di questo tè sono paragonate alle perle.

Omofonia e superstizione. Il caso dell'omofonia nella lingua cinese non è solo un fenomeno linguistico ma anche culturale. Gli omofoni, infatti, attirano la buona fortuna e scacciano la malasorte e questo vale in tutti gli aspetti della vita, anche nella gastronomia. In cinese, ad esempio, la parola "pesce" ha la stessa pronuncia di "prosperità", perciò, durante festività come il Capodanno, viene servito in abbondanza. Anche questa tecnica serve affinché il piatto appaia più sfarzoso e per garantire che il nome finale sia simbolo di buon auspicio e ricchezza.

In Cina, inoltre, è importante che il menù di una festività rifletta il suo tema principale, perciò creare ricette *ad hoc* per ogni occasione è un fenomeno molto frequente. Ad esempio, durante i

compleanni spesso vengono serviti i *changshoumian* 长寿面, “gli spaghetti della longevità”. Il piatto solitamente è composto da un solo lungo spaghetti che simboleggia l’augurio di una vita lunga e felice per il festeggiato. Al nord, durante il Capodanno, oltre al pesce, tipicamente si consumano i ravioli la cui forma tondeggiante rimanda alle monete, perciò mangiarne molti è considerato un augurio di ricchezza per il nuovo anno. Al sud, invece, si prepara una torta di riso glutinoso la cui pronuncia in cinese è omofona di “torta di Capodanno” (*niangao* 年糕), che a sua volta è simile a *nianniangao* 年年高, un augurio che il nuovo anno sia sempre migliore di quello precedente (*ibid.* 231-232).

Un ulteriore aspetto della cultura cinese che ha influenzato fortemente la lingua è la letteratura, perciò non è raro che anche i nomi dei piatti, così come molte espressioni e modi dire, facciano riferimento a importanti opere letterarie come poesie e romanzi. Uno di questi, ad esempio, è il *bainianhaohe* 百年好合, una zuppa dolce di fagioli rossi e giglio proveniente dalla cucina cantonese e tipicamente consumata durante i banchetti nuziali. L’espressione *bainianhaohe* (letteralmente “cent’anni di armonia”) è una citazione tratta da un romanzo di epoca Qing e viene usata ancora oggi per augurare a una coppia di novelli sposi una gioiosa e lunga vita insieme (Zhou, 2021: 69).

Per le stesse ragioni, un altro fenomeno comune è dare ai menù le sembianze di una poesia. Il ritmo poetico in cinese si ottiene utilizzando lo stesso numero di caratteri per verso. Una simile struttura viene ricreata anche nei menù, dove in genere i nomi dei piatti sono formati o da quattro o da cinque caratteri. Durante gli eventi e le celebrazioni più sontuose si possono trovare anche in forma di acrostico in cui il primo carattere di ogni piatto insieme compone un’espressione di buon auspicio o un modo di dire (Kho, 2015: 232-234).

2.2. Metodi di cottura, preparazioni e condimenti

Un’interessante particolarità della lingua cinese è l’assenza di un verbo che traduca specificatamente l’azione di “cuocere”. Il più vicino è *shao* 烧, i cui significati sono vari, tra questi ci sono “bruciare”, “riscaldare” e “avere la febbre”; lo stesso verbo inoltre, nella terminologia culinaria, può riferirsi sia a “stufare” che ad “arrostire” (Sabban, 1981: 29).

Secondo la sinologa Françoise Sabban la parola chiave che sintetizza tutti i fenomeni della lingua della gastronomia cinese è “eterogeneità”, a causa della grande varietà di fenomeni che li caratterizzano (1983: 342). Uno dei casi più frequenti è la polisemia, ovvero la “coesistenza in uno stesso segno di significati diversi” (Treccani online). Il primo fra tutti è *shao* che, come appena menzionato, anche in uno stesso campo terminologico può assumere diverse accezioni.

Un fenomeno opposto invece è quello di singoli verbi che indicano un insieme di procedimenti specifici. Uno fra questi è *jiang* 酱 che consiste nel far marinare un alimento, poi cuocerlo a fuoco dolce nella sua marinatura a base di salsa di soia, zucchero, vino di riso Shaoxing e spezie fino a che la salsa non si restringe (Sabban, 1983: 342). Sembrerebbe, quindi, che per i cinesi “cuocere” non implichi solo il passaggio da crudo a cotto bensì la trasformazione di un alimento da uno stato preciso a un altro altrettanto definito. Perciò ogni volta che si “cuoce” qualcosa il risultato sarà diverso a seconda di tanti fattori, quali gli ingredienti, i condimenti, gli strumenti, la temperatura e il tempo di cottura. Questo fenomeno è tipico della lingua cinese, che per la stessa ragione tende ad avere molti sinonimi. Nel caso della cucina, infatti, sembra che spesso più verbi indichino lo stesso metodo di cottura, ma in realtà nella maggior parte dei casi vi è sempre perlomeno una minima differenza di preparazione. Ad esempio, i verbi *dun* 炖 e *men* 焖 si riferiscono entrambi alla tecnica dello stufato ma, a differenza di *dun*, *men* prevede anche una rosolatura iniziale degli ingredienti. Quest’ultimo esempio ci porta alla caratteristica più importante dei verbi della cucina cinese: la precisione con cui ogni termine indica un procedimento specifico. Anche quando il verbo sembra abbracciare un numero di significati più ampio, nella maggior parte dei casi in realtà indica una preparazione ben più precisa.

Come spiega il sinologo Giorgio Casacchia, il fenomeno della sinonimia nel cinese mandarino è molto diffuso, tanto da rappresentare uno degli ostacoli maggiori del suo apprendimento. Secondo lo studioso, la presenza elevata di sinonimi è la conseguenza di un lungo processo storico dove la lingua e i parlanti hanno assorbito termini, talvolta con lo stesso significato, dalla lingua classica, dai dialetti, dalle lingue straniere, dai linguaggi tecnici e dall’ingentilimento. La particolarità di questo fenomeno, come fa notare Casacchia, risiede anche nella modalità attraverso la quale i sinonimi provenienti da ciascuna di queste lingue abbiano portato con loro sfumature e sapori diversi (1978: 199-201). Il cinese, inoltre, è una lingua isolante che, a causa della quasi totale assenza di morfologia flessiva e non potendo fare affidamento su definite categorie grammaticali, si appoggia esclusivamente su lessico e sintassi. Questa potrebbe essere una delle cause che spiega il motivo per cui i verbi in cinese, e non solo in ambito culinario, descrivono azioni molto specifiche.

Metodi di cottura. Il comune denominatore della maggior parte dei logogrammi (*hanzi* 汉字) che in cinese si riferiscono alla cottura è il radicale semantico di fuoco. Quest’ultimo si può trovare in entrambe le sue forme, sia a sinistra del composto che in basso, rispettivamente in queste due versioni: 火 e 灬. Nella restante parte invece il radicale più comune è quello di acqua,

di solito a sinistra del composto in questa forma: 炒 . Di seguito sono elencati i principali metodi di cottura della cucina cinese.

炒 *chǎo*: saltare in padella

Chao è il metodo di cottura più caratteristico della cucina cinese. Questa tecnica consiste nel saltare gli ingredienti, tagliati a piccoli pezzi, per qualche minuto a fuoco medio-alto. Prima si riscalda la padella *wok*, poi si fa scorrere una piccola quantità d'olio su tutta la sua superficie. Si fanno soffriggere gli aromi come zenzero, cipolla e aglio, seguiti dagli ingredienti principali, che devono essere aggiunti in successione a partire da quello che impiega più tempo per cuocere. A cottura quasi ultimata si possono aggiungere i condimenti, quali salsa di soia, sale, zucchero, vino e aceto. Il piatto va servito e gustato immediatamente.



