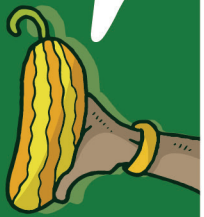
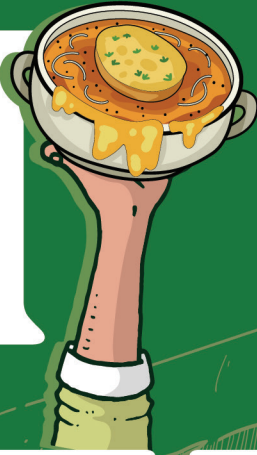




COMUNE
DI LIVORNO

RICETTE



DI CITTADINANZA

Ricette di Cittadinanza



COMUNE DI LIVORNO

Titolo: Ricette di Cittadinanza
Livorno, settembre 2023

Sindaco

Luca Salvetti

Settore Anagrafe e Demografico

Barbara Cacelli

Ufficio Stato civile, leva, elettorale, transizione digitale

Giuseppe Simonetti

Coordinamento editoriale e comunicazione

Ufficio stampa e Urp

Ursula Galli

Editing

Michela Fatticcioni, Elena Bertelli, Elena Morelli

Ringraziamenti

I curatori del volume ringraziano per la collaborazione:

i nuovi cittadini italiani che si sono resi disponibili per fornire le loro ricette di cucina, anche quelle che per motivi di spazio non è stato possibile inserire in questo volume;

Eleonora Giannetti, tirocinante presso l'Ufficio di Stato Civile, studentessa dell'Università degli Studi di Pisa, Dipartimento di Civiltà e Forme del Sapere, corso di laurea in Discipline dello Spettacolo e della Comunicazione, per aver effettuato ricerche sui contenuti e aver preparato la prima bozza del volume;

Gaia Milano, tirocinante presso l'Ufficio di Stato Civile, studentessa dell'Università degli Studi di Pisa, Dipartimento di Civiltà e Forme del Sapere, corso di laurea in Storia Moderna e Contemporanea, per aver contribuito alla stesura di alcuni testi;

Laura Colombi e Federica Falchini, di Itinera Soc. Coop. Impresa Sociale, per il reperimento delle immagini inserite nel volume.

Grafica

IdeaHands Agency

Stampa

Centro Stampa Comune di Livorno

Iuri Pozzi e Daniele Faleni

“Quando le Ufficiali dell’Ufficio di Stato Civile mi hanno detto di aver raccolto nel tempo tantissime ricette di cucina dalle persone di origine straniera venute in Comune per richiedere la cittadinanza italiana e mi hanno proposto di farne un Quaderno, un ricettario, mi sono illuminato.

Sembrerebbe un’idea tanto semplice e invece denota estrema sensibilità e profondità. Quelle che leggerete in questo quaderno non sono ricette di cucina qualunque.

Le nostre operatrici hanno scelto un modo bellissimo e spontaneo per entrare nel cuore e nella vita di donne e uomini nati in paesi lontani o lontanissimi dal nostro, arrivati a Livorno per vari motivi e vicissitudini: per lavoro, per amore, per allontanarsi da guerre o da situazioni di miseria, o solo per desiderio di novità. Persone che infine hanno maturato il tempo e i requisiti per acquisire la cittadinanza italiana.

Tanti uomini e tante donne nati altrove (o nati da genitori nati altrove) sono oggi orgogliosamente nuovi italiani, nuovi livornesi, ma sicuramente dentro di loro portano sempre un pezzo del paese in cui sono nati, o dove sono nate le loro mamme, le loro nonne, i loro padri e nonni. Che cosa ci poteva essere di meglio quindi, per ricordare le proprie origini, che far loro raccontare delle pietanze dell’infanzia, delle feste tradizionali, come quelle delle nostre Pasque e dei nostri Natali, ma anche dei piatti di tutti i giorni? Il cibo, presente in ogni tempo e in ogni luogo, caratterizza, narra ogni realtà sociale e culturale.

Se chiedessero a me senza preavviso una ricetta della mia infanzia mi verrebbe in mente la pastina in brodo con formaggino delle sere d’inverno, il cacciucco della domenica dai nonni, le tante pietanze per Pasqua: la sportellina, la stiacciata con l’anice, le uova sode con il guscio decorato da noi bambini e benedette in chiesa... Queste pietanze raccontano in qualche modo la mia storia.

In questo libro a fianco delle ricette dei nuovi livornesi abbiamo voluto mettere ricette livornesi tipiche, un modo interessante per incontrarsi, e per scoprire somiglianze e differenze. Non messe a confronto, semmai messe a “incontro”. Molte presentano somiglianze con quelle dei nuovi cittadini.

Anche perché Livorno ha un’anima multiculturale, una vocazione internazionale in virtù della quale è nata, grazie alle Leggi Livornine, e che si è manifestata in molte fasi della sua Storia. Questa città si è formata da un miscuglio di etnie e di religioni e questo continua orgogliosamente ad essere.

Condividere nella vita di tutti i giorni e in questo libro piatti e ricette, profumi e sapori, ricordi, ci rende tutti più vicini, più umani, tutti figli della stessa terra, per quanto di parti diverse, di storie diverse, nutriti di cibi, di spezie diverse, ma nutriti.

Il cibo è nutrimento, amore, ed è cultura, queste ricette raccontano tante culture.

L’auspicio è che queste siano ricette per una convivenza sempre più felice tra vecchi e nuovi italiani”.

Il Sindaco

Luca Salvetti



Livourne : place d'arme / Rouargue freres, stampa (acquaforte), 1855. Biblioteca Labronica.



Veduta dei fossi di Venezia Nuova presa dalla parte del Palaz[z]o di Rosciano / Fambrini Ferdinando, stampa (acquaforte), 1783. Biblioteca Labronica.

Il Progetto

A tavola tutti insieme

Le ricette scritte dai nuovi cittadini italiani provenienti dal mondo intero

In tutti i Comuni d'Italia, all'Ufficio di Stato Civile, tanti cittadini stranieri chiedono di poter diventare cittadini italiani, qualora si posseggano i requisiti stabiliti dalla legge sulla cittadinanza italiana (L. 5 febbraio 1992, n. 91 "Nuove norme sulla cittadinanza").

In alcuni casi in Comune si svolge il giuramento di fedeltà alla Repubblica, che lo straniero pronuncia di fronte all'Ufficiale di Stato Civile dopo aver ottenuto dal Presidente della Repubblica o dal Prefetto il decreto di conferimento della cittadinanza italiana. Ciò avviene quando uno straniero sia legalmente residente da un determinato numero di anni in Italia oppure quando lo straniero sia coniugato o unito civilmente con un cittadino italiano. Dal giorno successivo al giuramento lo straniero acquista la cittadinanza italiana.

I figli minori di diciotto anni, conviventi con questi nuovi cittadini, diventano a loro volta cittadini italiani dallo stesso giorno dell'acquisto da parte del proprio genitore, a seguito di un atto di attestazione del Sindaco.

Un altro caso di acquisto della cittadinanza italiana si ha quando la richiesta di diventare italiani sia fatta al Sindaco del Comune di residenza da parte di giovani stranieri, che siano nati in Italia e che abbiano sempre avuto in Italia la residenza anagrafica e il permesso di soggiorno, sempre che abbiano compiuto il diciottesimo ma prima del compimento del diciannovesimo anno di età. Il Sindaco provvederà al conferimento della cittadinanza al diciottenne con un atto di accertamento della cittadinanza italiana che decorre dal giorno successivo a quello della richiesta.

Ottengono il riconoscimento della cittadinanza italiana anche tanti cittadini stranieri che vivono all'estero e che discendono da cittadini italiani. In questo caso la cittadinanza italiana viene ottenuta a decorrere dalla nascita e si parla di riconoscimento di cittadinanza *iure sanguinis*.

Anche nel nostro Comune di Livorno curiamo l'acquisto della cittadinanza in tutti i casi appena descritti e negli altri previsti dalla legge. Negli ultimi anni sono state moltissime le persone, in gran parte bambini e giovani diciottenni, ad essere diventati cittadini italiani.

La gioia e la commozione per questo evento sono sempre grandi e all'Ufficio di Stato Civile si assiste all'emozione e alla soddisfazione di essere parte della comunità degli italiani.

Questo incontro tra i nuovi cittadini e il Comune, nella sua sede istituzionale dell'Ufficio di Stato Civile, ha avviato uno scambio culturale che si è concretizzato nella proposta a tutta la cittadinanza di Livorno delle ricette di cucina più rappresentative dai luoghi di origine stranieri. Si tratta di ricette molto care alle tradizioni familiari e territoriali.

