

# 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 cucchiai di farina, un cucchiaio di pinoli, un cucchiaio di uva sultanina, 4 cucchiai 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 cucchiai 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 cucchiai di olio. Aggiungete la carne macinata, il riso e regolate di sale. Mescolate e fate cuocere per una 10 minuti. Posate una cucchiainata di preparato di carne su ciascuna foglia di cavolo, poi arrotolatela, ripiegate i bordi e fermate con uno stuzzicadenti. In una teglia riempite il fondo con metà del cavolo tritato, poi deponete gli involtini e ricopriteli con il cavolo tritato rimanente, poi miscolate 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 mixto 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 cucchiai di passata di pomodoro, olio extravergine, 2 bustine di zafferano, 1 cucchianino 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 cucchiali olio extravergine d'oliva (40 g), 2 cucchiali 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 sugheretto 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 cucchiai di brodo caldo. Mescolate la vostra Insalata di patate tedesca, per amalgamare il tutto.

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 cucchiai 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 di 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 scolate 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. Pigiate 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 grattugiata. 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 BESCIAMELLA 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 cucchiaiino 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 cucchiaio Senape, 1 cucchiaio zucchero di canna, Sale, Pepe nero, 20 g Burro, 2 cucchiai 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 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:** 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.

Infornate 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 panelle: 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.

Scaldate un paio di cucchiai di olio in una casseruola e soffriggete 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 amollo.

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 carbonara, 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. Temperare 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 cucchiali 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. Condire 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 manciatina di origano secco e un bel cucchiaio 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 cucchiaio 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.



# Ricette di Natale nel Mondo

## COLOMBIA: BUÑUELOS



### Ingredienti per 2 persone

120 ml di latte

65 gr di farina di mais

1 uovo

100 gr di Parmigiano Reggiano (la ricetta originale prevede l'utilizzo di queso costeño, un formaggio tipico colombiano a pasta semidura)

60gr di maizena

1 cucchiaino di lievito per torte salate

1 cucchiaino di zucchero

Olio vegetale q.b.



## Procedimento

In una ciotola mescolare farina e amido di mais, parmigiano, zucchero e lievito, poi aggiungere uovo e latte e iniziare a impastare fino a ottenere un composto morbido e omogeneo.

Prendere piccole quantità di impasto da modellare tra le mani per formare delle palline. Friggerle poi per qualche minuto in olio bollente finché non saranno dorate.

Posizionare i buñuelos su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso e poi servili ancora caldi.

## La ricetta e alcune curiosità

I *buñuelos* sono soffici frittelle di origine colombiana, ormai popolari in tutta l'America del Sud.

Sono solitamente preparati in occasione del Natale, ma ottimi da gustare tutto l'anno, da soli conditi con lo *sciropo di piloncillo*, un preparato ricavato dal succo dello zucchero di canna, oppure insieme a una tazza di cioccolata calda o dalla *natilla*, una sorta di budino a base di latte, zucchero e cannella tipico della Colombia.

Per apprezzarne al meglio il sapore, andrebbero consumati subito dopo la cottura, ancora caldi!



# Ricette di Natale nel Mondo

## AUSTRALIA: PAVLOVA



### Ingredienti

#### Per la meringa:

100 gr di albumi (circa 3 medi)

200gr Zucchero

20gr di amido di mais (maizena)

10gr di succo di limone

Estratto di vaniglia q.b.

#### Per la panna montata:

200gr di panna fresca liquida

20gr di zucchero a velo

#### Per guarnizione:

1 Kiwi

Fragole q.b.

Lamponi q.b.

More q.b.

Mirtilli q.b.

Ribes rosso q.b.

Menta q.b.

Zucchero a velo q.b.





## Procedimento

Preriscaldare il forno in modalità statica a 130°, separare i tuorli dagli albumi delle uova a temperatura ambiente. Versare gli albumi in una ciotola e mescolate con una frusta. Quando gli albumi diventano bianchi, aggiungere lo zucchero, poco per volta.