Figura 1: Pollo Gong Bao su padella wok

溜 *liū*: saltare nella marinatura

Il metodo *liu* è molto comune nella cucina cinese. Gli ingredienti vengono prima bolliti, fritti o saltati in padella, dopodiché si aggiunge la marinatura e si fanno saltare fino a cottura completa.

煎 *jiān*: friggere in poco olio

La tecnica *jian* consiste nella frittura degli ingredienti in poco olio. Rispetto alla tecnica *chao* (saltare in padella) la quantità di olio è maggiore, la cottura è più lenta e viene preferita per cuocere alimenti più voluminosi. Per ottenere una cottura omogenea gli ingredienti vengono girati continuamente ma non saltati. Ultimata la cottura sono di colore dorato, croccanti fuori e teneri dentro.

炸 *zhà*: friggere in molto olio

La tecnica *zha* è un tipo di frittura che prevede l'immersione totale degli ingredienti nell'olio. Di solito vengono prima tagliati in pezzi di media grandezza, poi marinati o passati in una pastella e infine cotti nell'olio bollente. Per garantire una maggiore croccantezza a volte si frigge una seconda volta. Spesso gli alimenti fritti a immersione prima di essere serviti vengono conditi in una salsa speziata.

烤 *kǎo*: arrostitire

La tecnica *kao* consiste nella cottura degli ingredienti, precedentemente marinati, su una griglia a fuoco vivo o moderato. Di solito, specialmente se si tratta di un'animale intero, vengono cotti in un girarrosto e continuano a essere conditi durante tutta la cottura. In questo modo la carne sarà tenera, succosa all'interno e croccante all'esterno.

烧 *shāo*: brasare

La tecnica *shao* prevede una prima cottura degli ingredienti, che possono essere fritti, bolliti o saltati in padella. Dopodiché vengono conditi, vi si aggiunge brodo o acqua e si fa cuocere a fiamma bassa. Si può terminare la cottura a fuoco vivo per facilitare l'assorbimento di tutto il liquido. Esistono diversi tipi di cottura *shao* a seconda delle salse, delle spezie e dei condimenti utilizzati. Ad esempio, la cottura *hongshao* prevede la brasatura nella salsa di soia.



Figura 2: Maiale brasato in salsa di soia

烩 *huì*: brasare o fare un minestrone

La tecnica *hui* consiste nella cottura in brodo di diversi ingredienti precedentemente fritti o bolliti. Durante la cottura si aggiungono spezie, erbe aromatiche e amido e si lascia cuocere fino a che il brodo non si addensa. Rispetto a *shao* (brasare) si usa una maggiore quantità d'acqua, il tempo impiegato è minore e la cottura avviene sempre a fuoco medio. È un metodo molto utilizzato per la cottura di pesce, crostacei, spezzatini, verdure e legumi.

炖 *dùn*: stufare

La tecnica *dun* consiste nel cuocere gli alimenti in brodo con aromi e spezie. All'inizio si fa cuocere a fiamma alta per portare l'acqua a ebollizione. Successivamente, si continua la cottura con il coperchio a fuoco lento. Gli ingredienti stufati in questo modo trattengono i loro nutrienti, sono gustosi e di facile digeribilità. Rispetto a *shao* (brasare) il brodo si addensa di meno e risulta più acquoso.

焯 *chāo*: scottare o sbollentare

La tecnica *chao* consiste nell'immergere gli ingredienti per pochi minuti nell'acqua bollente. Questo metodo è utilizzato spesso per cuocere le verdure o per sbollentare la carne prima di stufarla.

煨 *wēi*: sobbollire per molte ore

Il metodo *wei* consiste in una cottura molto prolungata ed è utilizzata soprattutto per cuocere carni molto dure. Per prima cosa gli ingredienti vanno sbollentati, dopodiché si posizionano in un tegame con acqua e condimenti. In un primo momento si cuoce a fiamma alta, poi una volta raggiunta l'ebollizione si continua a fuoco dolce. In questo modo la carne si intenerisce e il brodo si addensa. Generalmente, si utilizza una casseruola (simile ad un vaso di terracotta) chiusa ermeticamente durante tutta la cottura.

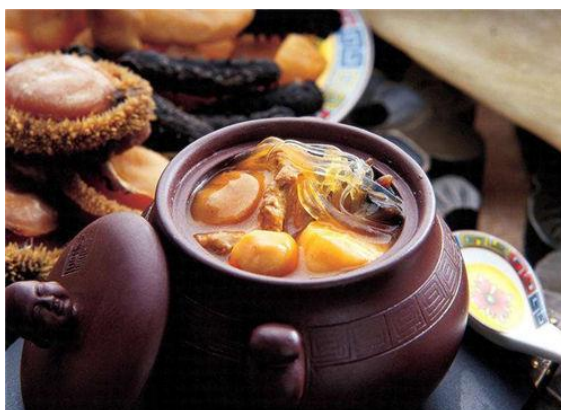


Figura 3: Buddha salta il muro, un piatto tipico della cucina Min

煮 *zhǔ*: bollire

La tecnica *zhu* prevede la cottura degli ingredienti in abbondante acqua o brodo. Prima si fa cuocere a fuoco vivo, poi una volta raggiunto il punto di ebollizione si lascia cuocere a fuoco dolce. La cottura è più breve rispetto a *dun* (stufare) e non vengono aggiunti abbondanti spezie,

aromi o salse. Tipicamente nella cucina cinese la bollitura è solo il primo passaggio nella preparazione di un piatto prima della cottura vera e propria.

蒸 zhēng: cucinare a vapore

Zheng è un metodo di cottura originario della cucina cinese. Gli ingredienti conditi vengono disposti su un cestello di bambù che a sua volta viene inserito in una vaporiera. La cottura a vapore permette di assaporare la tenerezza e la freschezza degli alimenti mantenendo allo stesso tempo il gusto, la forma e le proprietà nutritive originali.



Figura 4: Ravioli cinesi cotti al vapore serviti nel cestello di bambù

涮 shuàn: cottura istantanea nell'hot pot cinese

Shuan è una tecnica molto particolare che indica l'azione di cuocere la carne nell'*hot pot* cinese. Si afferra la sottile fettina con le bacchette e si “sciacqua” nel brodo bollente, dopo qualche secondo sarà pronta per essere gustata.



Figura 5: Cuocere la carne nell'hot pot, un momento conviviale

Marinate. Di seguito sono elencate le principali tecniche di marinatura della cucina cinese.

卤 lǔ: cuocere nella marinatura

La tecnica *lu* è simile alla cottura *hongshao* ma richiede più tempo e più condimenti. La marinatura si prepara facendo sobbollire la carne per un'ora, poi si aggiungono scalogno, zenzero, anice stellato, pepe di Sichuan, una quantità a piacere di vino e di salsa di soia. Si continua a cuocere per un giorno intero, infine si filtra. Dopodiché si tagliano gli ingredienti in pezzi di media grandezza, si fanno prima cuocere in acqua bollente per qualche minuto e poi si fanno stufare nella marinatura per altre due ore. Quando sono pronti si tolgono dal brodo e si servono sia caldi che freddi. La marinatura può essere riutilizzata molteplici volte.

酱 *jiàng*: cucinare in salsa di soia

La tecnica *jiang* consiste nel marinare gli ingredienti in un composto a base di salsa di soia e acqua insieme a zucchero, vino e spezie piccanti. Successivamente si fanno cuocere nella stessa marinatura fino a che il liquido non si addensa. Gli ingredienti ideali per questo tipo di preparazioni sono carne e verdure.

腌 *yān*: marinare

Yan è una tecnica di marinatura che consiste nell'insaporire le verdure con salsa di soia, aceto e zucchero insieme a peperoncino e zenzero. Gli ingredienti prima di essere marinati vengono fatti seccare al sole o messi sotto sale, in questo modo saranno più croccanti.

