



***Presentazione del “Corso di cucina”
Specializzazione “Piatti Etnici” 12/13/14 luglio 2011
Via Grazia Deledda. 89/A - Sassari***

Maestro di cucina Mario Sechi

Membro dell'Associazione Cuochi Gallura

Assistente la sig.ra Ersilia Sanna

Presidente del Circolo Culturale “Eledrea”



Martedì 12 luglio (Americhe)

Salsa guacamole e gamberi (Messico)

Ingredienti: Per (4 pax)

Gamberi	1200gr.
Scorza di lime	2
Aglione	1 spicchio
Prezzemolo	q.b.
Per la salsa:	
Avocados freschi maturi	2
Cipolla bianca	1
lime succo	2
sale	q.b.
Jalapeno (o peperoncino fresco)	q.b.
Facoltativi:	
2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva,	
pomodoro maturo a cubetti	1

Tagliare a metà gli avocados, eliminare il nocciolo, la pellicina scura e con un cucchiaino eliminare la buccia verde e recuperare la polpa. Mettere immediatamente la polpa degli avocados in una bastardella insieme al succo del lime, lavorare la polpa con la forchetta fino ad ottenere una crema bella densa, aggiungere il sale ed il peperoncino; se si vuole allungare la salsa con olio di oliva e aggiungere del pomodoro tagliato a cubetti. Coprire con pellicola alimentare a contatto e riporre in frigorifero. In una casseruola portare ad ebollizione dell'acqua, alla quale aggiungeremo 1\2 limone, cuocere i gamberi per 2 minuti, sgusciarli e condire con l'aglio ridotto in pasta, la scorza di lime, e il prezzemolo. Accompagnare i gamberi con la salsa *guacamole*.

Ropa vieja (Cuba)

Ingredienti (3 persone):

Manzo (carne da bollito)	600 gr.
Pomodori pelati	250 gr
Aglione spicchi	3
Cipolle dorate	2
Peperone rosso	1
Peperone giallo	1
Origano	q.b.
Cumino	q.b.
Alloro	2 foglie
vino bianco secco	q.b.
sale e pepe	q.b.

Per prima cosa preparare un bollito con la carne, far intiepidire e sfilacciare la carne a mano nel senso della fibra, ottenendo così tante striscioline. In una casseruola soffriggere, in tre cucchiaini d'olio, l'aglio tritato e la cipolla tagliata a *julienne*, unite i peperoni tagliati a striscioline di 1\2 cm., un cucchiaino di cumino, uno di origano, sale pepe. Quando i peperoni saranno morbidi aggiungere la carne e bagnate col vino. Una volta evaporato il vino si uniscono i pomodori pelati e le due foglie di alloro. Cuocere a fuoco lento x 30 min., mescolare spesso. Accompagnare con riso *pilaw*.

Ceviche di gamberi (Ecuador)

Ingredienti:

Gamberi misura L3 freschi	200gr.
avocado	1
pomodori ramati,	4
cipollotto	1
il succo di 3 lime	
una manciata di prezzemolo tritato	
qualche goccia di Tabasco	
pepe nero	q.b.
succo di arancia rossa	2

Per prima cosa sgusciare i gamberi, eliminare l'intestino e sbollentare in acqua e 1\2 limone per 1 minuto (utilizzare solo le code). Far raffreddare e tagliare in tre pezzi la coda di gambero, mettere le code tagliate in una insalatiera, aggiungere il succo di lime, il succo di arancia, coprire e mettere in frigo. Nel frattempo preparare un'insalata con pomodori *concassè* (sbollentare, eliminare semi e pelle e tagliare a cubetti), il cipollotto tagliato sottilissimo, l'avocado tagliato a cubetti, aggiungere questa insalata ai gamberi, insaporendo con tabasco e pepe nero. Lasciar riposare per almeno 2 ore e servire freddissimo.

New York Cheese-Cake (Stati Uniti)

Ingredienti:

Per il biscotto

250gr. biscotti digestive

30gr. zucchero di canna profumato cannella (*moscovado o demeraro*)

140gr. di burro

Per la farcia

600gr. di Philadelphia

20gr amido di mais

il succo di 1/2 limone

100ml panna fresca

3 uova 2 intere e 1 tuorlo

100gr zucchero

Per la copertura

200 ml panna acida o *sour cream* o *crème fraiche*

zucchero a velo 1 cucchiaio

Sbriciolare finemente i biscotti *digestive*, aggiungere lo zucchero di canna, sciogliere il burro e aggiungerlo ai biscotti, mescolare con un cucchiaio fino ad ottenere un impasto bello compatto imburrate una tortiera, meglio se a cerchio apribile, del diametro di 22-24 cm; ritagliate un disco di carta forno dello stesso diametro del fondo della tortiera e due strisce della stessa altezza dei bordi quindi foderate la tortiera stessa. Versate il composto di biscotti sul fondo e sui lati della tortiera livellando bene il composto aiutandovi con un cucchiaio. Mettete la teglia nel frigo per un'ora (o per fare prima nel freezer per mezz'ora). Preriscaldate il forno a 180 gradi. Mettere in una bastardella le uova e lo zucchero, sbattete il composto affinché diventi omogeneo. Aggiungere il formaggio Philadelphia, amalgamandolo bene fino a che diventi ben cremoso e privo di grumi. Aggiungere al composto, sempre mescolando, il succo di limone, la maizena, due bei pizzichi di sale ed in ultimo senza però montarla, la panna, continuando ad amalgamare tutto insieme.

