

Ricettario della Multicultura



Romania

Chiftele de vinete (polpette di melanzane)



Ingredienti per 4 persone

Per le polpette:

6 melanzane, 2 Uova, un mazzetto di prezzemolo, un pizzico di origano, una fetta di pane, 2 cucchiaini di farina, un cucchiaino di pinoli, un cucchiaino di uva sultanina, 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine

Per la salsa: 500 gr di pomodori, una cipolla, un mazzetto di prezzemolo, qualche foglia di basilico, olio di oliva extravergine, sale



Procedimento

Lavate le melanzane, arrostitele sul fuoco e togliete la buccia. Mettete la polpa ben cotta in un piatto e schiacciatela con una forchetta. Versate poi le melanzane in una terrina e aggiungete una fetta di pane casereccio bagnata nel latte, le uova sbattute, i pinoli, l'uva sultanina, una parte della farina, il prezzemolo tritato, l'origano in polvere e l'olio. Impastate e con il composto ottenuto ricavate delle polpette, passatele nella farina rimanente e friggetele nell'olio. Preparate la salsa per condire le Chiftele de vinete passando nel mixer i pomodori sbucciati, la cipolla e il prezzemolo. Regolate di sale e unite un filo d'olio di oliva extravergine e alcune foglie di basilico. Disponete infine le polpette di melanzane in un tegame, versatevi la salsa e lasciate cuocere per alcuni minuti a fuoco moderato e servitele ben calde.

Curiosità del Paese

-Il secondo ghiacciaio sottoterra più grande d'Europa, lo Scarisoara, si trova sotto le Montagne di Bihor, in Romania. Presenta un volume di 75.000 metri cubici e si è formato oltre 3.500 anni fa.

-Il Palazzo Rumeno del Parlamento, a Bucarest, è il secondo centro amministrativo più grande del mondo, secondo solo al Pentagono negli Stati Uniti.

-Il Plugul è un antico canto dai temi rurali che intonano a primavera i ragazzi per festeggiare l'inizio del nuovo anno. Il Plugul accompagna un simbolico aratro del giardino di casa in segno di buon augurio.

Abitudini a tavola

-In Romania esiste un vero e proprio culto del pane: il *paine cu maia de must* è preparato da donne anziane, con il lievito che affiora sulla superficie del succo d'uva fermentato, unito alla farina di mais e a una piccola quantità di farina di frumento. Inoltre si prepara un pane cotto a legna, detto *paine pe vatra*, che rimane in forno per due ore e mezza, finché si forma una crosta carbonizzata rimossa dai fornai che lo battono con una pesante mazza di legno.

-Da secoli nel Paese è in vigore l'usanza di donare pane e sale a tutti gli ospiti presenti durante una cena.

-L'insalata "russa" rumena si prepara con la carne insieme alle verdure e alla maionese si aggiunge anche un po' di senape.



Forma di Governo: Repubblica
Superficie: 238 397 kmq
Popolazione: 19 414 458 ab. (stima 2019)
Capitale: Bucarest 1 829 897 ab. (2019)
Lingua: rumeno
Unità monetaria: leu romeno

Filippine

Kaldereta (stufato tipico delle Filippine)



Ingredienti per 4 persone

200 gr di fegatini di coniglio, 500 gr di carne di maiale, 200 gr di salsa di pomodoro, 2 spicchi d'aglio, mezza cipolla, 2 carote, 150 gr di piselli, un peperone, 2 patate, olio di oliva, sale.



Procedimento

Tagliate la carne di maiale a cubi e scottatela in padella con uno spicchio d'aglio e un filo d'olio di oliva. Quando sarà rosolata, copritela con l'acqua e regolate di sale. Aggiungete la salsa di pomodoro. Fate sobbollire lentamente per almeno 2 ore. Nel frattempo, tagliate le verdure a tocchetti e saltatele in una padella insieme all'aglio e a un filo d'olio. Quando le verdure saranno ben rosolate, aggiungetele allo stufato di carne. Nella stessa padella di cottura delle verdure, scaldate i fegatini di coniglio e lasciateli rosolare; bagnateli col brodo dello stufato e portateli a cottura. Quando i fegatini saranno morbidi, frullateli fino ad ottenere una salsa densa e saporita. Servite lo stufato di carne con la salsa di fegatini.

Curiosità del Paese

-Le Filippine sono un paese cristiano, con l'80% della popolazione appartenente alla Chiesa Cattolica Romana.

-La figura assistenziale della doula ha origini nelle Filippine come forma di aiuto alle neo mamme da parte di donne che già avevano figli.