Preparazioni dei piatti freddi. Di seguito sono elencati i principali metodi di preparazione dei piatti freddi tipici della cucina cinese.

泡 *pào*: macerare *Pao* è una tecnica di fermentazione tipica della regione del Sichuan. Il procedimento prevede che le verdure siano immerse in un composto liquido di acqua salata, spezie e aromi, tra cui zucchero, zenzero, aglio, peperoncino, pepe di Sichuan, alloro e anice stellato. Per questo tipo di preparazione solitamente si utilizza una giara di terracotta che, grazie ad un piccolo canaletto pieno d'acqua che gira intorno al collo del contenitore, si chiude ermeticamente.



Figura 6: Giara di terracotta in cui si fanno fermentare le verdure

拌 *bàn*: mescolare e fare un'insalata

La tecnica *ban* consiste nella preparazione di un piatto freddo composto da diversi ingredienti sia cotti che crudi tagliati della stessa grandezza. Il piatto viene poi condito con una combinazione di salsa di soia, aceto, pepe e zucchero.

冻 *dòng*: gelificazione

La tecnica *dong* sfrutta il processo di gelificazione. La carne viene prima bollita e poi cotta di nuovo nella pentola a pressione insieme ad anice stellato, alloro, pepe di Sichuan, zenzero, cipollotto e una moderata quantità d'acqua. Ultimata la cottura si versano il brodo e la carne in un contenitore chiuso che si lascia raffreddare in frigo per una notte. La gelatina si taglia a piccole fette e si condisce con una salsa agro piccante.

Capitolo 3 — Commento alla sottotitolazione

Questo capitolo si concentrerà sull'analisi della proposta di traduzione di una video ricetta di un piatto tipico della cucina cinese: il “Buddha salta il muro”. In primo luogo, verranno esaminate le caratteristiche principali di questa pietanza, insieme all'origine del nome. In secondo luogo, saranno approfonditi il ruolo e le proprietà fondamentali della sottotitolazione. Infine, l'ultimo paragrafo si concentrerà sulle criticità sorte durante la traduzione e sulle soluzioni adottate.

3.1. Il piatto: origine e caratteristiche

Il **Buddha salta il muro**, in cinese *fotiaoqiang* 佛跳墙, è un piatto tradizionale originario del Fujian, provincia sud-orientale della Cina. La cucina di questa zona, anche nota come *mincai* 闽菜 ossia “cucina Min”, risale a oltre cinquemila anni fa e appartiene a una delle otto aree gastronomiche cinesi. È conosciuta per essere una cucina fresca, leggera e saporita. Si distingue per il suo sapore agrodolce e per l'utilizzo del vino di riso rosso per condire, saltare, friggere e arrostitire. Particolare enfasi viene data al pesce e ai frutti di mare, molto diffusi nella dieta Min, ma la protagonista principale e indiscussa è la zuppa, la cui popolarità eccede nel Fujian rispetto al resto della Cina. I piatti a base di zuppa o brodo non possono mancare in una tavola Min, tanto che al riguardo esiste un detto, *butang buxing* 不汤不行, che letteralmente significa “se non c'è una zuppa allora non va bene”. Il Buddha salta il muro racchiude tutte le caratteristiche principali della cucina Min. Si tratta infatti di un piatto che riesce a unire sapori di mare e di montagna in una zuppa unica, saporita e nutriente allo stesso tempo. La lista degli ingredienti è molto lunga, tra questi troviamo abalone, cetrioli di mare, pinna di squalo, vescica di pesce, labbra di squalo, capesante essiccate, uova di quaglia, pollo, anatra muta, tendini, carne e pelle di maiale, funghi shiitake, ecc. Di conseguenza anche la preparazione è estremamente complessa, infatti generalmente per completare l'intero processo si possono impiegare dai due ai sette giorni. Prima si preparano tutti gli ingredienti, alcuni dei quali devono essere tagliati, lavati e cotti, mentre altri devono essere messi in ammollo per qualche giorno; dopodiché si prepara il brodo, che deve sobbollire per diverse ore. Una volta terminata la prima cottura, si filtra e si aggiungono spezie e vino cotto, poi si fa cuocere per altrettante ore. Nel complesso è un piatto che richiede molta cura e attenzione sia nella scelta degli ingredienti che nel modo in cui questi vengono preparati, per lo stesso motivo può arrivare a costare centinaia di euro.

Il **Buddha salta il muro** non solo rappresenta la cucina cinese tradizionale, ma è anche un ottimo esempio di ricetta il cui nome deriva da una leggenda, un fenomeno che, come abbiamo

analizzato, è molto diffuso in Cina. Le storie che tentano di spiegare le origini di questo piatto sono molte; quelle più diffuse sono due, una più pragmatica e un'altra più poetica, ma nessuna esclude l'altra. La prima fa riferimento al nome originale di questo piatto, che era *fushouquan* 福寿全 (letteralmente “buona fortuna e lunga vita a tutto tondo”) la cui pronuncia nella lingua Min era omofona della frase “Buddha salta il muro”. La seconda, invece, racconta di uno studioso di epoca Qing che, durante un viaggio attraverso la provincia del Fujian, conservava le sue provviste di cibo in una giara per il vino. Dovunque si fermasse per mangiare accendeva un fuoco e scaldava il suo pasto in quello stesso recipiente. Un giorno, arrivato nella capitale Fuzhou, si fermò a preparare la sua cena. La giara emanava un profumo talmente forte che si sparse in tutto il vicinato. L'odore era così invitante che da un monastero vicino un monaco smise di meditare, scavalcò il muro e, anche se non gli era permesso mangiare carne, con gran gusto consumò la zuppa. Terminato il pasto il monaco esclamò che anche Buddha avrebbe saltato il muro pur di gustare quel piatto delizioso.

3.2. Le caratteristiche della sottotitolazione

La traduzione audiovisiva comprende tutte le modalità di trasferimento linguistico a cui vengono sottoposti i dialoghi originali dei prodotti audiovisivi, ovvero i sistemi semiotici che comunicano simultaneamente attraverso il canale acustico e visivo, quali serie tv, film e video (Perego, 2005: 7). La sottotitolazione è una di queste modalità e si presenta in forma di testo scritto generalmente nella parte inferiore dello schermo. Ha lo scopo di riportare il dialogo originale, così come gli elementi testuali che appaiono sullo schermo, ma anche effetti sonori e testi delle canzoni (Díaz-Cintas & Remael, 2014: 8). A differenza di altre tipologie di traduzione, i sottotitoli non sostituiscono mai il testo di partenza, bensì coesistono con esso.

Durante questo processo traduttivo, il sottotitolatore è sottoposto a rigide indicazioni temporali e spaziali. Per quanto riguarda il tempo è importante che il sottotitolo appaia e scompaia in sincronia con la scena a cui si riferisce, e che allo stesso tempo rimanga sullo schermo per un periodo sufficiente alla lettura. Generalmente il tempo necessario per leggere un sottotitolo composto da due righe è di sei secondi (*ibid.*: 96). Nel caso in cui il prodotto multimediale abbia già i sottotitoli nella lingua originale, allora i tempi di entrata e di uscita dei sottotitoli della lingua di arrivo dovrebbero coincidere con quelli già presenti (*ibid.*: 88-90). Per quanto riguarda lo spazio, invece, sono accettate al massimo due righe per sottotitolo. Tendenzialmente, però, si cerca di inserire tutto in una sola riga che non deve essere più lunga di 40 caratteri, compresi spazi e punteggiatura. Quando invece si inseriscono due righe per sottotitolo la riga superiore non deve mai superare in lunghezza quella inferiore (*ibid.*: 84-87). Anche la presentazione dei

sottotitoli deve essere adattata a seconda del prodotto audiovisivo. Ad esempio, esistono alcuni casi in cui i sottotitoli non possono essere inseriti in basso ma devono essere spostati altrove, come ad esempio in presenza di altri sottotitoli o di elementi importanti nella scena (*ibid.*: 83).