Versate la crema ottenuta nella tortiera, livellatela e infornate a 180° per 30 minuti, poi abbassate la temperatura a 160° per altri 30-40 minuti. Se dopo i primi 30 minuti vi accorgete che la superficie del cheesecake comincia a scurirsi troppo, potete metterci sopra un foglio di carta stagnola. A cottura avvenuta, spegnete il forno e lasciate riposare il cheesecake per 30 minuti nel forno spento e con la porta leggermente aperta. Quando il cheesecake sarà ben freddo, mischiate la panna acida con i due cucchiaini di zucchero a velo; versate il composto sul cheesecake e spalmatelo sulla superficie della torta. A questo punto potete optare per due scelte:

- mettere il cheesecake in forno a 180-190° per 5 minuti in modo da glassare la panna, dopodiché, una volta freddo, riporlo nel frigorifero per almeno 6 ore;
- riporre il dolce direttamente in frigorifero.

La soluzione ottimale sarebbe quella di preparare il cheesecake la sera prima del consumo e lasciarlo nel frigorifero tutta la notte.

Riso pilaf o pilaw

Ingredienti:

Brodo vegetale q.b.

Cipolla 1/2

Chiodi di garofano 4

Burro 30gr

Riso basmati 500gr.

In un *rondeau* (pentola di acciaio bassa e larga), far rosolare molto bene mezza cipolla steccata (cioè una cipolla nella quale vengono inseriti dei chiodi di garofano, per quanto riguarda la rosolatura la ricetta originale prevede che la cipolla venga quasi abbrustolita da parte su di una piastra senza grassi); aggiungere il riso *basmati* al burro, far tostare ed aggiungere il brodo vegetale bollente già salato, coprendo di quasi il doppio il riso. Coprire con un coperchio e cuocere in forno per 18/20 minuti a 180°. Terminata la cottura, il riso deve essere senza liquido, stenderlo su di un piano oleato, possibilmente di marmo e raffreddare sgranando con una forchetta. Servire caldo o freddo a seconda delle preparazioni.

Note

La quantità di liquido che si aggiunge al riso è difficilmente quantificabile perché dipende dalle caratteristiche del riso, anche se esiste una regola di massima, che è questa: versare il riso in un contenitore graduato e constatarne il volume. Il liquido da utilizzare è infatti pari al doppio del volume del riso più 1/5 del volume stesso. Consideriamo di avere un volume pari a 100 di riso: il liquido da utilizzare sarà 200 ml (100 x 2) + 20 (1/5 di 100). Per un volume di riso pari a 100, avrete quindi bisogno di 220 ml di liquido (brodo o acqua che sia).

Mercoledì 13 luglio (Africa)

Tè alla menta marocchino (Ataty naa naa)

Ingredienti:

thé verde, 1 cucchiaino e mezzo

foglie di menta q.b.

zucchero, 150 gr.

acqua bollente, 1 lt.

Scaldare una teiera. Mettervi le foglie di tè. Versarvi sopra un poco di acqua bollente. Rotearla brevemente all'interno e gettarla badando di non buttare le foglioline. Aggiungere la menta e lo zucchero e un litro circa di acqua bollente. Lasciare in infusione per 5-8 minuti. Servire in bicchierini di vetro versando dall'alto in modo da ottenere una leggera schiuma in superficie.

Kaab el ghazal (corna di gazzella) (Marocco)

Ingredienti:

per la pasta:

Farina 250gr.

Tuorli d'uovo 2

Acqua di fiori d'arancio 2 cucchiaini

Burro 40gr.

Per la farcia:

Farina di mandorle 250gr

Zucchero a velo 135gr.

Cannella q.b.

Sale q.b.

Burro 80gr.

Acqua di fiori d'arancio 2 cucchiaini

Versate la farina di mandorle in una bastardella, passatela nel mixer, unite 80 gr di burro morbido, 2 tuorli, 1 cucchiaino di zucchero a velo, 1 pizzico di cannella e tre cucchiaini di acqua di fiori d'arancio e impastate bene fino ad avere un composto omogeneo. Con la farina preparate un altro impasto aggiungendo i tuorli, il burro, l'acqua di fiori d'arancio e lo zucchero a velo rimasti. Tirate questo ultimo impasto in sfoglia alta pochi millimetri e ricavate dei rettangoli 10 cm per 6. Formate dei cilindretti con il composto alle mandorle e disponeteli al centro di ogni rettangolo. Richiudete i cilindri eliminando la pasta in eccesso e sigillandoli bene, poi piegateli ad arco, disponeteli su di una teglia ricoperta di carta forno, forateli in alcuni punti con uno stuzzicadenti e fateli cuocere in forno già caldo a 180° per circa 20'. Sfornate i *kaab el ghazal*, fateli raffreddare e serviteli spolverizzati di zucchero a velo e cannella.