Dopo aver incorporato tutto lo zucchero, versare il succo di limone e unite prima l'estratto di vaniglia, poi l'amido di mais. Mescolare delicatamente e trasferire su una teglia foderata con carta forno e dare la forma di una montagnetta, livellando poi la superficie. Scavate leggermente il centro per creare una conca e cuocere in forno per 10 minuti, poi abbassate la temperatura a 100° e proseguite la cottura per altri 50 minuti.

Lasciare raffreddare in forno per almeno 2 ore. Lavare e tagliare la frutta e preparare la panna montando panna fresca e zucchero. Riempire la cavità con la panna montata e decorare con la frutta fresca

## La ricetta e alcune curiosità

La *pavlova* è un'elegante torta di meringa farcita con panna montata e tanta frutta fresca a pezzi. Australia e Nuova Zelanda si contendono da sempre l'origine della ricetta.

Il dolce prende il nome da una famosa ballerina russa, Anna Pavlova, che negli anni '20 si esibì in questi due Paesi, riscuotendo un grande successo di pubblico. La forma tipica e la leggerezza di questa torta si pensa siano un omaggio alla sua freschezza e leggiadria.



# Ricette di Natale nel Mondo

## OLANDA: KIPPERRAGUT



### Ingredienti per 4 persone

150gr di petto di pollo

80gr di carne di vitello

50gr di farina

5gr di burro

100ml di panna

150gr di funghi champignon

1 tuorlo d'uovo

½ bicchieri di vino bianco

1 rametto di timo, 1 ciuffo di prezzemolo, noce moscata q.b.



## Procedimento

Lessare il pollo in mezzo litro d'acqua, con pepe e noce moscata, per almeno mezz'ora. Preparare delle palline di vitello, aggiungendo pepe e noce moscata. Togliere il pollo dall'acqua e lessare, nella stessa acqua, le palline di vitello per circa 5 minuti.

Filtrare il brodo e conservarlo a parte. Scaldare il burro e mescolatelo con la farina, facendo un roux (un composto che funge da base legante e addensante). Aggiungere il brodo e lasciare cuocere pochi minuti fino a quando la salsa si addensa. Unire anche il tuorlo, il vino e la panna. Versate la carne di pollo trito e di vitello, le lamelle di champignons e il prezzemolo.

Il composto ottenuto potrà essere utilizzato per farcire i vol-au-vent da servirsi tiepidi.

## La ricetta e alcune curiosità

Il *kipperragut* (tradotto come *ragù di pollo*) è uno dei piatti più famosi dell'Olanda e delle regioni limitrofe. Si tratta di un antipasto sfizioso e saporito che arriva dai Paesi Bassi, a base di carne di pollo e vitello insaporita con una vellutata simile alla besciamella.

È solitamente utilizzato come farcitura di vol au vent ed è un piatto che viene preparato solitamente per le feste natalizie o per qualsiasi pranzo importante.



# Ricette di Natale nel Mondo

## FRANCIA: GALETTE DES ROIS



### Ingredienti

#### Per la crema di mandorle frangipane:

125 g di farina di mandorle

100 gr di zucchero

100 gr di burro

2 uova medie

qualche goccia di aroma alla mandorla

1 pizzico di sale

rum o liquore all'amaretto (opzionale)

#### Per la galette:

2 rotoli di pasta sfoglia tonda

1 uovo + 2 cucchiai di latte (per spennellare)

#### Per lucidare:

40 gr di zucchero

40 ml di acqua





## Procedimento

Lavorare a crema il burro morbido a pezzi con lo zucchero, utilizzando una frusta. Aggiungere un uovo alla volta, unire la farina di mandorle, l'aroma di mandorle, il pizzico di sale e sbattere ancora con la frusta. Srotolare il primo rotolo e ricavare un disco da 24 cm, spennellare 2 cm di bordo con l'uovo sbattuto con il latte. Mettete la crema frangipane all'interno di un sac à poche e create una spirale dall'esterno verso il centro, lasciando il bordo libero. Posizionate la vostra mandorla portafortuna. Dalla seconda pasta sfoglia, ricavate un altro disco di 24 cm e appoggiatevelo sopra. Con la lama di un coltello fate dei piccoli tagli obliqui sul bordo. Spennellate tutta la superficie con uovo e latte e mettete in frigorifero per 30 minuti. Con uno stuzzicadenti, creare dei fori e infornate in forno statico preriscaldato a 200°C per 30 minuti. Una volta che il dolce del re è pronto, estraetelo dal forno e spennellatelo bene con lo sciroppo di zucchero preparato portando a bollore l'acqua e lo zucchero.