Generalmente i sottotitoli vengono classificati in tre categorie: a seconda della loro dimensione linguistica possono essere intralinguistici, interlinguistici e bilingui.

I sottotitoli **intralinguistici** forniscono un servizio di sottotitolazione nella stessa lingua del prodotto originale. Sono rivolti generalmente a un pubblico non udente e perciò seguono delle regole necessariamente diverse rispetto alle altre tipologie e volte ad aiutare l'utente a cogliere sia informazioni linguistiche che paralinguistiche. Esiste inoltre un sottotipo di sottotitoli intralinguistici specificatamente sviluppato come strumento didattico per l'insegnamento e l'apprendimento di lingue straniere. Infatti, come sottolineano Díaz-Cintas e Remael, l'esposizione a prodotti multimediali in lingua straniera, accompagnati da sottotitoli in lingua originale, non solo favoriscono l'apprendimento delle abilità linguistiche ma aiutano anche lo studente a prendere confidenza con la cultura stessa (2014: 13-15).

La totalità della produzione audiovisiva cinese viene distribuita con sottotitoli in mandarino. Questa scelta, subordinata a una legge governativa, è motivata principalmente dalla grande varietà linguistica che caratterizza il vasto territorio cinese. In Cina si distinguono sette lingue, ognuna delle quali a sua volta ha i suoi dialetti. Tra queste varietà, quella insegnata a scuola, utilizzata dalle istituzioni e adottata come lingua scritta è il *putonghua*, il cinese mandarino. Sottotitolare tutti i prodotti audiovisivi permette perciò a tutti gli strati della popolazione, anche quelli che hanno meno familiarità con il mandarino parlato, di comprendere i dialoghi del film e, di conseguenza, di apprendere la lingua. Questa scelta risulta di beneficio anche quando sono gli attori a parlare in un dialetto o con accento particolarmente marcato. Per citare un esempio, i film prodotti ad Hong Kong in lingua cantonese che originariamente non hanno sottotitoli, una volta distribuiti all'interno della Repubblica Popolare, vengono sottotitolati in mandarino.

Nella traduzione audiovisiva cinese, un altro fenomeno comune è inoltre la produzione di film e serie tv con i sottotitoli sia in mandarino che in inglese. La presenza dei sottotitoli in entrambe le lingue ha scopo di favorire l'apprendimento del *putonghua* e di diffondere la cultura della Cina anche al di fuori del paese. Generalmente, in questi casi, ad ogni lingua è riservata una riga, al cinese quella superiore e all'inglese quella inferiore.



Figura 1: Scena dal film di produzione sino-americana *Skiptrace - Missione Hong Kong*

I sottotitoli **interlinguistici** forniscono un servizio di sottotitolazione in una lingua diversa da quella del prodotto originale. Presentano rispetto ad altre forme di traduzione una serie di sfide maggiori dato che, contemporaneamente, prevedono sia il passaggio dalla lingua di partenza (SL) alla lingua di arrivo (TL) sia il trasferimento della comunicazione dal codice orale a quello scritto (*ibid.*: 61).

I sottotitoli **bilingui** appartengono a un genere di sottotitolazione interlinguistica che fornisce la traduzione audiovisiva in due lingue diverse dalla lingua originale. Vengono prodotti generalmente nei paesi in cui ci sono più lingue ufficiali come il Belgio e la Finlandia. Il più delle volte i sottotitoli occupano due righe, ognuna riservata ad una lingua. Per accomodare un pubblico più ampio, inoltre, i sottotitoli bilingui vengono utilizzati anche nei film proiettati durante i festival del cinema. In questo caso, una riga è riservata all'inglese per soddisfare le necessità del pubblico internazionale, mentre l'altra è occupata dalla lingua del paese che ospita l'evento (*ibid.*: 18-19).

Strategie traduttive. Durante la creazione dei sottotitoli interlinguistici la priorità viene data alla selezione e alla trasmissione delle informazioni più rilevanti, viene da sé che la **riduzione** del contenuto risulta per il sottotitolatore una delle strategie traduttive più funzionali. Come spiegano Díaz-Cintas & Remael, inoltre, una traduzione completa e dettagliata non è affatto necessaria, anzi potrebbe ostacolare la comunicazione con lo spettatore, che d'altra parte se viene messo al corrente delle informazioni principali sarà in grado di intuire il resto tramite gli elementi visivi e acustici del testo audiovisivo di partenza. Il lavoro di un buon sottotitolatore starà proprio nella sua capacità di riuscire a convergere il contenuto linguistico dei sottotitoli con le informazioni paralinguistiche del prodotto multimediale, fornendo così una traduzione completa (2014: 145). La riduzione è una strategia che opera sia a livello lessicale che sintattico e può essere sia parziale che totale. La riduzione parziale consiste nella condensazione e la riformulazione del testo di partenza, in questo modo si riesce a lavorare sulla lunghezza della

frase senza però perdere informazioni importanti. Esempi di riduzione parziale sono utilizzare un sinonimo più breve, cambiare la diatesi del verbo, unire più frasi insieme o sintetizzare. La riduzione totale, invece, consiste nell'omissione di elementi trascurabili, tramite ad esempio l'eliminazione di aggettivi o verbi irrilevanti o in alcuni casi di intere battute (*ibid.*: 146-171).

Nel caso in cui invece nel testo audiovisivo di partenza sono presenti riferimenti culturali estranei agli spettatori ma non trascurabili allora può essere valido utilizzare una strategia diametralmente opposta: l'**espansione**. Aggiungere elementi di testo, infatti, può rivelarsi particolarmente utile per facilitare la trasmissione del messaggio ed evitare che insorgano problemi interpretativi, specialmente quando gli spettatori della lingua di arrivo non condividono lo stesso background culturale o lo stesso sistema di valori del pubblico di partenza (Perego, 2005: 102-103).

Un'altra sfida che può presentarsi durante la sottotitolazione è la traduzione di espressioni e frasi idiomatiche. In questi casi può rivelarsi utile avvalersi della **parafrasi**. Questa tecnica consiste nel cambiare e adattare un testo al pubblico di arrivo, mantenendo però il significato originale. Le due espressioni non corrispondono né sintatticamente né contenutisticamente ma trasmettono lo stesso significato (Perego, 2005: 103-104).

3.3. Commento alla sottotitolazione della video ricetta

Questo paragrafo si concentrerà sul commento delle criticità affrontate durante la traduzione e sottotitolazione della video ricetta *Dàshī de cài, fótiàoqiáng* 大师的菜·佛跳墙, “Chef in cucina: il Buddha salta il muro”. Dopo una breve panoramica iniziale, verranno forniti e presi in esame alcuni esempi di elementi culturospecifici, riferimenti intertestuali ed espressioni idiomatiche.

Al fine di fornire una panoramica concisa ma soddisfacente, prima di elencare le criticità e le problematiche riscontrate, ritengo utile soffermarsi sul genere di prodotto multimediale su cui verte questa analisi. Si tratta infatti di una video ricetta che non si limita a spiegare meccanicamente i procedimenti per la realizzazione della zuppa, ma è piuttosto un “mini-documentario” che racconta la storia, le leggende e l'impatto culturale di questo piatto, mentre viene preparato. Le inquadrature, la musica e la lingua utilizzata riflettono all'unisono l'intenzione di diffondere la cultura cinese attraverso la gastronomia.