Zuppa Harira (dosi per 6 persone) Marocco

Ingredienti:

2 cucchiaini di olio d'oliva extra vergine

1 cipolla grande tritata finemente

300 g. di agnello (metà polpa e metà costine con l'osso)

2 gambi di sedano tritati

1 carota tritata

100 g. di ceci ammollati per almeno una notte in acqua

3 cucchiaini di sale

1 cucchiaino di pepe nero in polvere

2 cucchiaini di zenzero in polvere

1/2 cucchiaino di curcuma

1 cucchiaino di curry mediamente piccante

100 g. di lenticchie

1 mazzetto di prezzemolo tritati

400 g. di passata di pomodoro

1 cucchiaino di cannella in polvere

3 litri di acqua

6-7 cucchiaini di farina

1 limone tagliato in spicchi

Mettete l'olio, la cipolla e la carne in una capace pentola e fate rosolare fino a quando la carne cambierà colore. Unite le verdure (carote e sedano), i ceci scolati e le spezie incluso il sale, ma eccetto la cannella. Aggiungete un paio di tazze di acqua e portate ad ebollizione, riducete il fuoco e fate cuocere una mezz'oretta. Unite le lenticchie, e la passata di pomodoro. Continuate a cuocere

fino a quando la carne si staccherà dalle ossa e i ceci saranno teneri. Aggiungete altra acqua mano a mano che evaporerà. Completate con la cannella . Mescolate la farina con un po' di acqua in una ciotola cercando di non fare grumi (al massimo poi passate tutto al setaccio), poi incorporate il miscuglio alla zuppa, poco alla volta. Cuocete ancora 10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Servite questa zuppa in ciotole accompagnando con spicchi di limone, prezzemolo tritato e se volete potete arricchirla ulteriormente con degli spaghetti spezzettati.

Riso Jollof (Mali e Nigeria)

Ingredienti

*450 g di petto di pollo,
225 g di riso comune o basmati
450 g di pomodori ramati
140 g di pelati di pomodoro
2 cipolle dorate
1 peperone verde
olio q.b.
1 cucchiaino di pepe di Cajenna o paprica
½ cucchiaino di tim,
½ cucchiaino di berberè (o curry)
1 cucchiaino di pepe nero, sale
Burro chiarificato 30gr.*

Fate soffriggere a fuoco lento in una grossa pentola la carne con olio e burro chiarificato. Togliete la carne dalla pentola e nello stesso fondo di cottura fate ammorbidire le cipolle, il peperone ed i pomodori tutti tagliati a pezzettoni. Aggiungete la carne, la passata di pomodoro e le spezie, salate. Aggiungete acqua o brodo e portate ad ebollizione. Aggiungete il riso e portatelo a cottura (aggiungendo, se necessario, dell'altra acqua).

Tajine di Couscous e Pollo con Verdure (Tunisia)

Ingredienti:

*200gr. di cous cous
3 carote medie
3 zucchine medie
1 gambi di sedano teneri
3 rametti di prezzemolo
1 cipollotto fresco (o una cipolla media)
1 porro pulito
brodo vegetale q.b.
400gr. petto di pollo
3 patate
1 cucchiaio di curcuma*

Preparare il brodo vegetale con l'acqua, il sedano, la cipolla, i gambi di prezzemolo e la cipolla; raggiunta l'ebollizione aggiungere parte della curcuma. Versare sul cou-cous il brodo bollente e farli assorbire il brodo, tenere al dente il cous-cous. Nel *tajine* versare dell'olio d'oliva e far prendere temperatura, aggiungere le patate tagliate a spicchi e fare rosolare, aggiungere del brodo caldo e aggiungere sopra le patate il pollo tagliato a pezzettoni, aggiungere sopra la carne il cous-cous, posizionare sopra il cous-cous il porro tagliato a rondelle, le zucchine tagliate a bastoncini e alle carote pelate e grattugiate date la forma di polpette. Aggiungere altro brodo, salare e coprire la tajine; mettere in forno per almeno 30min. (la cottura originale prevede la cottura direttamente sulla brace).

Giovedì 14 luglio (Asia)

Ghee

*500 g di burro di ottima qualità
una pentola dal fondo spesso
un tessuto bianco di cotone raso*

Fate fondere dolcemente il burro posto in una pentola dal fondo spesso, a fuoco bassissimo. Lasciatelo sul fuoco senza mescolare. Man mano che l'acqua evaporerà, il burro sobbollirà e formerà una schiuma in superficie. Eliminatela con una schiumarola. Dopo circa un'ora abbondante di cottura, la caseina che è andata a mettersi sul fondo, avrà un colore sempre più dorato, anche leggermente brunito, direi, mentre il burro sarà trasparente e color oro. Levate la pentola dal fuoco e filtrate il *ghee* dalla caseina con l'aiuto di un tovagliolo bianco di cotone o un filtro di metallo dotato di maglie fittissime, altrimenti della polvere di caseina potrebbe sfuggire al filtro e restare nel *ghee*. Lasciate che il *ghee* si raffreddi quasi completamente e chiudete il vasetto con il coperchio. A temperatura ambiente in una casa calda rimarrà liquido e color oro; in frigorifero o in un luogo freddo avrà un aspetto denso e un colore bianco con riflessi dorati. È importante che preleviate sempre il *ghee* dal suo contenitore con un cucchiaino perfettamente asciutto e pulito.