## La ricetta e alcune curiosità

La *galette des rois*, ovvero la torta dei Re o Torta dei Re Magi, è un dolce natalizio tipico della Francia, a base di pasta sfoglia e ripieno di crema alle mandorle.

Conosciuta in Francia come “*Galette des rois à la frangipane (crème d'amandes)*”, è la torta frangipane originale, una torta tipica francese diffusa in tutto il periodo natalizio, ma che si serve soprattutto il giorno dell’Epifania, per questo è conosciuta in Italia come torta per la befana.

Nel dolce viene nascosto un piccolo oggetto prezioso oppure una mandorla; chi la trova nella propria fetta, viene proclamato re per un giorno e può portare la corona dorata. Per questo motivo in Francia, la galette des rois viene venduta insieme ad una corona dorata di cartone.



# Ricette di Natale nel Mondo

## GERMANIA: MARTINSGANS



### Ingredienti

**Per l'oca:** 1 oca di circa 5 kg, 2 cipolle, 2 mele, sale e pepe

**Per le mele al forno:** 6 piccole mele (Cox Orange), 200 g di marzapane (naturale), 90 g di uvetta sultanina

**Per il cavolo:** 90 g di grasso di oca, 100 g di cipolla tagliata a fettine sottilissime, 1 kg di cavolo rosso tagliato a fettine sottilissime, 50 g di gelatina di mirtilli rossi, 2 piccole mele tagliate a fettine sottilissime, aromi, 1 dl di aceto di vino rosso, sale, zucchero, 1/2 l di vino rosso

**Per i marroni:** 200 g di zucchero, 1 bicchiere di vino bianco, un po' di brodo di oca, 7 fette di sedano sottilissime, 40 castagne (tipo marroni), 3 stecche di cannella

**Per i gnocchi di pane:** 400 g di pane bianco del giorno prima, 100 g di burro, 0,7 L di latte caldo





## Procedimento

Mettere l'oca in una pentola a fuoco basso con un bicchiere di acqua. Eliminare il collo e le ali (serviranno nella preparazione del condimento). Tagliare a tocchetti cipolla e mele e farcire l'oca. Cuocere in una teglia da forno, con un po' di acqua nel forno preriscaldato a 180°C per 90 minuti. Ogni 15 minuti irrorare l'oca con il grasso di cottura.

Eliminare il torso delle mele e riempire la parte centrale con uvetta sultanina e marzapane, infornare a 160°C sino a quando non si ammorbidiscono. Rosolare cavolo e cipolla con il grasso d'oca, aggiungere l'aceto, il vino rosso, gli aromi, le mele a fettine e stufare per venti minuti. Poco prima di terminare la cottura aggiungere la gelatina di mirtilli rossi.

Sbucciare i marroni dopo averli messi in forno. In una padella fare caramellare lo zucchero, aggiungere vino bianco e il fondo di cottura d'oca per sciogliere il caramello, versare i marroni. Appoggiare le sottili fette di sedano sui marroni, aggiungere le stecche di cannella e terminare la cottura.

In una ciotola mettere i pezzetti di pane, coprire con latte tiepido. Sbattere le uova e aggiungerle, assieme a cipolla rosolata, prezzemolo tritato, mollica di pane. Salare, pepare e lasciare riposare per circa 45 minuti. Formare poi delle piccole palle (*Knödel*) del diametro di circa 5 cm. Per la cottura: riempire una capiente pentola con acqua salata. A ebollizione, buttare gli gnocchi e, non appena vengono in superficie, sono pronti per essere serviti.

Tagliare il fegato e il cuore dell'oca a pezzetti. Rosolarli in un po' di grasso d'oca assieme alla cipolla. Aggiungere quindi le patate, le erbe aromatiche e il pane. Lasciare insaporire il tutto per circa dieci minuti. Lasciare raffreddare e aggiungere le due uova, la buccia grattugiata dell'arancia e del limone e amalgamare bene il tutto. Prender della carta argentata, ungerla con del grasso d'oca e porvi l'impasto dando una forma allungata, appoggiarlo sulla teglia dove cuoce l'oca lasciandolo cuocere per 20 minuti. Quando l'oca sarà cotta, porzionarla.