Viene da sé che, durante la sottotitolazione, la problematica principale riscontrata è stato comunicare fedelmente e contemporaneamente sia il messaggio che la carica poetica, alle volte lirica, con cui viene trasmesso. Questo risulta particolarmente difficile sia a causa del divario

geografico e culturale tra i due paesi, sia per le rigide imposizioni di tempo e spazio a cui sono sottoposti i sottotitoli. Perciò, tutte le strategie adottate durante la sottotitolazione hanno avuto lo scopo di semplificare il contenuto e la forma, senza però sacrificare l'intenzione di esaltare la bellezza e l'eleganza del piatto e, più in generale, della cucina cinese.

Elementi culturospecifici. La difficoltà della traduzione di elementi culturospecifici, come indica il termine stesso, deriva dalla loro appartenenza a una sola cultura. Il traduttore deve tenere conto della possibilità che il pubblico d'arrivo non conosca questi elementi, perciò deve assicurarsi che sia la traduzione a soddisfare queste lacune enciclopediche. Di seguito sono riportati due esempi di traduzione di elementi culturospecifici presenti nella video ricetta.

Il primo esempio presenta un'espressione fissa a quattro caratteri che indica quattro ingredienti di mare utilizzati nella ricetta. La traduzione di questa espressione, vista la loro lunghezza, ha occupato un sottotitolo di due righe, mentre il resto delle informazioni contenute nella frase sono state condensate nel sottotitolo precedente (111).

113	0:05:19.64	0:05:21.92	以前鲍参翅肚是肯定要的	abalone, cetrioli di mare, pinna di squalo e ventre di pesce.
-----	------------	------------	-------------	---

Esempio 1: espressione culturospecificica

Il secondo esempio contiene un altro elemento culturospecifico della cultura cinese, ossia una giara di terracotta con una pancia larga e una bocca stretta usata per la cottura di brodi e zuppe, e dove tradizionalmente viene servito il Buddha salta il muro (vd. pag. 21). A differenza dell'esempio precedente, in questo caso l'elemento è stato volontariamente omesso perché ho ritenuto che sia un'informazione che il pubblico riesca facilmente a inferire durante tutta la durata del video attraverso le immagini.

111	0:05:17.38	0:05:19.44	入坛的十种食材	Tra i dieci ingredienti in passato non potevano mancare:
-----	------------	------------	---------	--

Esempio 2: espressione culturospecificica

Riferimenti intertestuali. Per riferimenti intertestuali si intendono tutte le relazioni che un testo intrattiene con altri testi e opere artistiche, che possono essere di natura letteraria, pittorica, scultorea, cinematografica, ecc. Rimandi di questo genere portano il traduttore a doversi confrontare con un intero sistema culturale.

L'esempio di riferimento intertestuale qui riportato è la frase introduttiva della video ricetta. Si tratta del componimento poetico che accompagna la leggenda di questo piatto. In questo caso la strategia migliore è stata quella di parafrasare la poesia, cercando di descrivere in maniera

elegante e attraente l'origine del piatto. Nonostante numerosi tentativi, però, non è stato possibile in entrambi i sottotitoli ridurre il contenuto senza intaccare forma e lunghezza.

2	0:00:02.92	0:00:04.80	坛起荤香飘四邻	Aleggia nell'aria un profumo invitante,
3	0:00:04.80	0:00:06.57	佛闻弃禅跳墙来	il monaco abbandona la meditazione e scavalca il muro.

Esempio 3: riferimento intertestuale

Espressioni idiomatiche. Le espressioni idiomatiche sono una delle criticità più comuni durante qualsiasi attività traduttiva, e lo sono ancora di più durante la sottotitolazione di un prodotto multimediale. Di seguito sono riportati alcuni esempi di espressioni idiomatiche e le relative strategie utilizzate durante la traduzione e la sottotitolazione.

Per quanto riguarda l'espressione idiomatica del sottotitolo 118 ho ritenuto che la traduzione dovesse rimanere vicina alla versione originale perché, dato il contesto in cui viene utilizzata, ho ritenuto che uno spettatore italiano fosse in grado di capirla e contestualizzarla senza nessuna difficoltà.

118	0:05:33.14	0:05:34.60	一鸽胜九鸡	“Una quaglia è meglio di nove galline”.
-----	------------	------------	-------	---

Esempio 4: espressione idiomatica

L'espressione alle righe 120 e 121, invece, ha rappresentato un ostacolo maggiore. Si tratta infatti di un modo di dire di notevole importanza all'interno del contesto gastronomico cinese. Tradurlo alla lettera, come nell'esempio precedente, non sarebbe stato efficace. Ho ritenuto perciò che la scelta migliore fosse quella di esplicitarne il contenuto per evitare che il significato rimanesse ambiguo. Allo stesso tempo, tramite la ripetizione, ho cercato di avvicinare il più possibile il sottotitolo nella lingua di arrivo alla forma dell'espressione originale.

120	0:05:39.30	0:05:40.84	有味使其出	“Esalta ciò che ha sapore,
121	0:05:40.84	0:05:42.24	无味使其入	completa ciò che non ne ha”.

Esempio 5: espressione idiomatica

L'esempio che segue è un'espressione idiomatica fissa a quattro caratteri tipica della lingua cinese: il *chengyu*.

L'origine del *chengyu* qui analizzato risale a uno dei più antichi classici della letteratura cinese, il Classico dei Mutamenti. Letteralmente significa “masticare grandi pezzi di cibo”. Per estensione si riferisce all'azione di mangiare velocemente un pasto abbondante. La scelta di

tradurre il *chengyu* con il verbo “abbuffarsi”, è stata motivata dalla possibilità di trasmettere il significato originale con un’espressione comune al pubblico d’arrivo, senza intaccare né la brevità né il registro del sottotitolo.

21	0:00:47.87	0:00:49.52	让人家大块朵颐	tutti vogliono abbuffarsi.
----	------------	------------	---------	----------------------------

Esempio 6: espressione idiomatica *chengyu*

L’ultimo esempio che vorrei approfondire è un’espressione idiomatica che racchiude l’essenza del protagonista della video ricetta. Si tratta di un modo di dire che descrive la caratteristica principale delle zuppe della cucina Min, ossia la capacità di cambiare numerose volte durante la loro preparazione. Letteralmente significa “una zuppa dieci cambiamenti”. In questo caso però ho ritenuto che una traduzione letterale, per quanto intuibile dal pubblico d’arrivo non corrispondesse alla forma della lingua di partenza e quindi non avrebbe potuto comunicare l’intenzione originale. Perciò ho deciso di rielaborare la forma in modo che corrispondesse il più possibile all’eleganza dell’espressione cinese, pur intaccando la lunghezza del sottotitolo.

77	0:03:23.56	0:03:25.90	这个体现了我们闽菜一汤十变	Questa è la cucina Min: una zuppa che evolve dieci volte.
----	------------	------------	---------------	---

Esempio 7: espressione idiomatica

Conclusioni

All'inizio di questo elaborato mi sono posta l'obiettivo di avvalermi della gastronomia, insieme all'aiuto della traduzione, per costruire un ponte tra due paesi culturalmente distanti.

Nel primo capitolo, tramite un *excursus* storico, si sono approfonditi gli eventi storici e le correnti di pensiero che hanno modellato l'arte della cucina cinese. È emerso come la gastronomia cinese affondi le sue radici in tradizioni molto antiche, alcune delle quali vengono rispettate ancora oggi. Nel secondo capitolo, invece, sono state esaminate le caratteristiche che contraddistinguono la lingua cinese in relazione alla sua gastronomia. Sono state analizzate le peculiarità dei nomi dei piatti e il legame che intercorre tra questi ultimi e la letteratura, la poesia, le leggende e le superstizioni. Sono state, inoltre, enumerate e analizzate le parole che la lingua cinese usa per "cucinare", il che ha permesso di isolare la loro caratteristica fondamentale: la precisione con la quale ogni singolo logogramma esprime un procedimento meticoloso. Nell'ultimo capitolo è stato possibile utilizzare in modo pratico le teorie analizzate nella sezione precedente. L'analisi della sottotitolazione ha permesso di assaporare a tutto tondo, sia da un punto di vista gastronomico che traduttologico, il "Buddha salta il muro" un piatto della tradizione culinaria cinese.