-Nel Paese, a tavola, non viene utilizzato il coltello. Essendo stati colonizzati dagli europei hanno ereditato le posate, ma durante i pasti usano solo forchetta e cucchiaio che utilizzano anche per tagliare le pietanze.

Abitudini a tavola

- Ai filippini piace mangiare in stile "buffet": il cibo è portato al tavolo allo stesso momento, senza un ordine preciso, lasciando gustare diversi piatti e sapori insieme.



Forma di Governo: Repubblica

Superficie: 300 000 kmq

Popolazione: 107 288 150 ab. (stima 2019)

Capitale: Manila 1 780 148 ab. (2015))

Lingua: filippino

Unità monetaria: peso filippino (100 centesimi)

Cina

Bocconcini di pollo agli agrumi



Ingredienti per 4 persone

320 gr di pollo, 20 gr di limoni, 20 gr di arance, 20 gr di olio evo, sale fino



Procedimento

Lavare e ridurre arance e limoni a fette, poi tagliare il pollo in bocconcini. Disporre la carne in teglia con olio evo e sale coprendo con gli agrumi. Posizionare la carne in teglia oleata e cuocere in forno per 20-25 minuti.

Curiosità del Paese

-La Cina produce ogni anno oltre 80 miliardi di bacchette usa e getta con cui mangiare le pietanze.

-Il panda è il simbolo del Paese. Nella cultura cinese è una figura ricca di simbologie: racchiude in sé la forza di un orso e la dolcezza di un gatto; i suoi colori bianco e nero esprimono alla perfezione il concetto dello Yin e Yang, cioè l'importanza dell'equilibrio delle energie.

-Il Ketchup è in realtà un'invenzione cinese. Fu in origine una salsa di pesce chiamata ke-tsiap.

Abitudini a tavola

-Di norma i cinesi mangiano dallo stesso piatto al centro della tavola, tenendo per sé solo una scodella o un piattino.

-In Cina si usa brindare con gli ospiti, servire loro da mangiare e ordinare in quantità tale che ne avanzi; è infatti considerato un insulto nei confronti dell'ospite che arrivi a vedere il fondo del piatto.

-A tavola non bisogna mai starnutire o soffiarsi il naso, perché è considerato un gesto maleducato, mentre il digerire a fine pasto è inteso come un complimento al cuoco.



Forma di Governo: Repubblica popolare

Superficie: 9 572 900 kmq

Popolazione: 1 395 380 000 ab. (stima 2018)

Capitale: Pechino 19 433 000 ab. (2019)

Lingua: yuan renminbi

Ucraina

Holubtsi (involtini di cavolo)



Ingredienti per 4 persone

Un cavolo da circa 2 kg, una cipolla, 2 cucchiari di olio di oliva extravergine, 500 gr di polpa di manzo, 200 gr di carne di maiale, 400 gr di riso, 300 gr di passata di pomodoro, sale



Procedimento

Prendete il cavolo e sbollentatelo in una pentola contenente abbondante acqua salata, cuocendolo per 3 minuti. Sfogliate poi il cavolo mettendo da parte circa venti foglie. Tritate il cavolo rimasto. Far rosolare una cipolla in una padella con 2 cucchiaini di olio. Aggiungete la carne macinata, il riso e regolate di sale. Mescolate e fate cuocere per una 10 minuti. Posate una cucchiata di preparato di carne su ciascuna foglia di cavolo, poi arrotolatela, ripiegate i bordi e fermate con uno stuzzicadenti. In una teglia riempiate il fondo con metà del cavolo tritato, poi deponete gli involtini e ricopriteli con il cavolo tritato rimanente, poi miscelate la passata di pomodoro con acqua. Versate sugli involtini di cavolo, poi coprite con un coperchio e portate ad ebollizione. Lasciate sobbollire per un'ora e un quarto, poi servite.

Curiosità del Paese

-A 105 metri sottoterra, la stazione metropolitana di Arsenal'na, a Kiev, è considerata la più profonda del mondo.

-I panini ucraini sono un alimento tipico della cultura ucraina. Spesso ci si spalma la maionese e non mancano in nessun pasto.

-In Ucraina è molto forte la tradizione dell'uovo di Pasqua - detto pysanka - decorato a mano con una particolare miscela di cera d'api e coloranti naturali.

Abitudini a tavola

-Nel Paese un pranzo o una cena non possono essere definiti tali se la tavola intera non è totalmente ricoperta di pietanze tutte rigorosamente diverse tra loro.

-Quando si fa cadere un pezzo di pane, dopo averlo raccolto, si deve baciarlo e sollevarlo innanzi alla fronte prima di rimetterlo nel piatto come segno di rispetto per il cibo e per il lavoro speso per prepararlo.