Per servire: riscaldare i piatti. Assicurarsi che tutte le componenti (marroni, mele, verza, oca, ripieno, salsa) siano caldi, quindi, su ogni piatto porre: 1 pezzo d'oca; 2-3 fette di ripieno; al centro la verza; la mela; i marroni; irrorare con abbondante salsa passata al colino.

## La ricetta e alcune curiosità

il *Martinsgans* (*Oca di San Martino*) è un arrosto d'oca imbottito di castagne, mele e cipolle che ha bisogno di diverse ore di cottura, accompagnato da cavolo rosso e *Klöß* (grossi gnocchi di patate, i nostri *canederli*).

# Gyoza al pollo e zucchine



## Ingredienti

Per 40 ravioli 400 g farina 00

200 ml acqua tiepida

1 pizzico sale

300 g petto di pollo macinato o carne a vostra scelta

1 zucchina tritata

Mezzo cipollotto tritato, sedano e una carota

Olio evo

Vino bianco

## Procedimento

In una ciotola mescolate la farina con l'acqua ed il sale. Impastate bene e fate riposare il panetto per 1 ora.

Nel frattempo, preparate il soffitto con le verdure e poi aggiungete la carne fate sfumare con il vino e fate cuocere per una ventina di minuti.

Fate raffreddare.

Porzionate l' impasto, fare delle palline di circa 13 /14 g. Stendete con il mattarello, mettete il ripieno e sigillate bene i bordi.

Posizionate in una padella antiaderente con un filo d'olio e poi fateli dorare. Si dovrà formare una crosticina. Successivamente mettete dell'acqua fino a coprire i 2/3 dei ravioli e fate cuocere con il coperchio fino a che l'acqua non si sarà ritirata, per circa una decina di minuti.

Conditeli con salsa di soia o agrodolce.

## La ricetta e alcune curiosità

I gyoza sono ravioli della tradizione culinaria giapponese. I gyoza originali hanno sono fatti con pasta di grano molto sottile e sono ripieni con diversi ingredienti che comprendono anche erbe aromatiche, radici e spezie.

Nella cucina contemporanea i gyoza vengono serviti in porzioni da 6 o 8 pezzi e vengono accompagnati da un intingolo realizzato con salsa di soia e aceto di riso.

Come accade per molte ricette della tradizione, anche per i ravioli giapponesi non si conosce con esattezza la loro origine, ma con molta probabilità i gyoza sono ravioli che i giapponesi hanno preso e adattato dalla cucina cinese.

Esistono 3 diverse tipologie di gyoza:

Yaki Gyoza: sono i più conosciuti e presentano una tecnica di cottura è mista: prima i ravioli vengono brasati in una padella di ghisa e poi vengono cotti al vapore.

Sui Gyoza: i ravioli sono lessati immergendoli in acqua bollente o in brodo, anche se vengono solitamente serviti asciutti.

Age Gyoza: sono i meno conosciuti e fritti nell'olio bollente per immersione. Sembrano piccoli panzerotti, croccanti fuori e morbidi all'interno.

# Riso con fagioli neri alla messicana



## Ingredienti

|                                  |                               |
|----------------------------------|-------------------------------|
| 1 cipolla                        | 1/2 cucchiaio cumino          |
| 4 foglie alloro                  | 1 ciuffo coriandolo fresco    |
| 1 peperoncino                    | Sale q b                      |
| 1 cucchiaio cacao amaro          | Olio extravergine d'oliva q b |
| 200 gr polpa di pomodoro         | Acqua q b                     |
| 1 /2 cucchiaio di paprica dolce  |                               |
| 1/2 cucchiaio paprica affumicata |                               |



## Procedimento

Il giorno prima per il giorno dopo preparate i fagioli in ammollo in abbondante acqua fredda e 1 cucchiaino di bicarbonato almeno devono passare 8 ore.

Scolate e risciacquate i fagioli. In un tegame mettete abbondante acqua i fagioli e fate cuocere per 1 ora. Senza salare altrimenti i fagioli si romperanno tutti.