Abbiamo scoperto che fa parte non solo della cultura italiana, ma anche a quella di molti altri popoli il piacere di mangiare con gli altri, riunirsi a tavola con la famiglia, con gli amici e con tutti coloro con i quali si desidera stare insieme. Da tutto ciò nasce questa pubblicazione, che non è solo un ricettario ma è un motivo di incontro con chi ha scelto di diventare cittadino italiano nel nostro territorio comunale, amandone i luoghi e la gente. Le parole che pronunciano coloro che prestano giuramento sono le seguenti "Giuro di essere di fedele alla Repubblica e di osservare la Costituzione e le leggi dello Stato". Dopo il giuramento viene consegnato il testo della Costituzione della Repubblica Italiana.



La Costituzione della Repubblica Italiana

La Costituzione della Repubblica Italiana è definita come la legge fondamentale del nostro Stato, che sancisce le regole della vita sociale e le norme dell'ordinamento dello Stato; essa è composta da 139 articoli, divisi in 4 sezioni principali (le quali hanno ulteriori sezioni più specifiche):

1. I principi fondamentali, dall'art. 1 all'art 12
2. Diritti e doveri dei cittadini, dall'art. 13 all'art. 54
3. Ordinamento della Repubblica, dall'art. 55 all'art. 139
4. Disposizioni transitorie e finali

Come nasce la Costituzione italiana?

La Costituzione italiana venne approvata il 22 dicembre del 1947, per poi entrare in vigore il 1° gennaio 1948; fu firmata dal presidente della Repubblica Enrico De Nicola e controfirmata dal Presidente del Consiglio Alcide De Gasperi e dal presidente dell'Assemblea Costituente, Umberto Terracini.

Il primo articolo della Costituzione dichiara che “L'Italia è una Repubblica democratica, fondata sul lavoro. La sovranità appartiene al popolo che lo esercita nelle forme e nei limiti della Costituzione”.



Le leggi livornine

“[...] A tutti voi Mercanti di qualsivoglia Nazione, Levantini, Ponentini, Spagnuoli, Portughesi, Grechi, Tedeschi, Italiani, Ebrei, Turchi, Mori, Armeni, Persiani, ed altri, concediamo reale, libero e amplissimo salvacondotto e libera facoltà e licenza che possiate venire stare, trafficare, passare, abitare con le famiglie, e senza partire, tornare e negoziare nella città di Pisa e terra di Livorno.” Art 1 delle Leggi Livornine.”

Quanto riportato sopra è ciò che stabilivano le cosiddette Leggi Livornine, emanate da Ferdinando I de' Medici, Granduca di Toscana, nel 1593. Con questo editto si invitava chiunque a venire ad abitare a Livorno e non importava quale fosse la razza, la religione, l'estrazione sociale o la nazionalità di chi veniva.

Il Granduca decise di realizzare queste leggi perché, dopo essere stato proclamato Granduca di Toscana nel 1587, aveva l'obiettivo di realizzare un importante porto nel Mediterraneo. Ferdinando I de' Medici non fu però il primo ad aprire le porte della città: già suo padre Cosimo I nel 1548 accolse la comunità ebraica, garantendone la protezione dall'Inquisizione. Questo a Ferdinando I non bastava ed è per questo che decise di estendere l'invito a qualsiasi persona, senza distinzione di etnia o religione. La promessa che il Granduca faceva ai nuovi cittadini di Livorno era la totale immunità per debiti contratti e delitti commessi in precedenza (con alcune eccezioni, come ad esempio l'eresia e la “falsa moneta”) e con l'aggiunta di una facilitazione per l'acquisto di un'abitazione.

Queste leggi favorirono l'aumento dell'afflusso di mercanti stranieri e conseguentemente si ebbe un aumento demografico; Livorno diventò così una città cosmopolita, multiculturale e multireligiosa nella quale ogni gruppo religioso ebbe la possibilità di esprimersi e di costruire il proprio luogo di culto. Infatti, ogni comunità ebbe il proprio spazio all'interno della città e questo fece sì che non si crearono scontri, gelosie o violenze che potessero turbare la quiete dei cittadini.

Grazie a questo cambiamento Livorno divenne in poco tempo uno degli empori mercantili più efficienti del Mediterraneo.

Data l'espansione demografica anche l'espansione territoriale affronta dei cambiamenti e infatti si ebbe la necessità di aumentare lo spazio abitativo: dopo solo 16 anni dall'emanazione delle leggi, Ferdinando I tenne una solenne cerimonia e Livorno venne dichiarata città nel 1606.

Tutti questi eventi hanno cambiato, nel corso del tempo, le abitudini dei cittadini arricchendo i cibi di nuovi sapori, la città di nuovi mestieri e favorendo anche l'incontro con religioni e realtà di vita diverse e che oggi è un amalgama fondamentale dei livornesi moderni.

Non vi è alcun dubbio che il modo di nutrirsi faccia parte della cultura di un territorio. Per quanto riguarda Livorno, il mare è certamente protagonista della sua cucina, ma altrettanto forte è l'influenza degli usi delle popolazioni esterne insediatesi nella nostra città fin da quando i Granduchi di Toscana, sul finire del '500, iniziarono a popolare la piccola fortezza che era Livorno e la trasformarono in una delle città mercantili più importanti del Mediterraneo.

Già dalla metà del XVIII secolo Livorno era abitata da Levantini (quali ebrei, greci e armeni) e Nordici (francesi, inglesi, olandesi e tedeschi). La città quindi si riempì di suoni, colori e odori. Si cucinava nelle strade, in baracche distribuite un po' ovunque a ridosso della darsena.

La cucina livornese e la sua creazione

Facciamo alcuni esempi di ricette tipiche della nostra città che ben rappresentano il mare e la contaminazione avvenuta attraverso le nuove comunità.

Molto probabilmente gli ebrei, provenienti dalla Spagna e dal Portogallo, introdussero nella cucina livornese il pomodoro, proveniente dalle Americhe, che ancora oggi è ben presente sulle nostre tavole.

Tutti conoscono le famose triglie cotte nel tegame al pomodoro.

Triglie alla Livornese

Ingredienti x 4 persone:

- 12 triglie da 100 g. l'una
- 500 g. di pelati
- olio
- 2 spicchi d'aglio
- prezzemolo
- 1 cucchiaino di pepe nero
- sale

Preparazione:

Le triglie si cuociono molto velocemente e gli accorgimenti sono pochi. È molto importante la qualità delle triglie che dipende dalla stagione di pesca e anche da cosa le triglie hanno mangiato; ma procediamo con la nostra ricetta: prendiamo un tegame in cui cominciamo a far soffriggere l'aglio. Quando è ben rosolato, rovesciamo nel tegame i pelati (o dei pomodori freschi) e aggiungiamo acqua, sale e pepe.

A questo punto, facciamo bollire il tutto per 20 minuti, dopodiché aggiungiamo le triglie e le cuociamo per 10 minuti, senza girarle ma muovendole tentennando il recipiente. Prima di servirle, arricchiamo le triglie con un po' di prezzemolo tritato a crudo.

Altri esempi di ricette al pomodoro sono il baccalà alla livornese, il cosiddetto Inno di Garibaldi, ossia il lessò "rifatto" in salsa con le patate, il cacciucco alla livornese

Cacciucco alla Livornese

Ingredienti x 6 persone:

- 500 g di seppie nostrali
- 500 g di polpi di scoglio
- 300 g di palombo fresco
- 500 g di pesce da zuppa (gallinelle, cappone, scorfano)
- 500 g di frutti di mare misti (datteri, vongole)
- 500 g di gamberoni, gamberi, scampi, cicale
- vino bianco
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- olio
- aglio
- salvia
- peperoncino
- 12 fette di pane posato e arrostito, pepato e agliato

Preparazione:

Mettiamo a fuoco una casseruola con l'olio d'oliva, aglio, salvia e peperoncino e facciamo soffriggere. Aggiungiamo i polpi e le seppie tagliate a troccoli, bagnate con il vino bianco, aggiungiamo il concentrato di pomodoro e cuociamo per 20 minuti rimestando. Mano a mano rovesciamo i pezzi da zuppa e il palombo tagliati. Le teste dei pesci vanno cotte a brodo con gli odori e passati. Il ricavato sarà abbastanza denso e verrà versato nella casseruola così da accrescere il sapore e la sostanza del nostro cacciucco. Cuociamo il tutto a fuoco lento. Quando il polpo e le seppie sono diventati teneri aggiungiamo i crostacei e i frutti di mare con i loro gusci. Andiamo avanti per altri 6-7 minuti affinché i datteri e le vongole si aprano. Il pane agliato e abbrustolito va posto sul fondo delle terrine. Con un grosso ramaiolo attingiamo pesce e sugo dalla casseruola in parti eque.