Ghee o ghi preparazione tradizionale è simile a quello del burro chiarificato: a bagnomaria. Una volta evaporata tutta l'acqua la caseina si deposita sul fondo ed inizia a cambiare colore, attorno a 120 °C. A questo punto il Ghee ha già un gusto più intenso del burro da cui si è partiti. In alcune zone dell'India la caseina viene fatta brunire molto più a lungo, fino ad arrivare ai 140 °C. Durante il riscaldamento si producono anche delle sostanze antiossidanti che aiutano a preservare il Ghee per molti mesi a temperatura ambiente.

Lassi di mango (bevanda del sud-est asiatico)

Ingredienti:

*un mango maturo
yogurt intero 200 g
acqua 50 cl
zucchero un cucchiaino*

Lavate il mango e asciugatelo. Tagliatelo in due lungo il nocciolo, due parti per separarle. Incidete una delle due parti praticando tanti tagli perpendicolari ravvicinati: dovete ottenere un mango a quadretti. Ora mettete la mano sotto la buccia e rovesciate il mango: a questo punto diventerà simile ad un riccio. Fate passare il coltello molto ravvicinato alla buccia e prelevate la polpa. Ponete nel bicchiere del frullatore il mango e frullatelo fino a ridurlo in purea. Unite l'acqua, lo yogurt e lo zucchero e continuate a frullare per 20 secondi. Regolate di zucchero a piacere e servite il mango lassi freddo.

Focaccia o pane del Sabato "Challà" (Israele)

Ingredienti:

*1000 g farina
50 g lievito di birra
125 g zucchero
4 cl acqua tiepida*

17 cl olio d'oliva
2 uova
20 cucchiaini sale

Sciogliere il lievito di birra con l'acqua tiepida. Dopo averlo ben sciolto, aggiungere lo zucchero e circa metà della farina. Lasciar lievitare per 15-30 minuti. Quando il composto sarà ben lievitato, aggiungere il resto degli ingredienti ed amalgamare bene il tutto. Lavorare il composto per una decina di minuti e poi formare una palla, coprirlo e lasciarlo lievitare in un luogo tiepido per circa due ore. Impastare di nuovo poi il composto e formare una treccia. Lasciar lievitare per altri 20-30 minuti. Posizionare il pane su una piastra da forno precedentemente unta ed infarinata, spennellare la superficie dell'impasto con un uovo ben sbattuto e infornare a 180 gradi per 30 minuti circa.

Vindaloo di maiale (India)

Ingredienti:

600gr.di filetto di maiale
4 cipolle
6 spicchi d'aglio,
un pezzetto di zenzero,
2 cucchiaini di semi di cumino,
2 peperoncini secchi,
1 cucchiaino di pepe nero in grani,
un cucchiaino di capsule di cardamomo,
un pezzetto di cannella,
un cucchiaino di semi di senape,
un cucchiaino di semi di fieno greco,
4 cucchiari d'aceto di vino bianco,
2 cucchiaini di zucchero di canna,
sale,
4 cucchiari di ghee,
un cucchiaino di coriandolo macinato,
un cucchiaino di curcuma.

Preparare il maiale privandolo del grasso e tagliandolo a cubetti. Sbucciare la cipolla e tagliarla ad anelli. Pelare aglio e zenzero, tritare finemente il primo, grattugiare il secondo.

Preparare il vindaloo:

macinare il cumino, i peperoncini, il pepe, il cardamomo, la cannella, i semi di senape e il fieno greco in un macinino per il caffè.

Trasferire in una ciotola le spezie macinate. Diluire con l'aceto, unire il sale e lo zucchero di canna. Mescolare bene e tenerlo da parte.

In una casseruola scaldare due cucchiari di ghee e rosolare la cipolla. Trasferirla in un mixer, aggiungere 4 cucchiari d'acqua e ridurla in purea. Passarla nella ciotola con le spezie macinate e mescolare bene fino ad ottenere un composto senza grumi.

Mettere nel mixer lo zenzero e l'aglio, frullare anche questi con un po' d'acqua.

Scaldare ancora due cucchiari di ghee, aggiungere la carne in modo che i cubetti non si sovrappongano e farla colorare a fuoco vivo, trasferirla in un piatto e tenerla da parte.

Mettere nella casseruola l'impasto di aglio e zenzero, rosolarlo a fuoco medio per un minuto, aggiungere il coriandolo, la curcuma e lasciarlo insaporire. Unire quindi la carne e il vindaloo, versare 3 dl di acqua e portare all'ebollizione.

Coprire la casseruola e lasciare cuocere per circa 45 minuti, mescolando di tanto in tanto. Regolare di sale, servire con riso basmati.

Sushi (nigiri e maki) Giappone

Ingredienti:

Riso per sushi o basmati gr300

Alga nori q.b.