Vorrei concludere questo elaborato citando le parole finali dello chef Lin Qingxiang, che a mio avviso sono valide non solo per chi vuole diventare un bravo cuoco della cucina cinese ma anche per chi vuole essere un ottimo mediatore della cultura cinese.

你要进步慢慢地去读懂食材的原料学，慢慢去读懂烹饪学，慢慢去了解中国的美学。……要慢慢地去吸收文化。很多厨师说我没有文化我不会读书怎么办。吸收文化有很多种可以看书聆听也可以走万里路。这都是学习的过程。不怕你不学习就怕你没有学习的动力。

Bibliografia

- Casacchia, G. (1978) “Brevi osservazioni sulla sinonimia in cinese moderno.” *Cina*, 14: 199–212. Disponibile presso: <http://www.jstor.org/stable/40855486> [Ultimo accesso 8 settembre 2023]
- Casacchia, G. e B. Yukun (2013). *Dizionario cinese-italiano*. Venezia: Cafoscarina.
- Castorina, M. (2015). *La cultura cinese. Manuale di mediazione linguistica*. Milano: HOEPLI.
- Chang, K. C. (1997). *Food in Chinese Culture: Anthropological and Historical Perspectives*. (1997). Taiwan: SMC publishing Incorporated.
- Davidson A. (1981). *National and Regional Styles of Cookery: Proceedings, Oxford Symposium 1981*. Londra: Prospect Books. Disponibile presso: <https://www.oxfordsymposium.org.uk/symposiums/proceedings/> [Ultimo accesso 8 settembre 2023]
- Díaz-Cintas, J., Remael, A. (2014). *Audiovisual Translation: Subtitling*. Regno Unito: Taylor & Francis.
- I dialoghi di Confucio. (2016). Novara: UTET.
- Kho, K. L. (2016). “Dragon on a Platter: The Art of Naming Chinese Dishes.” In M. McWilliams (2016). 227–235.
- Marrone, G. (2016). *Semiotica del gusto: Linguaggi della cucina, del cibo, della tavola*. Milano: Mimesis Edizioni.
- Mc Williams M. ed. (2016) *Food and Communication: Proceedings of the Oxford Symposium on Food and Cookery 2015*. Londra: Prospect Books. Disponibile presso: <https://www.oxfordsymposium.org.uk/symposiums/proceedings/> [Ultimo accesso 8 settembre 2023]
- Perego, E. (2005). *La traduzione audiovisiva*. Roma: Carocci.
- Sabattini, M., Santangelo, P. (2004). *Storia della Cina*. Italia: Laterza.
- Sabban, F. (1981). “Le concept de cuisson dans la cuisine chinoise”. In A. Davidson (1981). 24–30.
- Sabban, F. (1983) “Le système des cuissons dans la tradition culinaire chinoise.” *Annales. Economies, sociétés, civilisations*. 38e année, 2: 341–68. Disponibile presso:

https://www.persee.fr/doc/ahess_0395-2649_1983_num_38_2_410981 [Ultimo accesso 8 settembre 2023]

Simoons, F. J. (1991). *Food in China: A Cultural and Historical Inquiry*. Regno Unito: CRC-Press.

Talhelm, T. (2022). The Rice Theory of Culture. *Online Readings in Psychology and Culture*, 4(1).

Xiuying, Z. (2013). *Il dizionario di cinese*. Zanichelli

Yang Chao, B. (2022). *How to Cook and Eat in Chinese*. Echo Point Books & Media, LLC.

Zhou, Q. (2021) “The Translation Strategies of Chinese Cuisine with Language Variation —— A Case Study of Hui Cuisine.” *Journal of Huangshan University* Year 2021, 1: 68–71
Disponibile presso: <https://cnki.net/index/> [Ultimo accesso 8 settembre 2023]

Sitografia

https://www.treccani.it/enciclopedia/la-scienza-in-cina-i-ming-l-agricoltura_%28Storia-della-Scienza%29/ (visitato il 16/08/2023)

https://www.lescienze.it/news/2014/05/09/news/individualismo_pensiero_analitico_coltura_g_rano_olistico_collettivistico_riso-2135181/ (visitato il 04/08/2023)

<http://www.treccani.it/vocabolario/> (visitato il 7/09/2023)

<https://baike.baidu.com> (visitato il 7/09/2023)

<https://dizionario.internazionale.it> (visitato il 16/09/2023)

Appendice

Proposta di sottotitolazione in italiano

	Entrata	Uscita	Cinese	Italiano
1	0:00:01.80	0:00:22.40	佛跳墙	BUDDHA SALTA IL MURO
2	0:00:02.92	0:00:04.80	坛起荤香飘四邻	Aleggia nell'aria un profumo invitante,
3	0:00:04.80	0:00:06.57	佛闻弃禅跳墙来	il monaco abbandona la meditazione e scavalca il muro.
4	0:00:06.92	0:00:08.20	这就是佛跳墙	Questo è “Buddha salta il muro”,
5	0:00:06.92	0:00:12.12	佛跳墙在闽菜中古据了重要的地位	un piatto importante della cucina Min.
6	0:00:12.84	0:00:16.00	那是因为这道菜制作工艺复杂	A motivo della sua grande complessità,
7	0:00:16.40	0:00:18.60	集山珍海味于一身	della ricerca di ingredienti preziosi,
8	0:00:18.70	0:00:20.92	呈现的方式非常的漂亮	e della sua straordinaria bellezza,
9	0:00:21.26	0:00:23.16	当然得到大家的赞赏	ottiene l’ammirazione di tutti.
10	0:00:24.74	0:00:26.48	大师的菜 家常的味	Che in cucina, Sapori di casa.
11	0:00:24.76	0:00:27.64	林庆祥 福建闽菜大师 中国十大名厨	LIN QINGXIANG CHEF DI CUCINA DEL FUJIAN TRA I 10 MIGLIORI CHEF CINESI
12	0:00:26.48	0:00:28.00	我是林庆祥	Io sono Lin Qingxiang.
13	0:00:29.42	0:00:31.16	闽菜之王佛跳墙	Questo è “Buddha salta il muro”.
14	0:00:31.58	0:00:33.32	在坊间的传说很多	Le leggende al riguardo sono molte,
15	0:00:34.72	0:00:36.84	但我是这样理解佛跳墙的	così è come io lo interpreto.
16	0:00:37.04	0:00:39.20	先有八种食材融为一炉	In principio vi sono otto ingredienti,
17	0:00:39.44	0:00:41.20	把它熬制成汤	che mescolati insieme diventano un brodo,
18	0:00:43.80	0:00:45.16	那还有十种原料	poi se ne aggiungono altri dieci.
19	0:00:45.16	0:00:46.52	琳琅满目	Una delizia per gli occhi.
20	0:00:46.52	0:00:47.76	呈现在面上	Davanti a tanta bontà,
21	0:00:47.87	0:00:49.52	让人家大块朵颐	tutti vogliono abbuffarsi.
22	0:00:50.40	0:00:52.68	那么十加八等于十八	Dieci sommato a otto fa diciotto,
23	0:00:52.68	0:00:54.96	暗合十八罗汉之数	il numero dei discepoli di Buddha,
24	0:00:54.96	0:00:56.32	故称佛跳墙	per questo si chiama così.
25	0:00:56.68	0:00:59.48	第一天制汤	IL PRIMO GIORNO
26	0:00:59.88	0:01:01.88	制作工艺非常的复杂	La preparazione è molto complessa.
27	0:01:02.24	0:01:05.40	第一天我们先把新鲜的原材料砍块	Il primo giorno tagliamo gli ingredienti,
28	0:01:05.94	0:01:06.52	土鸡	pollo ruspante,
29	0:01:06.52	0:01:07.16	番鸭	anatra muta,