Forma di Governo: Repubblica
Superficie: 576 500 kmq
Popolazione: 41 830 619 ab. (stima 2020)
Capitale: Kiev 2 966 320 ab. (2020)
Lingua: ucraino
Unità monetaria: hryvnia

Perù

Empanadas di carne al forno



Ingredienti per 4 persone (dosi per 16 fagottini)

Per la pasta:

3 tazze di farina, un uovo, un cucchiaio di sale, 110 gr di burro, una tazza di latte intero, un cucchiaio di lievito di lievito in polvere

Per il ripieno:

Una cipolla, 300gr di carna macinata di manzo, uno spicchio d'aglio, un peperone rosso, un cucchiaio di concentrato di pomodoro, origano, cumino, olio extravergine d'oliva



Procedimento

Versate la farina a fontana sul piano di lavoro, aggiungete il sale, il lievito in polvere e il burro. Poi formate nuovamente il buco nel centro della farina, aggiungete l'uovo sbattuto e impastate. Procedete allo stesso modo anche con il latte. Quando l'impasto sarà formato coprirlo con la pellicola e riporlo in frigo per 30 minuti. Preparate poi la farcia soffriggendo una cipolla affettata, inserire uno spicchio d'aglio. Aggiungete la carne macinata e fatela rosolare insieme al peperone a pezzetti. Unite il concentrato di pomodoro, l'origano, il cumino e il sale. Lasciate cuocere per 15 minuti. Riprendete la pasta, stendetela ad uno spessore di 2 mm e ricavate dei dischi di pasta stesa di 11 cm di diametro. Riprendete il ripieno, distribuitelo su ciascun disco, poi sigillate la pasta. Trasferite le empanadas in una teglia, spennellatele con un misto di tuorlo e latte ed infornatele a 200°C per 10 minuti. Servitele tiepide.

Curiosità del Paese

-Le orchidee, uno dei fiori più amati in tutto il Mondo, sono presenti in Perù in ben 3500 varietà diverse.

-Il chifa è uno stile di cucina tipico delle città orientali del Perù, nel quale la cucina tipica ispano-peruviana si mescola ad arte con quella cinese degli immigrati asiatici, prevalentemente cantonesi della metà del XIX secolo.

-In Perù il cumino viene utilizzato per condire praticamente ogni pietanza.

Abitudini a tavola

-Un pranzo peruviano che si rispetti si apre con un sorso di Pisco Sour, la bevanda nazionale le cui origini risalgono al 1553.

-In Perù gli uomini usano bere la birra (cerveza) da un solo bicchiere (vaso) facendo una sorta di passatella.

-E' un Paese con tante tradizioni culinarie regionali sia di carne che di pesce, ma a tavola non mancano mai le patate: ne hanno oltre 200 varietà diverse!



Forma di Governo: Repubblica
Superficie: 1 285 216 kmq
Popolazione: 32 131 400 ab. (stima 2019)
Capitale: 9 822 514 ab. (2017)
Lingua: peruviano
Unità monetaria: sol peruviano

Spagna

Paella



Ingredienti per 4 persone

320 gr di riso bomba (che potete sostituire con un ottimo carnaroli), 400 gr di calamari, 1 kg di cozze, 500 gr di vongole (facoltative), 400 gr di gamberi (metà gamberoni e metà piccoli), 300 gr di scampi, 1/2 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 5 cucchiaini di passata di pomodoro, olio extravergine, 2 bustine di zafferano, 1 cucchiaino di paprika dolce, Sale, 1 dose di fumetto di crostacei.



Procedimento

Prima di tutto preparate il fumetto di crostacei con gamberi e scampi (link negli ingredienti) ; ponete da parte insieme ai gamberi sgusciati e gli scampi che dovrete lasciare con guscio.

Spurgate le vongole e poi Pulite le cozze

Infine in una pentola capiente aggiungete cozze e vongole. coprite con coperchio e fate cuocere 4 – 5 minuti il tempo che i frutti di mare si aprano. Fate raffreddare. Sgusciate la metà delle vongole e delle cozze. il resto lasciate con conchiglie per decorazione. Filtrate l'acqua di cottura di vongole e cozze con un fazzoletto

Curiosità del Paese

La lingua ufficiale della Spagna è il Castigliano, riconosciuto nella Costituzione e comunemente conosciuto come spagnolo. Esistono però altre lingue ufficiali nelle comunità autonome: Catalano Basco

Galiziano Aranese. Altre lingue non ufficiali, invece, sono l'aragonese e l'asturiano.