I Dolci

Per i dolci, possiamo ricordare i Frati

Il primo frataio di Livorno fu Danilo Ciampi che veniva chiamato da tutti con il soprannome de “il fiorentino”. Aveva una friggitoria in piazza Cavallotti, davanti al mercato mattutino, ed è dal 1917 che delizia i livornesi con i suoi frati e i suoi bomboloni. Vediamo la ricetta per la preparazione dei frati.

Ricetta Dolce I Frati

Ingredienti x 6 persone:

Ingredienti per una ventina di frati:

- 1 kg di farina bianca
- 100 g di burro o margarina non magra
- 100 g di zucchero
- 50 g di lievito di birra
- 2 uova
- 20 g di sale sciolto in acqua tiepida
- 1 cucchiaino scarso di olio essenziale di limone e/o arancio

Preparazione:

Cominciamo con l'ammucchiare la farina sulla spianatoia, apriamo un cratere nel mezzo all'interno del quale sbattiamo con una forchetta le uova. Aggiungiamo il sale sciolto, lo zucchero, il lievito, il burro o la margarina e l'olio essenziale di limone o di arancio. Quando l'impasto diventa consistente lo lasciamo riposare per tre quarti d'ora coprendolo con un canovaccio. Una volta terminato il tempo di attesa, stendiamo l'impasto e con una forma rotonda di metallo stampiamo i frati, con il buco in mezzo; in genere il diametro del frate è di 12-14 cm. Una volta realizzata la forma, lasciamoli riposare ancora per 20 min e una volta terminato il tempo di riposo i frati sono pronti essere fritti. La frittura avviene nell'olio caldo, non bollente. La cottura dura 5 minuti e non di più, il tempo di farli indorare e renderli soffici e gonfi.

I Liquori

Il Ponce

Livorno è famosa anche per il suo ponce realizzato dai primi assaggiatori di caffè che combinarono quest'ultimo con un insieme di rhum (*rumme* detto alla livornese) creando una nuova bevanda.

Si dice che il ponce alla livornese curi tutti i mali grazie ai 4 ingredienti principali: il caffè, stimolante del sistema nervoso; il rhum, residuo fermentato di canna da zucchero e lo zucchero che danno subito energia, ed infine il limone, portatore di vitamina C.

Vediamo come si prepara il nostro ponce alla livornese secondo la ricetta originale del rag. Gastone Biondi della ditta Vittori.

Preparazione:

Per realizzare un buon ponce serve innanzitutto un bicchiere largo e basso, di vetro spesso (quello da vino delle fiaschette toscane, il classico gottino). Versare circa 30 gr. di rhum fantasia nel gottino, aggiungere 1 cucchiaino di zucchero e scaldare con il vapore della macchina da caffè, oppure in mancanza della macchina, scaldare i due ingredienti in un pentolino. Per completare il ponce alla livornese aggiungere un buon caffè ristretto e bollente e guarnire con una scorza di limone.

Si potrebbe parlare di tante altre ricette, come le scodelline e le roschette, il pane con l'uvetta, il couscous ebraico (chiamato "cuscusse" nella pronuncia vernacolare), il bordatino e le zighe, però concludiamo con la ricetta del 5e5, prodotto tipicamente livornese ma che, basandosi sulla farina di ceci, l'acqua e l'olio per la frittura, ha generato tante specialità nelle città del Mar Mediterraneo, assumendo ogni volta un nome diverso (la cecina, la farinata, la socca, le falafel e altri).

Il 5e5

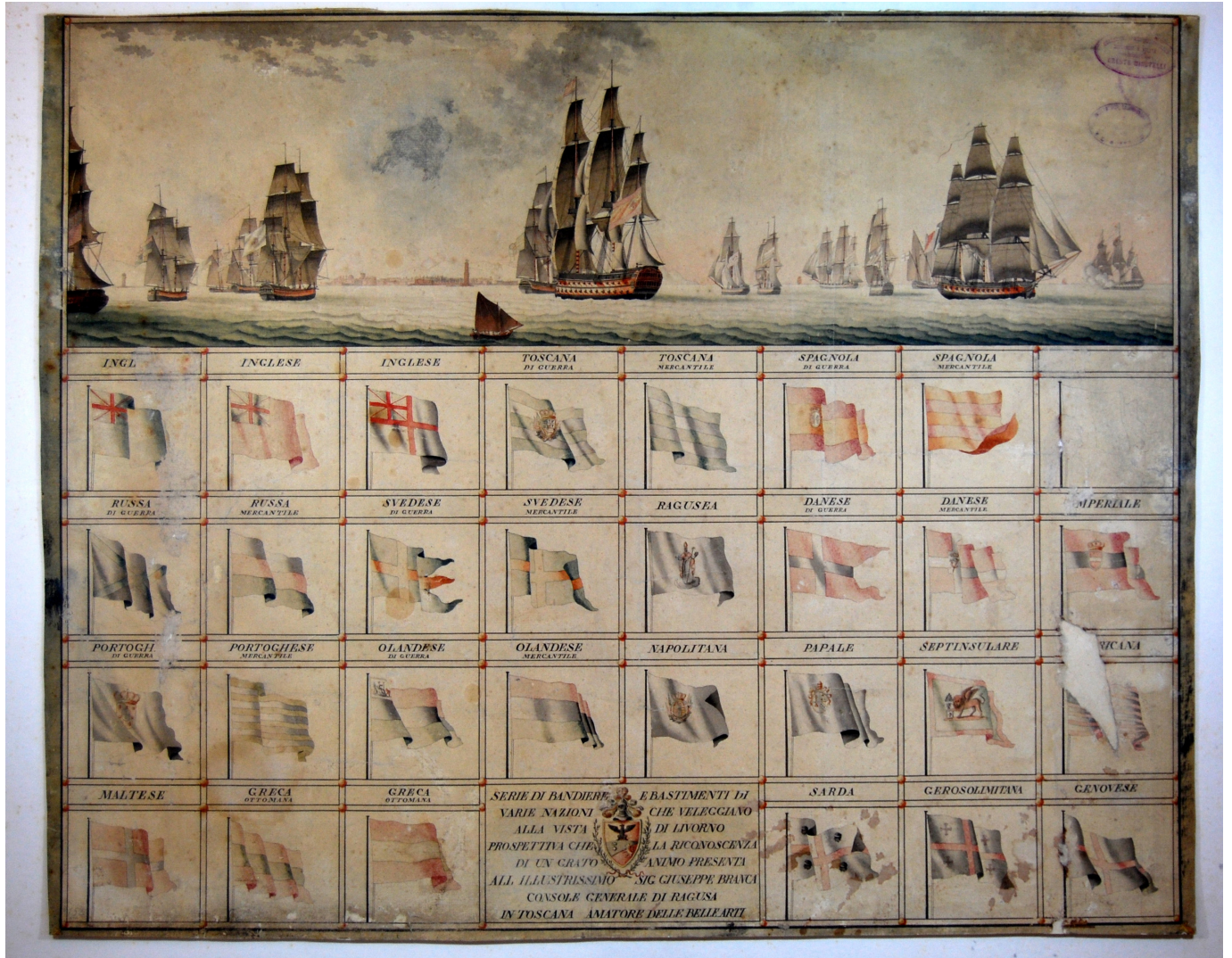
Ingredienti:

- panini francesi
- 250 g di farina di ceci
- 750 g di acqua
- 1 kg di melanzane
- 1 bicchiere di aceto di vino
- 2 spicchi di aglio
- 1 peperoncino
- sale qb

Preparazione:

La preparazione si suddivide in due parti. La prima deve iniziare con un certo anticipo poiché prevede la reidratazione per 12 ore della farina di ceci. La seconda parte invece consiste nella cottura del 5 e 5 e nella frittura delle melanzane.