30	0:01:07.16	0:01:07.76	猪蹄	zampe,
31	0:01:07.76	0:01:08.40	猪皮	pelle,
32	0:01:08.40	0:01:09.04	猪肉	e carne di maiale,
33	0:01:09.04	0:01:09.:68	龙骨	ossa lunghe,
34	0:01:09.:68	0:01:10.44	鸡爪	zampe di pollo,
35	0:01:10.48	0:01:11.28	还有鱼	e infine pesce.
36	0:01:13.36	0:01:16.16	佛跳墙原名叫福寿全	Il suo nome in origine era “Fushouquan”,
37	0:01:16.58	0:01:19.32	后来是因为福州话福寿全	che nella lingua Min è omofono di
38	0:01:19.64	0:01:22.08	跟佛跳墙是一样的音	“Buddha salta il muro”,
39	0:01:22.08	0:01:24.04	所以改名叫佛跳墙	perciò è stato chiamato così.
40	0:01:36.30	0:01:38.48	焯完水以后要迅速清洗	Sbollentiamo la carne, poi la sciacquiamo velocemente.
41	0:01:38.95	0:01:42.60	要清洗到每一块肉摸起来很爽滑	Strofiniamo bene ogni pezzo,
42	0:01:42.60	0:01:43.52	不粘手	che deve essere liscio e non appiccicoso,
43	0:01:45.36	0:01:48.36	这样才能确保汤汁的干净	così non ci saranno residui nel brodo.
44	0:01:51.92	0:01:54.60	这八种东西要分两次投料（制汤）	Gli otto ingredienti sono cucinati in due momenti diversi.
45	0:01:54.88	0:01:57.20	因为我们第一天要吊奶白汤	Il primo giorno prepareremo il brodo.
46	0:01:57.68	0:01:59.00	吊出它的香浓	Per esaltarne il sapore,
47	0:01:59.20	0:02:00.44	放料的时候	quando aggiungete
48	0:02:00.44	0:02:02.16	猪蹄 龙骨	zampe di maiale e ossa lunghe,
49	0:02:02.16	0:02:03.32	带骨头的要多一点	abbondate con le ossa.
50	0:02:07.68	0:02:10.04	第一天我们一般都是八个小时熬汤	Il primo giorno il brodo deve sobbollire per circa otto ore.
51	0:02:10.56	0:02:12.90	刚开始可以用大火去翻滚	All’inizio può cuocere a fiamma alta.
52	0:02:13.28	0:02:14.62	锁住它的时间	Tenete il coperchio per tutta la durata,
53	0:02:14.72	0:02:16.08	看住它的火候	e controllate la fiamma.
54	0:02:19.80	0:02:23.16	两个小时之后就把煎好的鲫鱼放进去	Dopo due ore uniamo il carassio fritto.
55	0:02:23.32	0:02:24.84	这个是有争议的	Questo è un punto controverso,
56	0:02:25.20	0:02:27.20	很多人认为不要加鱼	perché molti non aggiungono il pesce.
57	0:02:27.96	0:02:30.60	加鲫鱼是为了汤汁更柔和	Il carassio ammorbidisce il brodo,
58	0:02:30.72	0:02:32.52	更鲜美 更奶白	e lo rende più saporito e cremoso,
59	0:02:33.40	0:02:34.60	所以我还是建议	perciò anch’io lo consiglio.
60	0:02:34.60	0:02:36.72	我们还是遵循老一辈的做法	Dovremmo seguire i metodi tradizionali.
61	0:02:36.94	0:02:39.56	加了鲫鱼汤汁会更好	Aggiunta il pesce il brodo sarà ottimo.

62	0:02:42.44	0:02:44.96	最后一个小时我们要去冲汤	Durante l'ultima ora finiamo il brodo,
63	0:02:45.16	0:02:46.44	就是不停的搅拌	mescolando senza posa.
64	0:02:46.44	0:02:49.04	所有的原材料搅的粉身碎骨	Gli ingredienti devono amalgamarsi bene,
65	0:02:49.60	0:02:51.44	和汤汁全部化为一体	e diventare una cosa sola.
66	0:02:51.76	0:02:53.12	然后过滤出来	Infine lo filtriamo.
67	0:02:53.28	0:02:54.64	就成了第一天的汤	Ecco pronto il brodo del primo giorno.
68	0:03:00.28	0:03:02.72	佛跳墙是一介大菜	Questo è un grande piatto,
69	0:03:02.80	0:03:04.48	所以它经历的时间	perciò, quando lo si prepara,
70	0:03:04.48	0:03:06.80	你要有一颗心能耐得住	bisogna avere molta pazienza.
71	0:03:07.48	0:03:11.56	很多师傅认为佛跳墙是一次性成汤	Molti chef credono che questo sia un piatto statico,
72	0:03:11.63	0:03:13.04	但其实真的不是	ma in realtà non è così.
73	0:03:14.84	0:03:16.68	第一天我们吊的是白汤	Il primo giorno è una zuppa bianca,
74	0:03:16.68	0:03:19.72	《第二天》再把白汤通道酒改变成清汤	il secondo giorno, grazie al vino, si trasforma in un brodo salato.
75	0:03:19.91	0:03:22.24	然后再通过去油去渣	Infine una volta filtrati olio e residui,
76	0:03:22.24	0:03:23.52	取出来的就是金汤	diventa un brodo dorato.
77	0:03:23.56	0:03:25.90	这个体现了我们闽菜一汤十变	Questa è la cucina Min: una zuppa che evolve dieci volte.
78	0:03:26.96	0:03:30.84	第二天制汤	IL SECONDO GIORNO
79	0:03:30.84	0:03:33.90	第二天都是靠近肉的部位加进去	Il secondo giorno ci occupiamo del resto della carne.
80	0:03:34.32	0:03:36.72	和第一天的汤开始熬煮	Quando il brodo inizia a bollire,
81	0:03:37.21	0:03:38.53	加一点土冰糖	aggiungiamo un cristallo di zucchero.
82	0:03:39.12	0:03:41.52	姜是要用油去炸过	Lo zenzero va fritto nell'olio,
83	0:03:43.24	0:03:46.08	加八角桂皮还有一点香叶	con anice stellato, cannella e alloro.
84	0:03:47.16	0:03:50.04	煨制一个小时后开始炒（花雕）酒	Dopo un'ora saltiamo il vino.
85	0:03:59.68	0:04:01.48	点上火让它慢慢烧	Diamo fuoco e cuociamo lentamente,
86	0:04:01.66	0:04:03.40	把乙醇全部烧掉	fino a che non si brucia tutto l'alcol.
87	0:04:03.48	0:04:05.72	火自然熄灭才可以用	È pronto quando il fuoco si spegne.
88	0:04:06.68	0:04:09.84	很多人说为什么做出来佛跳墙是酸的	Per evitare che il brodo si inacidisca,
89	0:04:10.00	0:04:13.64	酸就是因为你在控制酒的时候没有控制好	durante la cottura il vino deve essere controllato bene.
90	0:04:17.34	0:04:19.08	我们这一次也是遵循古法	Nel rispetto dei metodi antichi,
91	0:04:19.08	0:04:19.96	全部用煨制	il vino va cotto del tutto.
92	0:04:20.26	0:04:22.20	第二天也是需要一个小八小时的熬制	Il secondo giorno cuociamo il brodo per altre otto ore,