Salmones fresco gr300

Cetriolo 1

Orata gr300

Salsa di soia q.b.

Wasabi pasta q.b.

Condimento per riso sushi già pronto, oppure:

450gr. di aceto di riso

112gr di zucchero

100gr. di sale.

Cuocere il riso (lessandolo per il basmati o cottura tradizionale riso sushi), se si utilizza il riso per sushi, prima bisogna lavarlo almeno tre volte in acqua. Scolare e far raffreddare il riso su un banco di marmo rimessando di continuo e insaporendo con il condimento per sushi. Filettare il salmone e ottenere delle fettine sottili senza pelle, filettare l'orata e preparare dei filoncini di polpa, pelare il cetriolo dividerlo in 2 e privarlo dei semi. (per il *maki*) Adagiare su una stuoia di bambù o un torcione il foglio di alga nori e stendervi il riso, posizionare il cetriolo e l'orata lungo il lato corto dell'alga, arrotolare aiutandoci con il torcione o con la stuoia; tagliare e servire con salsa di soia o pasta *wasabi*. (per il *nigiri*) Formare delle polpettine oblunghe di riso, posizionare una puntina di pasta *wasabi* al centro e poggiarvi sopra le fettine di salmone.

Satay di pollo (THAILANDIA)

Ingredienti:

2 petti di pollo senza pelle

il succo di 1 lime

20gr. di olio di sesamo

8 spiedini

Per la salsa:

1 cipolla bianca

1 peperoncino verde fresco

1 spicchi di aglio

6 cucchiaini di acqua

50gr. di ghee +50gr.

il succo di 1 lime

Tagliare i petti di pollo a bocconcini. In una bastardella emulsionare velocemente l'olio di sesamo e il succo del lime. Far marinare il pollo nel composto per almeno 1 ora in frigo. In una casseruola far scaldare il ghee e aggiungete la cipolla tritata in pasta, aggiungere il peperoncino privato dei semi e l'aglio ridotto in pasta, far appassire a fuoco basso. Aggiungere l'acqua e il succo di lime e far cuocere 5 min a fuoco basso, aggiungere il ghee e far addensare la salsa, Assaggiare e aggiustare di sapore. Preparare gli spiedini di pollo infilzando la carne negli spiedi di legno, tenuti a bagno per almeno 10 min. (serve per non far bruciare il legno durante la grigliatura. Grigliare gli spiedini. Servire accompagnati dalla salsa calda o fredda.



Con il termine “cucina etnica” si suole indicare la cucina propria di un popolo.

L’espressione “cucina orientale” è tanto indefinita, da non avere in concreto un senso preciso.

L’oriente in effetti si estende dal Mediterraneo fino al Giappone e oltre, in una molteplicità di luoghi, di costumi assai diversi e lontani tra di loro.

Qui di seguito un estratto della nostra ricerca, che si sofferma sui paesi presi in considerazione in questa “specializzazione”.

La cucina dell’Africa mediterranea rispecchia le vicende storiche cui il paese ha dovuto sottostare. Occorre ricordare che tutta la zona fu sotto l’influenza dei turchi, che dominarono dal 1500, diffondendo tra l’altro la predilezione per i dolci. Seguirono gli Ebrei, le cui abitudini dilagarono in tutta l’area presa in considerazione, particolarmente per quanto riguarda le regole del digiuno e il rispetto rigoroso delle feste comandate. Anche la scoperta dell’agricoltura europea ha fatto in modo che si diffondesse una così detta “cucina cittadina”, accanto alla tradizione del deserto, che suggeriva l’uso dei cereali, dei legumi, della frutta secca e della carne alla griglia.

I pasti in questa parte del mondo si distinguono ancora oggi per l’abbondanza delle portate.

Malgrado la matrice comune, le gastronomie dei paesi del Nord Africa si differenziano sostanzialmente. I cibi, ad esempio, in Tunisia ed Algeria sono generosamente conditi con peperoncino, meno speziati sono invece i piatti del Marocco. Tutti questi popoli hanno comunque in comune la predilezione per il “cuscus”, che può essere condito con una specie di burro acido e servito con pollo, montone, manzo o pesce, con aggiunta di uva passa, uova sode, verdure, erbe aromatiche; ma può essere servito con frutta, datteri o melagrana, come dessert.

L’utilizzo dell’uva passa è un punto d’unione tra la cucina nordafricana e quella mediorientale.

Il piatto più diffuso in Marocco è il “**tajine**”, un ragù di montone (raramente di manzo), cotto in umido con spezie e aromi, patate e pomodori.

Il piatto più comune in Algeria è il cuscus, che qui viene chiamato “**taam**” che si consuma insieme a uno spezzatino di pollo, verdure, montone, cipolle e ceci, condito con pepe, cumino e “marga”, un insieme di spezie tipico del posto.