Per prima cosa mettiamo in una ciotola la farina di ceci con l'acqua, due cucchiaini di olio presi dal totale e un generoso pizzico di sale. Mescoliamo per bene con la frusta da cucina in modo da rimuovere eventuali grumi e lasciamo riposare fuori dal frigorifero per 12 ore. Il giorno seguente versiamo l'olio rimasto sul fondo della teglia del forno. A questo punto rimuoviamo con una schiumarola la schiuma affiorata sulla superficie e dopo diamo una veloce mescolata al tutto. Versiamo la pastella (sarà piuttosto liquida, ma non c'è da preoccuparsi) e cuociamo a 250° per 35-40 minuti fino a che sulla superficie non si sarà formata una crosticina dorata. Nel frattempo dedichiamoci alla preparazione delle melanzane. Dopo avere rimosse le estremità, tagliamole a fette di mezzo centimetro e disponiamole a strati, alternandole con del sale grosso, in uno scolapasta. Copriamole con un peso e lasciamole spurgare per mezz'ora. Friggiamo poi le melanzane con un filo d'olio di semi, girandole a metà cottura. Trasferiamole in un contenitore di vetro e copriamo in modo da tenerle al caldo. Nella stessa padella in cui abbiamo cotto le melanzane, rosoliamo in due cucchiaini di olio di semi l'aglio e il peperoncino tritati finemente. Versiamo l'aceto e portiamolo a bollore, quindi spegniamo e versiamo direttamente sulle melanzane. Quando il 5e5 sarà pronto tagliamolo a fette e mettiamolo all'interno dei panini in quantità a piacere, completando poi con le melanzane.



Serie di bandiere e bastimenti di varie Nazioni...Anonimo, stampa (calcografica), 1800 ca. Biblioteca Labronica.



Combats Navals dediés à Monsieur Dom. Joseph de Silva ... / Joseph Angeli, stampa (calcografia), 1798.
Biblioteca Labronica.



Nave mercantile inglese dedicata al
Corpo dei Ssri Negozianti Inglesi
... / Fambrini Ferdinando. stampa
(calcografia), 1780-1790.
Biblioteca Labronica.



VEDUTA DELL' ENTRATURA DEL PORTO DI LIVORNO PRESA DALLA PARTE DI MARE.

*Dedicata al Nobile Uomo Sig. Francesco Spannocchi Baccalominio Cavaliere
 Ferdinando III. Gran Duca di Toscana Governatore Civile e Militare della Città,
 Presidente di*



*dell' Insigne Ordine di S. Stefano L. M. General. Maggiore per S. M. R.
 Doria e Giurisdizione di Livorno, Comandante del Palazzo, e della Marina,
 Sanità 5. 5.*

*Coll. Sig. Bernardino Cini
 Firenze 1770*

Veduta dell'entrata del porto di Livorno dedicata al Governatore Spannocchi / Antonio Verico, stampa (acquaforte), 1770. Biblioteca Labronica.

Veduta laterale della Chiesa di
Sta Caterina de PP. Domenicani
e della Porta S. Marco di Livorno
/ Fambrini Ferdinando, stampa
(calcografia), 1780-1790.
Biblioteca Labronica.



IIIeme Vue de Livourne / J.P. Hackert, stampa (acquaforte), 1778 (Mercanti della Barberia sul molo).
Biblioteca Labronica.



Cecconi, Eugenio. Le cenciaiole livornesi, 1880. Olio su tela. Collezione permanente Museo civico "G.Fattori", Comune di Livorno.



Liegi, Ulvi. Il mercato centrale, 1924. Olio su cartone. Collezione permanente Museo civico "G.Fattori", Comune di Livorno.



*Betti, Natale. Venditrice di uova, 1865-1875.
Collezione permanente Museo civico "G.Fattori", Comune di Livorno.*

Tavola di Liquori.

Acqua di Barbatoſ di Giorgio ſeghettini	=	1.
Acqua Cordiale di Luigi Collandone	=	2.
Acqua Cannellina di Legiburgo	=	3.
Acqua Finocchina dell' Holo di Lei	=	4.
Acqua reale d' Amandola amara	=	5.
Acqua Arancina alla Chineſe	=	6.
Acqua Garofalata	=	7.
Acqua Sineprina	=	8.
Acqua di Melifa di Carmelitani Scalzi di ſione di Francia	=	9.
Acqua della legina d' Ungheria di Mompelcier di Francia	=	10.
Acqua d' Oro di Inſieme Bebecchio	=	11.
Acqua Angelica di Barſavia	=	12.
Sollacchina alla Bologneſe	=	
Vino alla Montepulcianoſe	=	
Trebbiano alla Feſciatina	=	
Modo di fare la Paſta Tolla	=	
Paſte Celinghe	=	

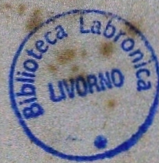


Tavola dei liquori. Manoscritto di epoca settecentesca Biblioteca Labronica miscellanee

Rivetta

Per salare n. 3. lingue di Manzo

Si prenda una crazia di Rosmarino una detta di ~~rosa~~
Sassaparilla pepolino, un quattrino di falvia 4.
crazie di Cannella una noce moscada due cra-
zie garofani, due dette di pepe, 4. dette di Sal-
nitro due libbre di sale: si pestino la noce
moscada, e i garofani e si tritino tutte l'
erbe minutamente e si mescoli il tutto, poi
si manipolino entro questa roba le dette lin-
gue fin tanto che non sono morbidesime.

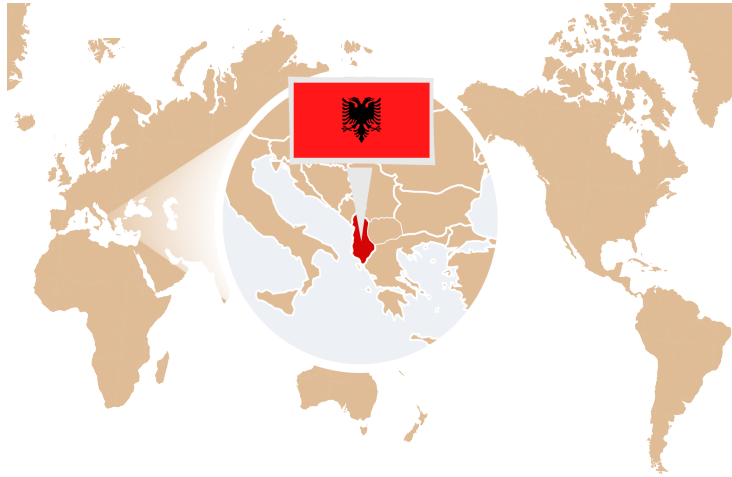
Si stendano poi in un catino delle cioche di
pepolino, e di rosmarino e vi si mettino le
lingue con sopra molto peso rivoltandole
tutti i giorni per il corso di giorni dodici;
dopo il qual tempo si attaccano in luogo a-
spietto per conservarle - Allorchè si vogliono
mangiare devono ben lavarsi in acqua calda,
e quindi farle bollire in acqua pura per il
corso di quattr' ore. -



RICETTE DAL MONDO



ALBANIA



La bandiera dell'Albania raffigura un'aquila nera a due teste posta al centro dello stendardo rosso. Il rosso rappresenta il coraggio, la forza, il valore e lo spargimento di sangue degli albanesi; mentre l'aquila rappresenta lo stato sovrano dell'Albania. È tra le bandiere più antiche degli stati attuali europei.

Curiosità

1. Gli albanesi chiamano la loro terra *Shqipëria*, tradotta letteralmente “terra delle aquile”.
2. Più albanesi vivono al di fuori del paese che in patria.
3. La città di Berat è stata classificata come uno dei luoghi più belli d'Europa.

Ricetta albanese - Byrek

Ingredienti:

- 1 kg di farina tipo 00
- 1 kg di spinaci
- olio
- sale
- amido
- 30/40 g di burro
- 500 g di ricotta (facoltativo)
- 2/3 uova

Preparazione:

Impastiamo la farina e il sale con dell'acqua e dividiamolo in palline della grandezza di un mandarino. Lasciamo riposare il tutto per un'oretta. Tritiamo gli spinaci, saliamoli, schiacciamoli e mettiamoli in un recipiente lasciando da parte l'acqua. Poi se vogliamo aggiungiamo le uova e la ricotta. Nel frattempo cominciamo a stendere la pasta con l'aiuto di un mattarello. Mettiamo un po' di amido su un piano e appoggiamoci l'impasto, stendendolo finché non sia diventato quasi trasparente. Ungiamo la teglia con un po' d'olio e stendiamo la sfoglia. Ripetiamo l'operazione più volte e cospargiamole di ripieno. Chiudiamo i bordi e spennelliamo con burro e olio. Inforniamo a 200° e facciamo raffreddare per 20 minuti, quindi tagliamo e serviamo.