Abitudini a tavola

Nelle abitudini alimentari in Spagna la cena non è fatta per riempirsi di cibo. Le porzioni sono decisamente più piccole che a pranzo ed i piatti sono più semplici. Mangia pesce o crostacei freschi, pollo con patate fritte o riso, spesso accompagnati da insalata verde e/o pomodori. Ma anche le zuppe sono ben apprezzate.

Non va dormire se non è mezzanotte come minimo durante la settimana, le 3 di notte in estate, nei week-end e nei giorni di festa. Dopocena si reca nei bar e nei pub per consumare vino e alcolici, oppure per terminare la giornata con qualcosa di dolce, come i tipici "buñuelos fritos", cioè piccole bomboloni fritti cosparsi di zucchero.



Forma di Governo: Monarchia costituzionale

Superficie: 505.990 kmq

Popolazione: 47.432.805 (stima 2019)

Capitale: Madrid

Lingua: spagnolo

Unità monetaria: euro

Germania

Kartoffelsalat (Insalata di patate)



Ingredienti

800 g patate, 5 cucchiari olio extravergine d'oliva (40 g), 2 cucchiari aceto di mele (o aceto di vino), 1 cucchiaino senape, q.b. erba cipollina, q.b. sale, q.b. pepe bianco, Mezzo l brodo di carne

Curiosità del Paese

La lingua ufficiale della Spagna è il Castigliano, riconosciuto nella Costituzione e comunemente. Ogni Land tedesco segue leggi proprie che poi sottostanno però tutte al Grundgesetz, che è la Costituzione tedesca. In Hessen, ad esempio, è ancora presente una legge che prevede la pena di morte ma l'articolo 32 del Grundgesetz la rende di fatto invalida.



Procedimento

Volete preparare una perfetta Kartoffelsalat? Ecco i trucchi per avere un'Insalata di patate tedesca da leccarsi i baffi, con tutta la cremosità che la contraddistingue.

1) Scegliere la patata giusta. E' importantissimo scegliere una tipologia di patata adatta alle insalate. Sono perfette le patate a pasta gialla o le patate rosse o comunque quelle sode alla cottura. Assolutamente non quelle farinose.

2) Utilizzare il brodo di carne per condire l'insalata di patate. Anche questo è molto importante. Serve a mantenere le fette di patate lesse perfette senza abbondare troppo di olio. Insieme agli altri ingredienti darà origine al sughetto in cui le patate sono immerse. In questo modo si potrà avere una cremosissima Insalata di patate tedesca senza maionese. Lavate e sbucciate le patate e fatele cuocere intere in acqua bollente salata. Una volta

preso il bollore, coprite la pentola con un coperchio (lasciando uno sfiato) e continuate la cottura a fiamma moderata per 30 minuti. Cercate sempre di scegliere patate della stessa dimensione, di grandezza media. Se preferite lessarle con la buccia e sbucciarle dopo la cottura, serviranno 35 minuti. Preparate il brodo di carne (o vegetale) e tenetelo al caldo. Una volta che le patate sono pronte, scolatele dall'acqua e fatela intiepidire per 10 minuti. Poi tagliatele a metà e poi a fette di ca. mezzo centimetro. Adagiate man mano le fette in una scodella o in contenitore ermetico piuttosto capiente. Le fette di patate vanno condite finché sono ancora tiepide. Mescolate con cura, in modo da ottenere un'emulsione omogenea. Versate il condimento sopra le fette di patate, insieme a 3 cucchiari di brodo caldo. Mescolate la vostra Insalata di patate tedesca, per amalgamare il tutto.

Abitudini a tavola

I tedeschi dividono, infatti, in due categorie il cibo: caldo o freddo. Caldo, di solito, si mangia solo a pranzo, mentre a colazione si mangia pane con formaggio/salumi/marmellata o muesli e a cena il più delle volte pane con formaggio/salumi. La cena si può anche fare calda, ma in questo caso di solito si salta il pranzo e si mangia prima delle 19.

Ma soprattutto trovano importantissimo che almeno un pasto al giorno sia caldo.



Forma di Governo: Repubblica parlamentare federale

Superficie: 357.588 kmq

Popolazione: 84 404 137 (stima 2019)

Capitale: Berlino

Lingua: tedesco

Unità monetaria: euro

Francia

Quiche Lorraine



Ingredienti

Burro 125 g, Farina 00 250 g, Uova (circa 1 medio) 52 g, Sale grosso 5 g
PER LA FARCITURA: Panna fresca liquida 450 g, Pancetta (tesa) dolce 200 g, Groviera (formaggio Gruyère) 150 g, Uova (circa 3 medie) 165 g, Tuorli (circa 1 medio) 18 g, Sale fino q.b., Pepe nero q.b., Noce moscata q.b.