La Tunisia, piccolissima nazione erede di Cartagine, pur fornita di paesaggi incantevoli, è scarsamente dotata dal punto di vista agricolo. La sua unica ricchezza è l’ulivo e, nel nord della regione, ma in misura minore la coltura della primizie, specialmente melanzane e pomodori. Tuttavia esiste nel paese un’estesa gamma di pietanze, preparate senza risparmio di olio e spezie, che va dagli antipasti a preparazioni comuni in tutto l’arco del Magreb e dell’Africa nordorientale, l’“**harissa**” ad esempio, ha un condimento a base di peperoncino tritato e aglio. Ottimi i dolci, a base di mandorle con miele e pistacchi, spesso arricchiti con datteri, di cui la regione ha vasta produzione.

Tutti noi abbiamo più dimestichezza con la cucina del Magreb, ma l’**Africa** è un continente enorme e la cucina varia moltissimo man mano che ci allontaniamo dal nord.

La Nigeria è lo stato più popolato dell’Africa occidentale, e la prima impressione che da la sua gastronomia è la confusione. Non esistono regole precise nel disporre in tavola le varie portate, nei piatti nigeriani più importanti non si distingue troppo fra piatti di pesce, di carne, o di verdure. Questi elementi si trovano quasi sempre insieme, amalgamati da brodi, salse, spezie e aromi.

Se la nostra è la cultura dell’olio e della vite, quella nigeriana e di tutta la fascia costiera dell’Africa occidentale (dal Senegal all’Angola) è la cultura dell’olio di palma, del latte di cocco e del peperoncino.

Israele è una striscia di terra parallela al Mediterraneo e luogo di passaggi e scontri. Ma il suo popolo ha conservato la coscienza della propria storia e di una tradizione unica che, naturalmente, si rispecchia anche nella gastronomia. La gastronomia del paese segue le regole della cucina “**kasher**”. Questo è un termine ebraico che vuol dire “legale” “permesso” e si riferisce ad una serie di leggi antiche che regolano il rituale

del mangiare. In base a questo codice, ogni alimento è più o meno permesso, mentre divieti precisi sussistono per le carni proibite: quella di maiale, la selvaggina, la carne equina, nonché crostacei e pesci privi di squame. Molto diffusa è coltura degli ortaggi, in particolare la barbabietola, lo scalogno e i pomodori. Frutta e verdura sono considerati kasher e quindi ammessi, ma devono essere naturali, senza concimi o fitostimolanti. La cucina israeliana originale, in genere preferisce le frittiture e i piatti in agrodolce.

L'India è una regione grandiosa e semplice, la sua cucina è famosa per il suo uso di spezie, erbe e condimenti. I piatti spaziano dai leggeri e cremosi **hormas** agli infuocati curry di Madras, ma il comune denominatore è la mescolanza di spezie in modo che ogni singolo piatto abbia un'impronta particolare, sia essa delicata o decisa. I piatti indiani, persino i dolci, sono raramente cucinati senza spezie. Molti piatti soprattutto al sud, devono il loro sapore infuocato ai peperoncini verdi usati in grande quantità. La materia prima più frequente è il riso. La caratteristica fondamentale è data dall'impronta dell'induismo che ha dettato la predilezione per i cibi vegetariani. La varietà delle religioni ha comunque lasciato spazio ad altri orientamenti. Così in Kashmir è predominante l'uso delle carni oltre che dei ceci, a Bengala i dolci, nel Tamil Nadu, le verdure.

Il riso non viene mai consumato al naturale, ma sempre condito con salse, cipolle o altre verdure, spezie e carne.

Il sapore dominante è sempre il curry, una miscela di spezie che ciascuno prepara da sé con il proprio gusto personale e secondo le proprie esigenze. La cucina indiana è dunque un puzzle di spezie, odori, sapori diversificati a seconda della latitudine. Il pasto indiano più comune è sicuramente il "**dal**", piatto a base di lenticchie.

Tra le pietanze, il primo posto spetta, come abbiamo detto, al "curry" che compare in tutta una serie di preparazioni insaporite da salse a base di spezie, avremo quindi: curry di verdure, manzo al curry, korma curry, piatto con lo yoghurt, pollo al curry e così via. L'elemento fondamentale dei "curries", cioè i piatti a base di curry, è, con le altre spezie, anche lo zafferano, qui detto "delle Indie", ma prodotto nel Kashmir e, da qui, esportato perfino negli USA. Seguono i "pilau", altra serie di piatti a base di riso, e il "biryani", pietanza di riso saltato con carne, il "tikka", pollo allo yoghurt, il "tandoori. Come pane usano il chapati o il nan.

La cucina indocinese è squisita, ha un gusto particolare, ignoto al palato occidentale. Alcuni piatti hanno matrice cinese, ma con una impronta tipicamente peninsulare. La ricchezza della flora e della fauna, anche ittica, permette alla popolazione indocinese di spaziare nella scelta dei cibi. Il cibo consumato più di ogni altro è sicuramente il riso, ma un posto d'onore è riservato al pesce di cui l'intera penisola è ricchissima. Importantissimo è il ruolo della noce di cocco. Se ne adopera la polpa in cucina, lasciando la fibra esterna e i semi ad altro uso. La regola fondamentale della cucina indocinese è quella di fondere "i cinque sapori", l'amaro, il dolce, il salato, l'aspro e il piccante. Anche i colori devono essere sapientemente fusi. Tutta la zona è ricca di manghi e di ogni varietà di frutti esotici. Le verdure, di dimensioni ridotte rispetto alle nostre, hanno sapori più piccanti. I pasti indocinesi vengono serviti su vassoi, sui quali sono disposte una certa quantità di scodelle e piattini colmi di intingoli vari, al centro dei quali troneggia una grande fondina contenente riso lessato. Le portate sono in genere almeno 12, uno stufato di carne, un piatto di pesce, uno di verdure, insalate e dessert, oltre agli antipasti e al riso.