Nota → tutti gli ingredienti vanno preparati prima: gli spinaci cotti con ½ bicchiere d'acqua; la ricotta deve essere un po' asciutta, andrebbe bene quella di pecora per esempio (ovviamente la ricotta albanese è diversa, buonissima e salata). Si può fare il ripieno anche con cipolla, carne, pomodori, uova, formaggio, yogurt, ecc. ecc.

Ricetta albanese - Tave dheu

Ingredienti:

- 500 g di carne bovina
- 2 spicchi d'aglio
- 1 o 2 cipolle
- 150 g di ricotta salata
- 2 cucchiaini di mais
- 1 cucchiaio di farina 00
- 3 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- olio d'oliva
- peperoncino
- pepe nero
- sale
- origano

Preparazione:

In una pentola buttiamo l'olio insieme all'aglio. Successivamente aggiungiamo la cipolla ed il sale e mescoliamo al miscuglio la carne, il peperoncino, il pepe nero, l'origano e uniamo finché non soffriggono a dovere. Aggiungiamo ½ litro d'acqua e lasciamo bollire. Una volta cotta al punto giusto la carne, aggiungiamo burro e l'olio d'oliva in un'altra pentola e ci versiamo dentro la farina di mais e facciamo soffriggere. Aggiungiamo la ricotta salata e il concentrato di pomodoro, mescoliamo bene. Prendiamo un po' del brodo della carne che abbiamo ottenuto in precedenza e lo aggiungiamo al preparato attuale mescolando bene. Una volta che si sarà amalgamato bene, lo uniamo insieme al composto che abbiamo creato con la carne, aggiungiamo il sale a piacimento. Lasciamo bollire per altri 10 minuti. Infine, prendiamo la farina 00 e la dividiamo con l'acqua, girando continuamente per non lasciare grumi. Una volta fatto ciò, la aggiungiamo al composto precedente e lasciamo cuocere per altri 2-3 minuti. Nel frattempo tiriamo fuori dal forno le ciotole di terracotta, che avevamo messo in precedenza a riscaldarsi in forno. Mettiamo il composto nelle ciotole per poi cuocerle per altri 5-10 minuti in forno.

Ricetta albanese - Tave dheu o fargese tironse

Ingredienti x 6 persone:

- 300 g di ricotta
- 250 g di carne di vitello oppure fegato tagliato a pezzettini
- 3 pomodori tagliati a dadini
- 150 ml olio extra vergine d'oliva
- 1 cipolla grossa o 2 piccole
- 1 cucchiaio da tavola di polvere di peperoncino
- 3 spicchi d'aglio
- sale

Preparazione:

In un pentolino soffriggiamo la cipolla e la carne/fegato nell'olio bollente. Dopo aggiungiamo i pomodorini tagliati a pezzettini e l'aglio ed il peperoncino. Li mescoliamo e li lasciamo cuocere per 20 minuti. Aggiungiamo la ricotta ed infine mescoliamo e aggiungiamo il sale qb.

Ricetta albanese - Baklava

Ingredienti:

- 500 g di pasta sfoglia (anche surgelata)
- 200 g di noci tritate
- 150 g di pistacchi tritati
- cannella in polvere qb
- 180 g di burro fuso

Ingredienti per la preparazione dello sciroppo:

- 50 g di mele
- 450 g di zucchero
- 300 ml di acqua
- 2 cucchiaini di succo di limone

Preparazione:

Prepariamo lo sciroppo di zucchero facendolo sciogliere sul fuoco con l'acqua, il miele ed il succo di limone. Dopo qualche minuto di cottura vediamo che il composto diventa denso; togliamolo dal fuoco e facciamolo raffreddare nel frigorifero. Spennelliamo la prima sfoglia con del burro fuso e adagiamoci sopra altre 5 sfoglie che verranno a loro volta spennellate con altro burro fuso. Su questi primi sei strati cospargiamo le noci ed i pistacchi tritati non troppo grossi; finiamo spolverizzando con la cannella in polvere. A questo punto ricopriamo il tutto con altre 6 sfoglie che andranno di nuovo spennellate una ad una, inclusa la superficie dell'ultima, con il burro restante. Prendiamo un coltello dalla lama tagliente e tagliamo la pasta fino a toccare il fondo della teglia, diagonalmente nelle due direzioni in modo da ottenere dei rombi. Inforniamo a 180° per circa 40 minuti, il tempo necessario che la pasta si cuocia bene e risulti bella dorata.

Infine, togliamo il Baklava dal forno e versiamo subito sopra lo sciroppo freddo facendo in modo che entri bene nelle linee che racchiudono i rombi. Facciamo raffreddare per qualche minuto.

Ricetta albanese - Tavë kosi - Agnello allo yogurt

Ingredienti:

- 500 g di carne di agnello da latte
- 100 g di burro
- 2 uova
- 2 cucchiaini grandi di farina
- 500 g di yogurt naturale o greco
- 100 g di riso
- sale e olio qb

Preparazione:

Mettiamo la carne di agnello tagliata a pezzi su una teglia con un terzo del burro sciolto precedentemente e inforniamola a 180°. Ogni tanto aggiungiamo un po' di acqua per non farla seccare. Quando la carne è pronta togliamola dal forno. Nel frattempo in una pentola sciogliamo il burro rimasto e aggiungiamo la farina, girando di continuo finché si ingiallisce senza che si bruci. Dopo aggiungiamo il brodo di carne formato nella teglia durante la cottura, un po' di acqua e facciamo bollire il tutto fino a quando si ottiene un sughetto abbastanza denso. Togliamo dal fuoco e lasciamo raffreddare. Quando il sughetto è freddo, aggiungiamo lo yogurt, le uova e il sale e mischiamo il tutto per bene. Nella teglia con la carne mettiamo il riso cotto a metà, il sughetto che abbiamo preparato, un po' d'olio e rimettiamo in forno per circa 20 minuti, fino a quando non si crea una massa densa, a quel punto è pronto. Il piatto è da servire caldo.

Ricetta albanese - Shendetlie - Torta di miele e noci

Ingredienti:

- 500 g di farina (circa 3 bicchieri)
- 170 g di zucchero (circa 1 bicchiere)
- 2/3 cucchiaini di miele
- 2 uova
- un pizzico di lievito (o bicarbonato di zucchero)
- 100 g di noci tritate (quantità da scegliere a seconda del gusto personale)
- 200 g di burro sciolto
- 2 tazze da caffè riempite d'acqua
- 1 cucchiaino di cacao (solo per dare colore)

Ingredienti per la preparazione dello sciroppo:

- 3 bicchieri di zucchero
- 2 bicchieri e mezzo per lo sciroppo
- vaniglia qb
- 1 tuorlo d'uovo per spennellare la superficie
- limone

Preparazione:

In un contenitore mescoliamo bene uova, zucchero, miele, burro, l'acqua e alla fine aggiungiamo le noci. In un'altra ciotola mescoliamo la farina con il lievito e il cacao (si può anche non mettere) e aggiungiamo all'impasto precedente. Lavoriamo l'impasto, ma non troppo. Imburriamo la teglia e versiamo l'impasto. Spennelliamo la superficie con il tuorlo d'uovo e mettiamo il tutto in forno per circa 35 minuti. Per vedere se la torta è cotta o no, facciamo la prova dello stuzzicadenti. Una volta cotta, lasciamo raffreddare per qualche minuto. Nel frattempo, prepariamo lo sciroppo: in una pentola facciamo bollire l'acqua con lo zucchero e la vaniglia. Quando raggiunge l'ebollizione lasciamo raffreddare. Infine, tagliamo la torta a rombi e bagniamola con lo sciroppo tiepido. Se non piacciono i sapori troppo dolci è consigliabile non mettere lo sciroppo, il dolce è buono anche senza.