Procedimento

Per preparare la quiche Lorraine cominciate dal crust di base, vale a dire la pasta frolla salata. Nel mixer versate la farina, il burro freddo a pezzetti, il sale grosso, l'uovo e azionate le lame finché non otterrete delle briciole.

Trasferite sul piano da lavoro, impastate velocemente e ottenete un panetto. Avvolgetelo nella pellicola trasparente e lasciatelo rassodare in frigorifero per almeno ora. Nel frattempo occupatevi della pancetta. Togliete la cotenna e tagliatela a fette, poi a strisce e infine a pezzi di 1 cm di spessore. Sbollentateli per 50 secondi in acqua bollente scolateli e lasciate raffreddare. Poi eliminate la crosta dal formaggio e grattugiatelo con una grattugia a maglie larghe. Versate la panna in una ciotola, unite le uova, il tuorlo, il sale, il pepe e grattugiate un pizzico di noce moscata. Sbattete brevemente con una forchetta e mettete da parte. Imburrate una pirofila di ceramica smerlata da 26 cm e a questo punto preriscaldate il forno. Avete tutto quello che vi serve: su una spianatoia leggermente infarinata battete qualche istante la frolla salata con il matterello 16, dopodiché tiratela fino a

3-4 mm di spessore. Spolverizzatela con un pizzico di farina ancora e poi arrotolatela intorno al matterello, infine srotolatela nello stampo. Pigiare per far aderire bene la pasta e poi eliminate gli eccessi con un coltellino. Bucherellate la base coi rebbi di una forchetta e versate $\frac{3}{4}$ del formaggio grattugiato. Poi la pancetta, la crema e spolverizzate con la restante parte di formaggio. Cuocete la quiche Lorraine in forno statico a 180° per circa 50-60 minuti. Non vi resta che attendere qualche minuto prima di servirla!

Curiosità del Paese

Con 87 milioni di turisti accolti ogni anno, detiene il primato per essere il **paese più visitato al mondo**. Al secondo e al terzo posto figurano la Spagna e gli Stati Uniti, mentre l'Italia si piazza quinta, con 58 milioni di turisti l'anno.

Abitudini a tavola

Vietati i gomiti a tavola. Viene considerato rude e poco igienico. Per questo motivo le mani devono essere sempre ben in vista.



Forma di Governo: Repubblica semipresidenziale

Superficie : 551.695 kmq

Popolazione: 65 554 051 (stima 2019)

Capitale: Parigi

Lingua: francese

Unità monetaria: euro

Grecia

Moussaka



Ingredienti

Manzo macinato 500 g, Maiale macinato 500 g, Passata di pomodoro 100 g, Concentrato di pomodoro 25 g, Cipolle 1, Sedano 1 costa, Aglio 2 spicchi, Zucchero ½ cucchiaino, Vino rosso 1 bicchiere, Alloro 2 foglie, Cannella in stecche 1, Anice stellato q.b., Prezzemolo q.b., Noce moscata q.b., Olio extravergine d'oliva q.b., Sale fino q.b., Pepe nero q.b.

PER LE MELANZANE Melanzane 1 kg, Farina 00 (per infarinare) q.b, Olio di semi di arachide (per friggere) q.b. PER LA BESCIAPELLA ALLO YOGURT Latte intero 500 g, Yogurt greco 250 g, Farina 00 50 g, Burro 50 g, Noce moscata q.b. Pepe nero q.b. PER COMPORRE Parmigiano Reggiano DOP da grattugiare q.b. Pangrattato q.b. Origano secco q.b. Olio extravergine d'oliva q.b.



Procedimento

Iniziate preparando il ragù: tritate la cipolla e fatela soffriggere in un tegame con un filo di olio e i semi di cumino. Aggiungete il macinato, fatelo rosolare e sfumate con il vino bianco. Unite infine la passata di pomodoro, regolate di sale e pepe, e lasciate cuocere a fuoco basso per circa un'ora, finché il ragù non sarà ben ristretto. Verso la fine, aggiungete anche un pizzico di origano. Mentre il ragù cuoce, lavate le melanzane e tagliatele a fette spesse circa mezzo centimetro. Disponetele su una teglia da forno, ricoperta di carta e unta con poco olio. Salatele, versate sulla superficie un altro filo di olio, e mettetele in forno caldo a 170-180°. Fate cuocere per circa 15 minuti, finché le melanzane non saranno morbide, poi sfornate. Pelate le patate e tagliatele a fettine sottili. Rosolatele in padella con olio extravergine, sale, pepe e origano. Portatele a cottura finché saranno tenere, ma senza farle sfaldare. Prendete ora una pirofila di pyrex o di ceramica, e disponete sul fondo le patate, scolandole dall'olio in eccesso.