In questo contesto si inserisce "**La cucina thailandese**". Quest'ultima è abbastanza speziata, alcuni piatti denunciano matrice cinese, altri l'influenza malese. Ma la maggior parte dei piatti ha però un'originalità tutta thailandese, le zuppe acidule, le carni e i pesci cotti nel latte di cocco, i dolci coloratissimi, la cacciagione e le verdure stufate. Moltissime le varietà di frutta, le verdure, più piccole di quelle occidentali e per lo più selvatiche, hanno un sapore più spiccato. Ma quello che colpisce di più sono gli aromi: l'aglio, adoperato senza risparmio, lo zenzero, il cumino, la menta, il coriandolo, il peperoncino, la noce moscata. Il sistema di cottura più usato è la frittura.

La cucina **Giapponese** come quella cinese è un'arte raffinata in cui il lato estetico rischia di avere la prevalenza. Le materie prime utilizzate sono in larga misura i prodotti del mare e il riso, un riso locale che, secondo una leggenda del posto, sarebbe stato piantato per la prima volta nel "Giardino sacro" della "Dea del Sole", la quale ne fece omaggio all'imperatore. La carne è presente, prevalentemente quella di maiale e, più raramente il pollo. Predominante è invece il pesce, fritto o crudo. I cibi, conditi con varie salse, vengono serviti con complicate decorazioni di verdure e ortaggi, disposti a evocare figure geometriche o floreali. Alghe secche e polverizzate insaporiscono salse e minestre. Tra le spezie più usate, lo zenzero, il peperoncino, il pepe la senape ecc.. Le cotture seguono regole molto rigide, la cottura a vapore è molto diffusa, ma l'orgoglio della cucina Nipponica è la frittura.

Fiore all'occhiello della cucina giapponese è il "**sushi**". Con questo termine si indicano una vasta gamma di cibi preparati con il riso. Al di fuori del Giappone questo termine viene spesso inteso come pesce crudo o

come riferimento ad un ristretto genere di cibi giapponesi, come il maki o anche il nigiri e il sashimi. Le origini del sushi sono molto incerte quanto all'epoca. L'opinione più diffusa è che sia stato portato dai monaci buddhisti tornati dalla Cina nel VII secolo.

Fu intorno al 1820 che comparve ad Edo (attuale Tokyo) la ricetta più vicina al sushi: Hananaia Yonei, fu il primo a servire sul suo banco bocconcini di riso aromatizzato all'aceto con sopra fettine di pesce crudo. Da allora si diffuse la vendita del sushi per strada.

L'America non ha una sua storia, né una cultura agroalimentare, di conseguenza manca di prodotti tipici di qualità, al contrario del bacino del mediterraneo che ne è ricchissimo.

Generalmente pensando alla cucina americana si è portati a immaginare hamburger, hot dog e alimenti simili. In realtà esistono piatti molto gustosi soprattutto in alcune regioni.

E' il caso della California, dove il filone gastronomico è arricchito dai contributi provenienti dalla cucina italiana, messicana e asiatica. Questo filone ha da sempre sfruttato l'alta qualità dei prodotti agricoli, compresa quella dei vigneti che producono ottimi vini.

La Luisiana è famosa per la cucina creola, il Maine per le aragoste, piccante e deliziosa è inoltre la cucina tex-mex.

L'elemento unificante della cucina nordamericana è sicuramente il barbeque, utilizzato ogni giorno per cuocere carne o verdure. Comodo e versatile, il barbeque ha anche una funzione sociale, è infatti prerogativa dell'uomo di casa, è semplice da usare e lontano dalla cucina, regno delle donne.

Uno dei condimenti più usati nella cucina americana è sicuramente il burro. E' il condimento per eccellenza, al pari dell'olio extra vergine d'oliva per noi italiani. In cucina viene utilizzato il burro tradizionale, mentre per condire a freddo si usa il burro salato. Ci si condiscono tutte le verdure tranne le insalate, o viene spalmato semplicemente sul pane, consumato con altri alimenti o da solo.

La tendenza a suddividere le portate è tipica italiana e non è contemplata nella cucina americana, dove predomina il piatto unico. Si consumano prevalentemente piatti a base di carne, accompagnati da verdure, patate o insalate. In America si mangia tutto condito in maniera esponenziale, la carne con le salse, le patate con il ketchup, le verdure con la vinaigrette.

Le famiglie nordamericane hanno tuttavia una mentalità molto aperta e questa si ripercuote anche sulle abitudini alimentari, è molto facile trovare sulla tavola alimenti orientali, mediterranei o africani. La carne, come abbiamo visto, consumata in gran quantità, è decisamente ottima.