Ricetta albanese - Fergese me gjize - Fergese con ricotta

Ingredienti:

- 1 cipolla intera tagliata fine
- 2 peperoni rosso/verde tagliato fine o in pezzi grandi (a seconda dei gusti)
- 250 g di ricotta salata
- 3 pomodori da sugo tagliati a cubetti
- 2 cucchiaini di passata di pomodoro
- 1 spicchio di aglio tagliato fine
- un pizzico di sale
- un pizzico di pepe nero
- 2 foglie di alloro
- 1 bicchiere d'acqua

Preparazione:

Prendiamo una padella e facciamo scaldare un filo d'olio d'oliva. Friggiamo la cipolla insieme all'aglio e mettiamo da parte. Friggiamo i peperoni e mettiamo da parte. Friggiamo i pomodori per 2 minuti e poi aggiungiamo la ricotta, continuiamo per 2/3 minuti e dopo aggiungiamo la passata di pomodoro. Quando comincia a bollire, aggiungiamo la cipolla, l'aglio e i peperoni messi da parte. Aggiungiamo l'acqua e quando ricomincia a bollire aggiungiamo sale, pepe nero, alloro e continuiamo a cuocere per circa 15/20 minuti. Quando il tutto sarà diventato cremoso il piatto è pronto e può essere servito sia tiepido che freddo (in questo caso lasciamolo in frigorifero per qualche ora) secondo i propri gusti. Serviamo il tutto con crostini di pane fresco caldo al forno o con focaccia.

ARGENTINA



La bandiera dell'Argentina consiste in 3 bande orizzontali di uguali dimensioni. Le due bande esterne sono azzurre e quella centrale è bianca, con al centro il Sol de Mayo (sole di maggio). L'emblema del sole è un'importante icona per gli argentini. I colori della bandiera argentina sono spesso oggetto di discussione in quanto non c'è una precisa determinazione in nessun testo legislativo; si racconta però che i colori della bandiera argentina derivino dai colori delle vesti della Madonna, nelle rappresentazioni tradizionali dei due veli bianco e celeste.

Curiosità

1. Il suo nome deriva dal latino "argentum", cioè "argento", ed è legato al fatto che gli indigeni offrirono doni in argento ai primi colonizzatori.
2. Ancora oggi in Argentina si parla spagnolo.

Ricetta argentina - Empanadas

Ingredienti x 18 persone:

- 210 g di farina
- 70 g di acqua tiepida
- 50 g di strutto
- 3 g di aceto di vino bianco

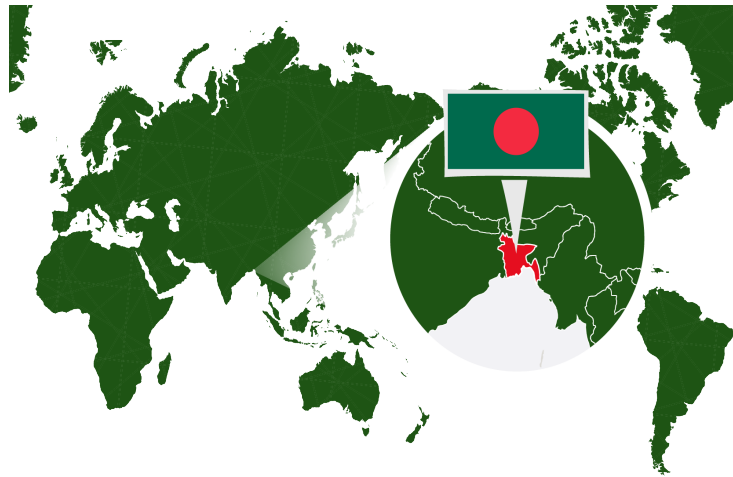
Ingredienti per il ripieno:

- 165 g di carne bovina da tritare al coltello
- 285 g di cipolle ramate
- 140 g di peperoni rossi
- 1 uovo sodo
- 20 g di olive verdi senza nocciolo
- 15 g di olio di oliva
- 15 g di strutto
- 3 g di cumino in polvere
- sale e pepe qb

Preparazione:

Per l'impasto versiamo la farina su un piano di lavoro e formiamo una fontana, aggiungendo al centro lo strutto, il sale e l'aceto. Uniamo l'acqua tiepida e impastiamo con le mani fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo. Formiamo una palla e lasciamo riposare l'impasto in frigorifero per 30 minuti. Nel frattempo dedichiamoci al ripieno: puliamo il peperone e tagliamo a cubetti lo stesso con la cipolla, tritiamo la carne al coltello. In una casseruola capiente sciogliamo lo strutto con l'olio, aggiungiamo la cipolla dopo il peperone, cuociamo per 10 minuti, poi uniamo la carne tritata e mescoliamo bene. Insaporiamo con cumino, sale e pepe, mescoliamo bene e spegniamo il fuoco. Trasferiamo il ripieno in una ciotola, poi uniamo l'uovo sodo a pezzetti e le olive tagliate grossolanamente. Riprendiamo l'impasto e stendiamo con uno spessore di 1,5 mm usano il mattarello. Ricaviamo dall'impasto 18 dischi dal diametro di 12 cm. Aggiungiamo al centro una cucchiata di ripieno, ripieghiamo il disco a metà e premiamo i bordi con le dita per sigillarli, creando il tipico cordoncino. Riscaldiamo l'olio di semi in un pentolino alla temperatura di 160° e friggiamo 1 o 2 pezzi per volta per 4/5 minuti. Quando il composto risulta dorato, scoliamo le empanadas.

BANGLADESH



La bandiera del Bangladesh si differenzia da quella del Giappone e del Perù per i colori: il disco rosso rappresenta il sole che sorge sopra il Bengala, il colore simboleggia anche il sangue versato da coloro che morirono per l'indipendenza. Il campo verde rappresenta la terra lussureggiante del paese.

Curiosità

1. La parola Bangladesh significa “popolo del Bengala” nella lingua locale del Bangla.
2. L'animale nazionale del Bangladesh è la tigre reale del Bengala. Ha un ruggito che può essere sentito fino a 3 km di distanza.

Ricetta bangladesese - Biryani di pollo

Ingredienti:

- 500 g di petto di pollo
- 60 ml di yogurt bianco
- 4/5 chiodi di garofano
- 1 peperoncino verde
- 30 g di burro chiarificato
- 1 pizzico di zafferano
- 360 g di riso basmati
- 100 g di menta
- 2/3 g di anice stellato
- 1 peperoncino rosso
- 1 stecca di cannella
- sale qb
- 720 ml di acqua
- 2/3 foglie di alloro
- 5/6 baccelli di cardamomo
- 1 cipolla
- 1 cucchiaino di garam masala

Ingredienti marinatura:

- 30 ml di yogurt bianco
- 1 cucchiaino di curcuma
- sale qb
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 cucchiaino di garam masala
- 1 spicchio di aglio
- peperoncino in polvere qb

Preparazione:

Uniamo tutti gli ingredienti per la marinata in una ciotola; mescoliamo bene e uniamo il pollo già tagliato a dadini, avendo cura di ricoprirli tutti. Copriamo con pellicola e lasciamo marinare per almeno 1 ora, o ancora meglio, per tutta la notte. Sciacquiamo il riso sotto acqua corrente, poi mettiamolo a bagno in una ciotola per 30 min. Sciogliamo il burro chiarificato in una pentola capiente, soffriggiamo la foglia di alloro, i baccelli di cardamomo, i chiodi di garofano, la cannella, l'anice stellato e i semi di cumino a fuoco medio. Quando iniziano a sfrigolare, uniamo le cipolle e facciamole appassire fino a doratura. Aggiungiamo anche il pollo e cuociamo per 5 minuti. Mettiamo il coperchio e abbassiamo la fiamma al minimo. Cuociamo il pollo finché non risulta tenero. Aggiungiamo lo yogurt, il peperoncino verde tritato, 2 cucchiaini di menta, il peperoncino rosso in polvere e il garam masala, mescolando bene. Aggiungiamo poi il riso, uniamo l'acqua ed anche un pizzico di sale. Aggiungiamo infine 2 cucchiaini di menta, cuocendo a fuoco basso fino a quando il riso non sarà morbido. Negli ultimi minuti di cottura, aggiungiamo anche lo zafferano sciolto in mezzo bicchiere di acqua e mescoliamo. Assaggiamo il biryani e se necessario aggiungiamo altre spezie.

BRASILE



La bandiera del Brasile è verde con un rombo color oro al centro che ricorda i colori della bandiera imperiale. Al centro del rombo vi è un cerchio blu a rappresentare una sfera, che contiene delle stelle bianche di cinque dimensioni differenti. Vi è poi una banda bianca che fa da equatore della sfera e nella quale troviamo il motto nazionale del paese “ordem e progresso”, “ordine e progresso”. Le costellazioni che figurano nella bandiera corrispondono al cielo sopra Rio de Janeiro.

Curiosità

1. In Brasile ci sono più di 270 lingue native parlate.
2. Il Brasile ha la più grande foresta pluviale del mondo: la foresta Amazzonica. In quest'area vivono ben 27 milioni di persone, 300.000 indigeni e 170 etnie diverse ed ancora oggi si scoprono nuove tribù nei meandri della foresta.