Distribuiteci sopra circa metà delle melanzane, formando uno strato omogeneo. Ricoprite con il ragù di carne, e cospargete con parmigiano a piacere. Disponete le restanti melanzane sopra al ragù, e ricoprite il tutto con abbondante besciamella. Spolverizzate con altro parmigiano grattugiato, e mettete in forno ventilato a 180°. Fate cuocere la moussaka per circa 30 minuti, finché la besciamella in superficie avrà assunto un bel colore dorato. Sfornate e lasciate riposare per 5-6 minuti, poi tagliate le porzioni e servite la vostra moussaka... buon appetito!

Curiosità del Paese

Moltissimi greci credono al "Mati" o "Matiasma", il nostro "malocchio", che si fanno *togliere* quasi quotidianamente. La parola Mati significa "occhio", e sovente, soprattutto nei villaggi, quando un bambino piange si dice "To matiasan" – "gli hanno messo il malocchio".

Abitudini a tavola

A causa del caldo tipico di questo periodo, in Grecia, la giornata lavorativa inizia molto presto. Nessun greco a colazione, può rinunciare a un buon caffè, solitamente freddo, da accompagnare a sfiziose specialità salate.



Forma di Governo: Repubblica Parlamentare

Superficie : 131 940 kmq

Popolazione: 10 320 227 (stima 2019)

Capitale: Atene

Lingua: greco

Unità monetaria: euro

Svezia

Köttbullar (polpette svedesi)



Ingredienti

PER LE POLPETTE: 350 g Carne bovina (macinata), 350 g Carne di suino (macinata), 1 Cipolle, 15 g Burro, 3 fette Pancarrè (o pane del giorno prima), 80 ml Panna fresca liquida, 1 cucchiaino Zenzero in polvere, 1 Uovo, Sale, Pepe nero, 80 g Farina

PER IL SUGHETTO E LA COTTURA: 500 ml Brodo di carne (o brodo vegetale), 100 ml Panna fresca liquida, 1 cucchiaino Senape, 1 cucchiaino zucchero di canna, Sale, Pepe nero, 20 g Burro, 2 cucchiaini Olio extravergine d'oliva

PER L'ACCOMPAGNAMENTO E LA FINITURA 800 g Purè di patate, 200 g Marmellata di mirtilli, Prezzemolo





Procedimento

Iniziate preparando il ragù: tritate la cipolla e fatela soffriggere in un tegame con un filo di olio e i semi di cumino. Aggiungete il macinato, fatelo rosolare e sfumate con il vino bianco. Unite infine la passata di pomodoro, regolate di sale e pepe, e lasciate cuocere a fuoco basso per circa un'ora, finché il ragù non sarà ben ristretto. Verso la fine, aggiungete anche un pizzico di origano. Mentre il ragù cuoce, lavate le melanzane e tagliatele a fette spesse circa mezzo centimetro. Disponetele su una teglia da forno, ricoperta di carta e unta con poco olio. Salatele, versate sulla superficie un altro filo di olio, e mettetele in forno caldo a 170-180°. Fate cuocere per circa 15 minuti, finché le melanzane non saranno morbide, poi sfornate. Pelate le patate e tagliatele a fettine sottili. Rosolatele in padella con olio extravergine, sale, pepe e origano. Portatele a cottura finché saranno tenere, ma senza farle sfaldare. Prendete ora una pirofila di pyrex o di ceramica, e disponete sul fondo le patate, scolandole dall'olio in eccesso.

Distribuiteci sopra circa metà delle melanzane, formando uno strato omogeneo. Ricoprite con il ragù di carne, e cospargete con parmigiano a piacere. Disponete le restanti melanzane sopra al ragù, e ricoprite il tutto con abbondante besciamella. Spolverizzate con altro parmigiano grattugiato, e metteste in forno ventilato a 180°. Fate cuocere la moussaka per circa 30 minuti, finché la besciamella in superficie avrà assunto un bel colore dorato. Sfornate e lasciate riposare per 5-6 minuti, poi tagliate le porzioni e servite la vostra moussaka... buon appetito!

Curiosità del Paese

Moltissimi greci credono al "Mati" o "Matiasma", il nostro "malocchio", che si fanno *togliere* quasi quotidianamente. La parola Mati significa "occhio", e sovente, soprattutto nei villaggi, quando un bambino piange si dice "To matiasan" – "gli hanno messo il malocchio".