In un altro tegame mettete la cipolla tagliata l'olio, il peperoncino le foglie di alloro e io ho aggiunto qualche rametto di maggiorana fate imbiondire per qualche minuto.

Scolare i fagioli e aggiungerli al soffritto..

Fate insaporire aggiungendo le spezie, il cacao e il sale, la salsa di pomodoro e un bicchiere di acqua calda.

Fate insaporire aggiungendo le spezie, il cacao e il sale, la salsa di pomodoro e un bicchiere di acqua calda.

## La ricetta e alcune curiosità

Il fagiolo nero è una varietà di fagiolo comune, piccola, scura e brillante, nativo dell'America centrale e meridionale, alimento fondamentale già per le antiche civiltà Maya e Azteche.

I fagioli neri sono ricchi di proteine vegetali, fibre, vitamine B e sali minerali come ferro e magnesio, ideali per rinforzare i muscoli e a dare energia.

Molto utilizzata nella cucina messicana, creola e in generale latino-americana, diffusa anche in quella indiana.

Questo legume ben si abbina sia a piatti delicati che forti. Un accostamento diffuso è quello con il riso bianco, come nella ricetta sopra illustrata, ma anche con la carne, ad esempio manzo e pollo, per preparare burritos, tapas e chili, e con le verdure.



# Insalata greca



## Ingredienti

Per 2 persone:

240 gr pomodoro

260 gr cetrioli

80 gr cipolla

q.b Olive nere

20 ml olio

10 ml aceto

1 cucchiaiino origano

q.b Sale

q.b Pepe

## Procedimento

Tritare grossolanamente la cipolla. Lasciare macerare per una ventina di minuti in una ciotolina con acqua e qualche goccia di aceto.

Tagliare i pomodori a dadini, togliere i semi e metterli in un'insalatiera.

Preparare i cetrioli: cospargere di sale e lasciare spurgare per circa 20 minuti. Affettare i cetrioli a rondelle e tagliare ciascuna fetta a metà. Trasferire i cetrioli nell'insalatiera con la cipolla, le olive e il formaggio feta tagliato a dadini.

In una ciotolina sbattere l'olio, l'aceto, il sale e il pepe con una forchetta fino a quando la vinaigrette sarà emulsionata. Aggiustare di condimento. Versare sull'insalata, cospargere di origano e servire.

## La ricetta e alcune curiosità

L'insalata greca è molto famosa ed è sempre composta da alcuni ingredienti come pomodori, feta, olive greche, cipolle e cetrioli.

In realtà non esiste una ricetta codificata dell'insalata greca che può cambiare in base alle tradizioni di ciascuna area e in base ai prodotti locali disponibili.

Il nome originale dell'insalata greca è infatti *"Horiatiki"*, che significa "del villaggio", facendo riferimento alla specificità di preparazione delle diverse regioni storiche greche e agli unici sapori del territorio. Esistono infatti centinaia di varietà di pomodori, dozzine di tipi di formaggio feta e diverse varietà di olive; in base agli ingredienti utilizzati, il sapore di un'insalata può variare anche molto.

L'insalata greca è un piatto molto semplice, genuino e ricco, ideale anche come piatto unico. Fresca, leggera è una tipica ricetta estiva, ma è in realtà una preparazione che si può gustare tutto l'anno.



# Involtini primavera



## Ingredienti

### Per 8 involtini:

Sfoglie per involtini (da 21,5 x 21,5 cm) 8 fogli

Cavolo cappuccio qualità "cuore di bue" 300 g

Carote 60 g

Cipolle bianche 50 g

Vino di riso 30 g

Olio di semi di arachide q.b.

Sale fino q.b.

Pepe bianco (o nero) q.b.

### Per spennellare:

Albumi q.b.

### Per friggere

Olio di semi di arachide (o di girasole) q.b.



## Procedimento

Scongelare le sfoglie già pronte e coprirle con un canovaccio leggermente inumidito

Mondare e tagliare a listarelle sottili il cavolo cappuccio, le cipolle e le carote.