Ricetta brasiliana - Feijoada

Ingredienti:

- 1 zampetto di maiale
- 200 g di carne magra di maiale
- 3 salicce di maiale
- 200 g di cotenna di maiale
- 200 g di pancetta affumicata
- 2 carote
- 2 cipolle
- 1 costa di sedano
- 2 spicchi d'aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 2 foglie d'alloro
- mezzo cucchiaino di noce moscata
- olio
- sale
- pepe

Preparazione:

Lasciamo a bagno in acqua fredda i fagioli per 12 ore e, per lo stesso tempo, in un altro recipiente lasciamo a bagno lo zampetto, la cotenna e la pancetta. Dopo le 12 ore mettiamo tutta questa carne in una pentola con altra acqua fredda e facciamola lessare per 35/40 minuti. In un'altra pentola dai bordi alti facciamo bollire per 40 minuti i fagioli, poi aggiungiamo la carne di maiale che abbiamo lessato e, dopo una decina di minuti, anche la carne magra di maiale. Facciamo cuocere le salicce, l'alloro e il sale qb per altri 30/35 minuti. Tritiamo la cipolla e l'aglio e facciamo rosolare in un tegame con l'olio, aggiungiamo il pepe e mescoliamo bene. Aggiungiamo il composto alla pentola dove abbiamo cotto i fagioli e la carne e cuociamo ancora per 15/20 minuti, poi uniamo il prezzemolo tritato e serviamo dopo aver tagliato la carne a pezzi.

Ricetta brasiliana - Galinhada brasiliana

Ingredienti:

- 1 filo di olio di mais
- 1 testa di aglio tritato
- 1 pollo ruspante a pezzi
- 500 g di riso
- 1 cucchiaio da dessert di curcuma
- sale qb
- 1 peperoncino rosso tritato
- 1 cipolla tritata
- mezza scatola di mais
- 1 pomodoro senza pelle tritato
- abbastanza acqua calda per coprire il tutto

Preparazione:

In una padella mettiamo un filo d'olio di mais e 1 testa di aglio tritato. Mescoliamo fino a far rosolare. Aggiungiamo 1 pollo ruspante a pezzi, attendiamo che diventi dorato e aggiungiamo l'acqua per cuocere lentamente. Aggiungiamo poi 500 g di riso, 1 cucchiaio di curcuma, sale qb, 1 peperoncino tritato, 1 peperone giallo tritato, 1 cipolla tritata, mezza scatola di mais e 1 pomodoro senza pelle tritato. Copriamo il tutto con acqua calda, chiudiamo la padella con il coperchio e lasciamo cuocere fino a quando l'acqua non si sarà asciugata.

Ricetta brasiliana - Brigadeiro brasiliano

Ingredienti:

- 1 lattina di latte condensato
- 3 cucchiaini di cioccolato in polvere
- 1 cucchiaio di burro
- 1 tazza di cioccolato granulato

Preparazione:

In una pentola mettiamo il latte condensato con il cioccolato in polvere e il burro. Mescoliamo bene e portiamo a fuoco basso, mescolando continuamente fino a quando non esce dal fondo della padella. Togliamo dal fuoco e trasferiamo su un piatto unto di burro e lasciamo raffreddare. Con le mani arrotoliamo il brigadeiro in palline e passiamolo nel granulato di cioccolato. Serviamo in formine di carta.

BULGARIA



La bandiera della Bulgaria possiede 3 bande orizzontali di uguali dimensioni. I colori di questa bandiera sono il bianco che simboleggia la libertà, lo spirito e la spiritualità bulgara, il verde che rappresenta la natura, la terra e i boschi della Bulgaria ed infine il rosso che simboleggia il sangue dei soldati caduti per la libertà.

Curiosità

1. E' la più antica nazione d'Europa.
2. L'alfabeto cirillico è nato in Bulgaria.

Ricetta bulgara - Schopska

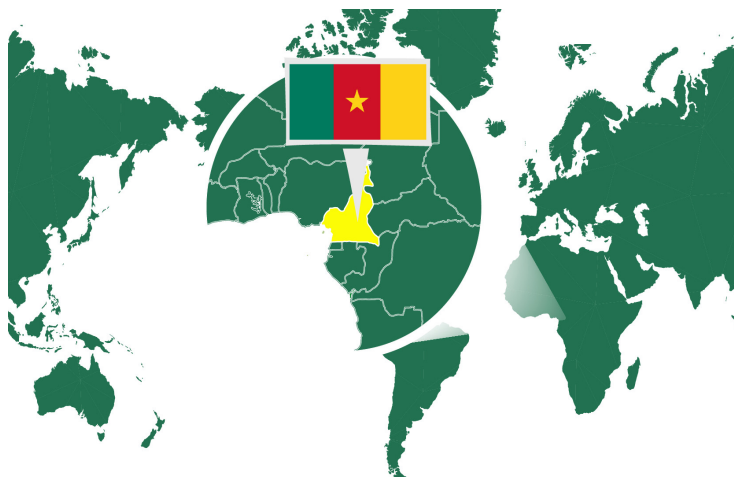
Ingredienti:

- 100 g di cetriolo
- 100 g di pomodoro
- 50 g di peperone o crudo o grigliato e spelato
- 20 g di cipollotta o cipolla rossa
- 1 uovo sodo
- un pizzico di prezzemolo
- 50 g di formaggio di feta

Preparazione:

Tagliamo i vegetali a cubetti e mescoliamo con sale e olio. Sopra al preparato grattugiamo l'uovo e mescoliamo con la feta

CAMERUN



I colori della bandiera del Camerun sono i tradizionali colori panafricani e il disegno tricolore è ispirato alla bandiera francese. La fascia centrale rossa simboleggia il sangue versato degli antenati nella guerra per l'indipendenza e la stella viene indicata come "la stella dell'unione". Per quanto riguarda i colori, il giallo simboleggia il sole, ma anche la savana della parte settentrionale del paese; il verde rappresenta le foreste della parte meridionale del Camerun.

Curiosità

1. Il nome del paese significa "fiume di gamberetti" : gli scopritori europei di queste terre furono così colpiti dai crostacei che abitavano abbondantemente uno dei fiumi locali che chiamarono il nuovo stato in loro onore.

Ricetta camerunense - Kondre

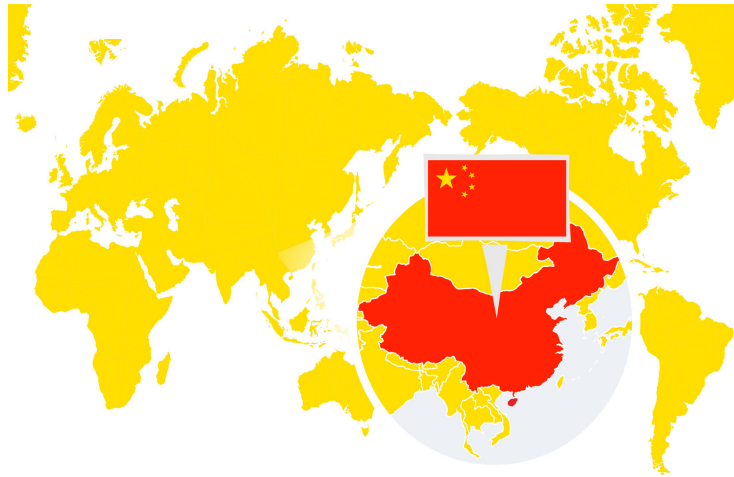
Ingredienti:

- 2 kg di carne (bovino o suino)
- 500 g di olio di girasole
- 2 cipolle grandi
- 2 kg di platano verdi
- 2 peperoni grandi
- sedano
- porri
- 2 peperoni verdi
- 10 g di djansa (spezia)
- 3 pomodori grandi
- pepe bianco qb
- pepe nero qb
- 2 peperoncini
- 5 dadi
- ale qb
- 5 rondelle (condimento)
- 5 clou di girofe
- 2 foglie di l'orcille

Preparazione:

Sbucciamo il platano. Tagliamo la carne e laviamola. Mischiamo poi tutti i condimenti e le spezie e frulliamo il tutto. Tagliamo la cipolla. Mettiamo l'olio nella pentola e aggiungiamo la cipolla tagliata. Cuociamo la cipolla dentro l'olio e in seguito aggiungiamo il platano insieme a mezzo litro di acqua. Cuociamo il platano per ben 2 ore. Aggiungiamo poi la carne e i condimenti frullati e cuociamo ancora per 1 ora.