Abitudini a tavola

A causa del caldo tipico di questo periodo, in Grecia, la giornata lavorativa inizia molto presto. Nessun greco a colazione, può rinunciare a un buon caffè, solitamente freddo, da accompagnare a sfiziose specialità salate.



Forma di Governo: Monarchia parlamentare

Superficie : 450 295 kmq

Popolazione: 10 468 482 (stima 2019)

Capitale: Stoccolma

Lingua: svedese

Unità monetaria: euro

Italia

Farinata di ceci



Ingredienti per 4 persone

300 g farina di ceci, olio extravergine d'oliva, sale



Procedimento

Per la ricetta della farinata di ceci, stemperate la farina di ceci con 900 g di acqua versandola a poco a poco e mescolando con una frusta.

Aggiungete 1 cucchiaino di sale e 30 g di olio.

Coprite il composto con la pellicola e lasciatelo riposare a temperatura ambiente per 5 ore.

Eliminate infine la schiuma e versate in 2 teglie (Ø circa 28 cm) ben unte di olio.

Informate a 250 °C per 15-20 minuti. buon appetito!

La ricetta e alcune curiosità

La farinata di ceci è una preparazione tradizionale ligure e toscana che viene declinata in tanti nomi (fainè, cecina, torta di ceci) e ricette.

La farinata di ceci è una di quelle preparazioni a seconda della Regione d'Italia in cui ci troviamo, varia la sua preparazione. Ad esempio in Liguria la farinata tipica ha la forma di una torta, si trova spesso nelle panetterie ed è preparata con una pastella che poi si cuoce nei forni in grandi teglie. In forma simile, con il nome di cecina o torta, si trova anche in Toscana, mentre in Sardegna si chiama fainè. A Livorno, si consuma anche dentro a un panino, il "cinque e cinque" proprio come in Sicilia, con il tipico pane e pannelle: qui la farinata è fritta.



Italia

Bucatini all'amatriciana



Ingredienti per 4 persone

400g pomodori San Marzano

350g bucatini

100g guanciale

80g pecorino di Amatrice (in alternativa, 50 g di pecorino romano, più saporito)

1 peperoncino rosso fresco

olio extravergine

sale





Procedimento

Per la ricetta dei bucatini all'amatriciana, tagliate il guanciale a bastoncini. Soffriggetelo in una casseruola con un filo di olio, quindi toglietelo dalla casseruola e tenetelo da parte.

Incidete i pomodori con due piccoli taglietti a croce, scottateli in acqua bollente salata per 1 minuto, trasferiteli in acqua e ghiaccio, pelateli, privateli dei semi e tagliateli a pezzetti.

Mondate il peperoncino eliminando i semi e tagliatelo a fettine; unitelo nella casseruola dove avete fatto rosolare il guanciale insieme con i pomodori e cuocete la salsa per 30-40 minuti; alla fine aggiungete il guanciale.

Cuocete i bucatini in acqua bollente salata, scolateli al dente e conditeli con la salsa e il pecorino grattugiato.

La ricetta e alcune curiosità

L'origine della pasta all'amatriciana, come spesso accade per preparazioni così antiche, non è facile da rintracciare con certezza. Quel che è sicuro è che la ricetta nasce ad Amatrice, località da cui il piatto prende il nome.

Secondo una leggenda nel 1870, in questo piccolo paese della provincia di Rieti, una signora di nome Anna De Angelis, preparò, per le persone di passaggio nella zona della stazione, una primissima versione dell'Amatriciana, utilizzando i pochi ingredienti che aveva a disposizione. Il piatto conquistò subito il palato degli abitanti del paese, al punto da arrivare fino a Roma.



Italia

Minestra di lenticchie



Ingredienti per 4 persone

300g lenticchie Castelluccio di Norcia Igp

150g passata di pomodoro o 1 cucchiaio di concentrato

30g un pezzo di prosciutto crudo un po' grasso

1 cipolla

1 carota

1 gambo di sedano

1 spicchio di aglio

1 foglia di alloro

Salvia, olio extravergine di oliva, sale, pepe



Procedimento

Per la ricetta della minestra di lenticchie, lessate le lenticchie in acqua bollente, aromatizzata con la foglia di alloro, per 20 minuti.

Scaldare un paio di cucchiai di olio in una casseruola e soffriggere per un paio di minuti la cipolla, la carota e il sedano tagliati a dadini, l'aglio sbucciato e schiacciato e il prosciutto; unite le lenticchie con una parte dell'acqua di cottura, la salsa o il concentrato di pomodoro e 2-3 foglie di salvia e proseguite la cottura per 10-15 minuti a fuoco basso, insaporendo con sale e pepe e aggiungendo l'acqua di cottura delle lenticchie rimasta, se la minestra si asciuga troppo.