Fare scaldare il wok, versare l'olio di semi e le cipolle. Soffriggere per un paio di minuti, poi unire le carote e il cavolo cappuccio e aggiungere sale e pepe, il vino di riso e far rosolare per 5 minuti.

Disporre una sfoglia per volta sul canovaccio e aggiungere una manciata di ripieno sulla metà inferiore. Piegare arrotolate senza comprimere il ripieno. Sigillare la sfoglia inumidendo i bordi con un po' di albumi-

Versare nel wok abbondante olio di semi e portare a 180°. Quando l'olio sarà a temperatura, friggere pochi involtini per volta, girandoli su entrambi i lati.

Scolate gli involtini e adagiarli su carta da cucina per assorbire l'olio in eccesso.

Servire gli involtini primavera ancora caldi accompagnati con salsa piccante o agrodolce.

## La ricetta e alcune curiosità

Gli involtini primavera sono un piatto tipico della cucina cinese e orientale in generale: si possono trovare infatti anche in altri Paesi del Sud Est asiatico, tanto da essere una delle ricette più amate anche in Vietnam e in Thailandia.

Questo piatto nasce, secondo diverse fonti, durante la dinastia Jin (265-420 d.C.) per celebrare l'arrivo della bella stagione. Durante la Festa di Primavera venivano cucinate piatti simili alle torte salate, realizzate con farina di riso e ripiene di verdure saltate.

Con il passare del tempo questa ricetta è stata modificata, fino a rimpicciolirsi ed entrare a far parte delle pietanze preferite dagli imperatori, che le consumavano con tè e bevande calde.



# New York Cheesecake



## Ingredienti

### Per la base /stampo 22cm):

Biscotti secchi 360 g

Burro 300 g

### Per la crema:

Formaggio spalmabile 750 g

Panna fresca liquida 150 g

Zucchero 100 g

Uova 2

Tuorli 1

Amido di mais (maizena) 40 g

Succo di limone ½

Baccello di vaniglia ½

### Per la copertura e decorazione:

Panna acida 150 g

Frutti di bosco 200 g

Baccello di vaniglia ½

Menta q.b.

Fragole q.b.



## Procedimento

Fondete il burro e porre i biscotti in un mixer per frullarli e ridurli in polvere. Trasferirli in una ciotola e versare il burro fuso.

Mescolare con un cucchiaio, prendere uno stampo da 22 cm e foderare la base con la carta forno. Porre metà dei biscotti all'interno e schiacciarli per compattarli. Foderare anche il bordo dello stampo utilizzando i biscotti rimanenti.

Porre la base della cheesecake in frigorifero per 30 minuti.

Per la crema: versare il tuorlo delle uova in una ciotola insieme allo zucchero, sbattere fino a ottenere una consistenza omogenea. Aggiungere mezza bacca di vaniglia e il formaggio spalmabile alle uova e continuare a mescolare. Aggiungere poi il succo di limone e l'amido di mais. Unire poi la panna e mescolare ancora.

Riprendete dal frigorifero lo stampo con la base di biscotti e versate il composto all'interno. Livellare e cuocere in forno statico preriscaldato a 160° per 60 minuti, poi proseguite la cottura a 170° per altri 20 minuti.

Per la guarnizione, mescolare in una ciotola la panna acida con i semi della mezza bacca di vaniglia tenuta da parte e amalgamare il tutto. Quando la torta è fredda estrarre dallo stampo, trasferire su un piatto, versare la panna acida aromatizzata alla vaniglia sulla torta, spalmandola e riporre in frigorifero a rassodare per 2 ore.

Aggiungere infine al centro i frutti di bosco lavati e tagliati e guarnire con foglioline di menta.

## La ricetta e alcune curiosità

La New York Cheesecake è un'icona della pasticceria americana, apprezzata in tutto il mondo per la sua consistenza cremosa.

Le radici di questo dolce sono da ricercare nell'Europa antica e nell'epoca romana. A differenza della versione moderna a base di formaggio cremoso, l'"antenato" della cheesecake veniva preparato con ricotta di capra, miele, farina e uova, cotto in un recipiente di terracotta e servito con una spolverata di semi di papavero. Con l'espansione dell'Impero la ricetta si diffuse in tutta Europa, subendo varie trasformazioni nel corso dei secoli.