Un dolce tipico della tradizione americana è sicuramente " **la New York Cheesecake**". Si ritiene che questo dolce abbia addirittura origini greche. La prima traccia di questo dolce, infatti, fa la sua comparsa nel 776 a.C nell'isola di Delo come dolce offerto agli atleti nei primi giochi olimpici della storia. I romani, successivamente esportarono la ricetta, che si propagò in tutta Europa, e secoli dopo arrivò in America portata dagli emigrati.

Nel 1872 James L.Kraft, un lattaio americano, nel tentativo di imitare il formaggio francese, inventò per caso il formaggio Philadelphia, che divenne la base del moderno cheesecake. Oggi i migliori produttori di questo dolce si trovano a New York.

Per poter comprendere la cucina **Messicana** è d'obbligo fare un breve cenno storico. La cucina odierna si è formata tramite tappe evolutive basate su conquiste e invasioni europee, il suo segreto sta proprio nell'indovinata unione tra gli ingredienti tipici della cucina europea e quelli indigeni, a noi a volte completamente estranei. Gli ingredienti della cucina azteca erano soprattutto prodotti dell'agricoltura, cereali e verdure, in particolare zucchine, fagioli e mais. Il consumo delle carni era riservato alle classi agiate e religiose, erano cucinate quaglie, tacchini, ma anche, seppur più raramente, cani, pesce, cacciagione.

Gli spagnoli hanno profondamente influenzato la civiltà india, contribuendo a creare la cultura messicana che oggi conosciamo.

Oggi la cucina messicana può essere annoverata, secondo molti esperti, tra le cucine più creative e degne di nota del mondo insieme a quella italiana, cinese, indiana e francese. Gli ingredienti usati sono in gran parte quelli già presenti nell'epoca precolombiana, ma la cucina è diversa a seconda che si viaggi in zone costiere o nell'entroterra. Buona parte del Messico è bagnata dall'Oceano e la cucina di questi territori vede un largo impiego di pesce e frutti di mare. Le pietanze delle regioni centrali sono invece a base di carne, manzo, agnello e capretto. Sia con la carne che con il pesce i contorni tipici sono costituiti da fagioli e riso preparati in svariati modi. Nella cucina costiera tra i pesci più utilizzati troviamo lo squalo, il polpo, il pagro e il branzino. L'uso della carne è diventato più importante dopo l'invasione spagnola. Fra i piatti di questa "nuova" cucina ricordiamo **las carnitas**, a base di carne di maiale lessata in pentola di rame e servita accompagnata da tortillas e salse. Specialità del Nord del Messico è invece il **caprito al pastor**, nel quale il capretto di latte è cotto allo spiedo e servito con tortillas di frumento. **La birra** è invece uno stufato d'agnello cotto nel brodo. Mais, fagioli e peperoncini sono i tre elementi che caratterizzano la cucina

messicana. Abbiamo in Messico più di cento varietà diverse di peperoncino. Ottime sono le birre per accompagnare i piatti dal sapore deciso.

Anche la cucina dell' **Ecuador** ha ereditato molte pietanze giunte con i conquistadores spagnoli, sono entrati a far parte della dieta degli ecuadoriani piatti a base di carne sia di manzo, che di maiale e di pollo. Piatti di riso si sono affiancati a quelli a base di mais e patate. Tutta l'Ecuador è ricca di frutta tropicale. Nelle regioni sulla costa abbondano il pesce fresco, i crostacei e i frutti di mare, serviti generalmente arrosto accompagnati da salse piccanti. All'interno la dieta è costituita prevalentemente da carne suina e bovina, servita arrosto o in umido con patate. Tutti i piatti sono accompagnati da riso o frittelle.

Ed infine uno sguardo alla cucina caraibica che è propria di tutti quei paesi sudamericani che si affacciano sul Mar dei Caraibi e che presentano tratti storici, climatici e socio culturali simili. Tale cucina viene definita creola, termine che esprime la fusione delle abitudini gastronomiche europee, indigene e soprattutto africane verificatesi nel corso dei secoli, dopo la scoperta del continente americano da parte degli europei e la successiva tratta degli schiavi africani che vi furono condotti forzatamente., La cucina iberica si adattò al nuovo territorio utilizzando ingredienti reperibili sul posto come pomodori e patate. In seguito anche dall' Africa furono introdotti nuovi alimenti come ad esempio la manioca che prese il nome di yuca.

In questo conteso possiamo inserire la cucina cubana, che unisce agli ingredienti poveri quali: riso, mais, fagioli e altri legumi, pollame, carne di maiale pesce e frutta e verdura autoctone, alimenti generalmente più costosi come le farine di grano, la carne di manzo e i crostacei.

Generalmente sono preferite in questo tipo di cucina i metodi di cottura rapidi quali: frittiture e grigliate.

Ricerche a cura di Ersilia Sanna – Presidente del “Circolo Eledrea”

Circolo Ricreativo Culturale “Eledrea” Sassari – Affiliato ARCI

eledrea.circolo@virgilio.it – tel. 079 5574162 oppure 3391914082.



www.circoloeledrea.com