Eliminate lo spicchio di aglio e servite la minestra di lenticchie con un filo di olio, accompagnandola a piacere con una fetta di pane abbrustolito.

La ricetta e alcune curiosità

Le lenticchie facevano parte della dieta degli uomini primitivi, come confermano i ritrovamenti di tali semi negli strati paleolitici e mesolitici.

Fioriscono tra maggio e luglio colorando la piana di Castelluccio, in Umbria. Qui, grazie alle particolari condizioni climatiche, i legumi non hanno bisogno di trattamenti per la conservazione e si distinguono anche per le notevoli qualità nutritive. Hanno una buccia sottile e tenera che permette la cottura immediata, senza bisogno di ammollo.

Le lenticchie di Castelluccio sono un prodotto Igp e uno dei modi più tradizionali per gustarle è la minestra di lenticchie.



Italia

Spaghetti alla carbonara



Ingredienti per 4 persone

350g spaghetti

120g guanciale

4 tuorli

30g pecorino

20g grana grattugiato

olio extravergine di oliva

sale

pepe



Procedimento

Per la ricetta della carbonare, ridurre a bastoncini il guanciale.

Raccogliere i tuorli in una ciotola. Peparli, unire un mix di pecorino e grana grattugiati, un pizzico di sale e amalgamare con la frusta. Stemperare il composto con g 40-50 di acqua fredda.

Mettere a cuocere gli spaghetti. Poi rosolare a fuoco basso il guanciale in padella con 3 cucchiari di olio extravergine di oliva, facendo in modo che sia pronta insieme alla pasta (per la pancetta calcolare 7-8 minuti).

Scolare al dente gli spaghetti senza sgocciolarli troppo e rimetterli nella casseruola calda. Condirli con il guanciale appena rosolato e il suo grasso. Mescolare bene.

Subito dopo versare il composto di tuorli sulla pasta, mescolare velocemente e servire all'istante.

La ricetta e alcune curiosità

Le origini del nome sono incerte: l'ipotesi più diffusa è che si debba ai carbonai che, nell'Ottocento, lavoravano sugli Appennini per trasformare la legna in carbone, e durante le pause consumavano un pasto a base di cacio, uova, guanciale e grasso (o lardo).

Secondo un'altra ipotesi, invece, il nome del celebre sugo si dovrebbe a un oste romano che negli Anni '40 del secolo scorso l'avrebbe così battezzato in onore del suo vecchio lavoro da "carbonaro", oppure perché l'ispirazione gli venne mentre si trovava a Carbonia, in Sardegna, prima di trasferirsi a Roma.

Il 6 aprile si celebra dal 2017 il Carbonara Day, giornata istituita da Unione Italiana Food e International Pasta Organisation (IPO) in onore di un piatto famoso in tutto il mondo e spesso frutto di discussioni culinarie.



Italia

Cozze gratinate



Ingredienti per 4 persone

1 Kg cozze

100g pangrattato

100g formaggio pecorino grattugiato

2 spicchi di aglio

origano secco

prezzemolo tritato

sale

olio extravergine di oliva



Procedimento

Per la ricetta delle cozze gratinate, pulite le cozze e fatele aprire in una casseruola con 1 spicchio di aglio; eliminate i gusci vuoti e filtrate il liquido di cottura attraverso un colino foderato con carta da cucina.

Amalgamate il pangrattato, il formaggio pecorino, 1 spicchio di aglio tritato, una manciata di origano secco e un bel cucchiaino di prezzemolo tritato, ottenendo il ripieno. Regolate di sale, se serve.

Adagiate le cozze su una teglia, cospargetele con il ripieno, conditele con un filo di olio e qualche cucchiaino del loro liquido di cottura e infornatele a 200 °C in modalità grill per 4-5 minuti.

La ricetta e alcune curiosità

Le cozze gratinate sono un gustoso antipasto di mare, ideale per inaugurare un pranzo o una cena a base di pesce. La preparazione richiede un po' di tempo per la pulizia e la cottura delle cozze, le cui valve vanno poi divise con l'aiuto di un coltellino per poter essere farcite più facilmente e gratinate in modo uniforme.

Per pulirle occorre avere uno spazzolino. Bisogna strofinarle delicatamente per eliminare le impurità sul guscio e sciacquarle con cura. Occorre poi eliminare la barbetta che dall'interno del frutto viene fuori dal guscio. Basta afferrarla con decisione e lasciarla ondeggiare avanti e indietro finché non si staccherà.