93	0:04:22.76	0:04:25.68	这样的火候它会控制的刚刚好	controllando sempre la fiamma.
94	0:04:28.52	0:04:30.76	用美味去留住时间	Per stare al passo con le prelibatezze,
95	0:04:30.92	0:04:32.76	你要用牛犊孤独的心	bisogna chiudere il proprio estro,
96	0:04:32.76	0:04:33.88	去锁住你的匠心	in un cuore solitario.
97	0:04:34.04	0:04:36.88	才能做出一道好的佛跳墙	Solo così preparerete bene questo piatto.
98	0:04:37.88	0:04:39.96	熬制好以后把汤过滤起来	Terminata la cottura filtriamo il brodo.
99	0:04:40.40	0:04:42.52	有条件的就拿去冰冻	Se è possibile si può congelare
100	0:04:42.52	0:04:44.64,	能更干净的去掉油	per rimuovere l'olio in modo più pulito.
101	0:04:45.12	0:04:47.40	油的比重比水轻	L'olio è più leggero dell'acqua,
102	0:04:47.42	0:04:48.76	所以它就会浮在上面	quindi galleggerà in superficie.
103	0:04:49.14	0:04:50.68	很轻易的就可以把它拿掉	Sarà più facile rimuoverlo del tutto,
104	0:04:50.68	0:04:52.00	而且拿的很干净	e il brodo sarà ancora più chiaro.
105	0:04:52.90	0:04:55.96	那这时候它还给你的是一个果冻形的	Ora avrà una consistenza gelatinosa,
106	0:04:56.60	0:04:57.88	软软嫩嫩的	morbida e tenera.
107	0:04:57.88	0:05:00.08	摇摇欲坠的一口好汤	Ad ogni boccone vi sembrerà di volare.
108	0:05:07.06	0:05:08.48	用鱼露来调味道	La salsa di pesce esalta il sapore,
109	0:05:08.52	0:05:10.00	老抽来调色	quella di soia intensifica il colore.
110	0:05:10.40	0:05:13.44	其它所有东西都是画蛇添足	Tutto il resto è superfluo.
111	0:05:17.38	0:05:19.44	入坛的十种食材	Tra i dieci ingredienti in passato non potevano mancare:
112	0:05:17.60	0:05:31.84	鲍鱼, 辽参, 元贝, 花菇, 鱼肚, 鱼唇, 冬圭, 鸽蛋, 蹄筋, 海螺头	ABALONE, CETRIOLI DI MARE, CAPESANTE ESSICcate, FUNGHI SHIITAKE, VESCICA DI PESCE, LABBRA DI SQUALO, UOVA DI QUAGLIA, TENDINI DI MANZO, MOLLUSCHI DI MARE
113	0:05:19.64	0:05:21.92	以前鲍参翅肚是肯定要的	abalone, cetrioli di mare, pinna di squalo e ventre di pesce.
114	0:05:22.72	0:05:24.32	在遵循传统之上	Oltre a seguire le tradizioni però,
115	0:05:24.32	0:05:26.40	要选用符合国家标准的	bisogna scegliere anche quelli che soddisfano gli standard nazionali.
116	0:05:30.10	0:05:31.20	鸽蛋高贵	Le uova di quaglia sono molto preziose,
117	0:05:31.34	0:05:32.76	营养也比较丰富	e ricche di nutrienti.
118	0:05:33.14	0:05:34.60	一鸽胜九鸡	“Una quaglia è meglio di nove galline”.

119	0:05:35.82	0:05:38.72	做好一道菜你要了解食材的本真	Per cucinare un ottimo piatto occorre conoscere bene gli ingredienti.
120	0:05:39.30	0:05:40.84	有味使其出	“Esalta ciò che ha sapore,
121	0:05:40.84	0:05:42.24	无味使其入	completa ciò che non ne ha”.
122	0:05:42.24	0:05:44.88	这就是我们中国做菜的精华	Questa è l'essenza della cucina cinese.
123	0:05:45.60	0:05:47.80	煨汤只给你两个小时的时间	Stufare il brodo solo per altre due ore.
124	0:05:48.58	0:05:51.84	佛跳墙其实是一个求大同存小异的菜肴	Questo piatto oltrepassa le differenze,
125	0:05:52.06	0:05:54.24	它体现的是一个和谐之美	riflette l'armonia della bellezza.
126	0:05:54.92	0:05:58.24	它们各有各的味道	Ogni ingrediente ha il suo sapore,
127	0:05:56.68	0:05:58.24	但是又集于一身	ma tutti insieme sono uno solo.
128	0:05:58.24	0:06:00.64	在这个味道里它文不显得很卖山	Nessuno spicca più di un altro.
129	0:06:01.82	0:06:03.12	浓香醇厚	Intenso e corposo,
130	0:06:03.58	0:06:05.36	似浓非浓	forte e pastoso.
131	0:06:05.82	0:06:08.48	感觉到是舌尖的一种碰撞	L'impatto sulla punta della lingua
132	0:06:08.50	0:06:10.48	是一种美味的融合	è un'esplosione di sapori.
133	0:06:11.38	0:06:13.36	你要是不及时的擦嘴巴	Se non pulisci in fretta la bocca,
134	0:06:13.36	0:06:14.20	它会封口	il sapore rimarrà incollato alla lingua
135	0:06:14.48	0:06:15.68	粘性非常强	per molto tempo.
136	0:06:17.38	0:06:19.64	让大家领略到我们福建菜	Gustate la cucina del Fujian!
137	0:06:19.64	0:06:21.56	汤菜的多彩多样	La cucina dalle mille forme e colori.
138	0:06:23.94	0:06:25.06	我们会经常去说	Quello che spesso ripetiamo
139	0:06:25.06	0:06:26.36	你要慢慢地去做	è di prendersi il proprio tempo,
140	0:06:26.60	0:06:28.54	不然你永远都是一个	altrimenti si rischia di rimanere uno chef ordinario,
141	0:06:28.54	0:06:29.74	没惊没险又到九点的	che mai conoscerà il brivido
142	0:06:29.74	0:06:31.48	一个工作型厨师	della vera cucina.
143	0:06:31.66	0:06:33.76	你要进步	Inizia un percorso e prenditi il tempo,
144	0:06:33.76	0:06:35.52	慢慢地去读懂食材的原料学	per conoscere le materie prime,
145	0:06:35.80	0:06:37.72	慢慢去读懂烹饪学	per studiare l'arte della cucina,
146	0:06:37.72	0:06:40.28	慢慢去了解中国的美学	per approfondire l'estetica cinese.
147	0:06:40.78	0:06:42.78	色香味形	Colore, profumo, sapore e forma
148	0:06:42.78	0:06:45.20	这是中国人对每道菜的讲究	sono le fondamenta della cucina cinese.
149	0:06:45.44	0:06:47.48	要慢慢地去吸收文化	A mano a mano fai tua la cultura cinese.
150	0:06:47.48	0:06:49.08	很多厨师说	Molti chef dicono di non avere cultura,

151	0:06:49.08	0:06:51.00	我没有文化我不会读书 怎么办	e di non saper studiare.
152	0:06:51.24	0:06:52.64	吸收文化有很多种	Ma i modi per farlo sono molti.
153	0:06:53.42	0:06:54.40	可以看书	Leggi,
154	0:06:54.40	0:06:55.44	聆听	ascolta,
155	0:06:55.44	0:06:57.26	也可以走万里路	viaggia.
156	0:06:57.26	0:06:58.88	这都是学习的过程	Questi sono tutti modi per imparare.
157	0:06:58.98	0:07:00.44	不怕你不学习	Non aver paura di studiare,
158	0:07:00.44	0:07:02.24	就怕你没有学习的动力	Abbi paura di non essere motivato.
159	0:07:02.24	0:07:04.26	大师的菜 家常的味	(In lingua Min) Chef in cucina, Sapori di casa.
160	0:07:04.26	0:07:05.56	我是林庆祥	Io sono Lin Qingxiang.
161	0:07:05.76	0:07:07.48	闽菜之王佛跳墙	Dalla cucina Min “Buddha salta il muro”.
162	0:07:07.48	0:07:09.56	真正好料	Davvero un ottimo piatto!