CINA



La bandiera della Cina è nota anche come la “bandiera rossa a cinque stelle”. Il disegno presente in questa bandiera rappresenta uno dei simboli ben noti del comunismo: lo sfondo rosso e il giallo brillante per le stelle. La stella più grande simboleggia la guida del Partito Comunista Cinese, mentre si dice che le quattro stelle più piccole rappresentino le quattro classi sociali: gli operai, i contadini, gli studenti e i soldati. Per l'autore di questa bandiera, Zeng, le quattro stelle più piccole simboleggiano i lavoratori, i contadini, i piccoli borghesi e la borghesia.

Curiosità

1. Nel territorio cinese si trova l'ottava meraviglia del mondo: l'esercito di terracotta.
2. La Grande Muraglia cinese è una delle 7 meraviglie del mondo e si snoda per 9000 chilometri a nord della Cina.

Ricetta cinese - Pollo alle mandorle

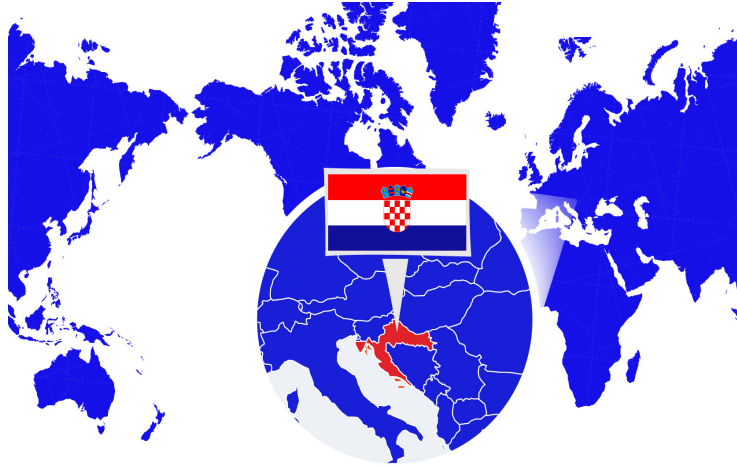
Ingredienti:

- 1 cipolla
- 400 g di petto di pollo a fette
- 3 cucchiaini d'olio di semi
- 3 cucchiaini di salsa di soia
- 3 cucchiaini d'acqua calda
- 1 cucchiaino di zenzero grattugiato (fresco)
- farina qb
- 120 g di mandorle pelate

Preparazione:

Tostiamo le mandorle in padella con un filo d'olio, o in forno a 180°, per qualche minuto. Tagliamo il petto di pollo a tocchetti piccoli e versiamoli in una terrina con della farina. Mescoliamo fino a far attaccare la farina a tutti i pezzi della carne. In una padella con l'olio di semi e lo zenzero grattugiato facciamo appassire una cipolla tritata finemente a fuoco molto basso. Dopo 10 minuti aggiungiamo i tocchetti di pollo e facciamo rosolare sempre a fuoco basso per 15 minuti, rigirandoli di tanto in tanto. Versate la salsa di soia, l'acqua calda, mescolando. Cospargete con le mandorle tostate, amalgamate e servite in tavola.

CROAZIA



La bandiera della Croazia consiste di tre bande orizzontali di uguale dimensione, nei colori panslavi rosso, bianco e blu che compaiono, disposti in diverso ordine, anche sulle bandiere di altre repubbliche dell'ex-Jugoslavia. Al centro della bandiera è presente lo stemma croato: uno scudo a scacchi rossi e bianchi debordante la fascia bianca, con il primo scacco rosso, sormontato da una corona costituita da 5 scudetti in rappresentanza delle 5 grandi suddivisioni della Croazia: Croazia antica (regione di Zagabria), Ragusa, Dalmazia, Istria e Slavonia.

Curiosità

1. La Croazia può vantare ben 718 isole, 389 isolotti e 78 barriere coralline.
2. L'isola di Hvar è la più soleggiata d'Europa, potendo godere di ben 2800 ore di sole all'anno

Ricetta croata - Risotto di skradin

Ingredienti:

- 1 kg di rosa di vitello
- 1 kg di cipolla rossa
- 500 g di riso arborio
- 50 dg formaggio di pecora o parmigiano
- sale
- pepe
- noce moscata

Ingredienti per il brodo:

- schiena e cosce di pollo
- ossa di manzo e di vitello
- verdura per il brodo

Preparazione:

Prepariamo il vitello, necessariamente la rosa e una pari quantità di cipolle. Realizziamo un brodo forte e composto da pollo, manzo, verdure e qualsiasi pezzo di carne secca, che come per il risotto, dovrebbe essere cotto a fuoco lento per ore. Stufiamo la cipolla per 3-4 ore nello strutto fatto in casa, fino a quando non diventa consistente come una crema. Di tanto in tanto aggiungiamo un po' di brodo di base, in modo che non si attacchi. Solo a questo punto aggiungiamo la rosa di vitello, tagliata a cubetti e ripulita dalle venature, in quanto è la parte più pregiata e costosa della carne. Facciamo stufare almeno per altre 7 ore, anche 10, sempre mescolando con un brodo forte e grasso. Quando la carne si è sfatta è il momento del riso, necessariamente quello adatto al risotto. Alla carne aggiungiamo il riso e giriamo il tutto con un grande mestolo di legno, in modo che il grasso e la carne aderiscano al riso. Questa parte è chiamata "doratura del riso" ed era tradizionalmente eseguita da due persone. A questo punto aggiungiamo gradualmente il brodo di riso e cuociamo per altri 30/40 minuti, mescolando continuamente. Solo quando il risotto è quasi ultimato assaggiamo, regoliamo le spezie e aggiungiamo sale, pepe, formaggio e anacardi. Secondo la ricetta originale, alla fine della cottura del risotto di skradin viene aggiunto il formaggio di pecora, ma attualmente si usa anche il parmigiano.

CUBA



Il disegno della bandiera di Cuba si dice che sia stato ispirato dalla bandiera statunitense e combina tre colori: il rosso, il bianco e il blu. Le tre strisce blu rappresentano gli Stati in cui era suddivisa Cuba all'epoca; le due strisce bianche simboleggiano la forza del combattente idealista, mentre il triangolo di colore rosso ricorda il sangue versato nella guerra per l'indipendenza. La stella bianca, solitaria, è il simbolo dell'assoluta libertà rispetto alle altre nazioni.

Curiosità

1. Lo zucchero di canna che coltivano i cubani è dotato di una piccantezza speciale.
2. Questo stato comprende 4000 isole di piccole e medie dimensioni.

Ricetta cubana - Flan casero

Ingredienti:

- zucchero
- 3-4 uova
- 1 lattina di latte condensato
- 1 bicchiere e mezzo di latte parzialmente scremato
- vaniglia (optional)

Preparazione:

Inseriamo in una ciotola (da circa 20 cm) lo zucchero con l'aggiunta di un po' d'acqua, quanto basta per formare il caramello. In un'altra bacinella separiamo il tuorlo dal chiaro delle uova, sbattiamo il chiaro delle uova fino ad ottenere una meringa, dopodichè aggiungiamo i tuorli e mescoliamo per amalgamare il tutto. Dopo aggiungiamo il latte condensato e il latte parzialmente scremato (possiamo in alternativa utilizzare quello che abbiamo in casa). Inseriamo la miscela nella ciotola dove abbiamo fatto il caramello. Copriamo con l'alluminio e inseriamo in forno a bagnomaria per circa 50 minuti. Un segreto è cuocere il Flan in una pentola a pressione la quale ci farà risparmiare tempo, circa 25 minuti di cottura.

Ricetta cubana - Fricassea di pollo

Ingredienti:

- 4 pezzi di pollo
- 1 cipolla
- ¼ di tazza di vino secco
- 1 peperoncino
- 3 cucchiaini di passata di pomodoro (possono essere usati anche i fagioli o coloranti alimentari)
- 4 spicchi d'aglio piccoli o 2 grandi
- 1 arancia acida o limone
- 3 cucchiaini di olio
- patate, olive e uvetta qb (secondo il gusto personale)
- pepe macinato qb

Preparazione:

Soffriggiamo la cipolla e il peperoncino (entrambi già tritati) con l'aglio schiacciato. Aggiungiamo la carne di maiale tagliata a pezzi e uniamola alla salsa fino a doratura. In polvere con sale, pepe e cumino, aggiungiamo il brodo per colorarlo con la purea o il fagiolo. Copriamo per cuocere a fuoco lento fino a quando non è morbido.

Ricetta cubana - Riso congrì

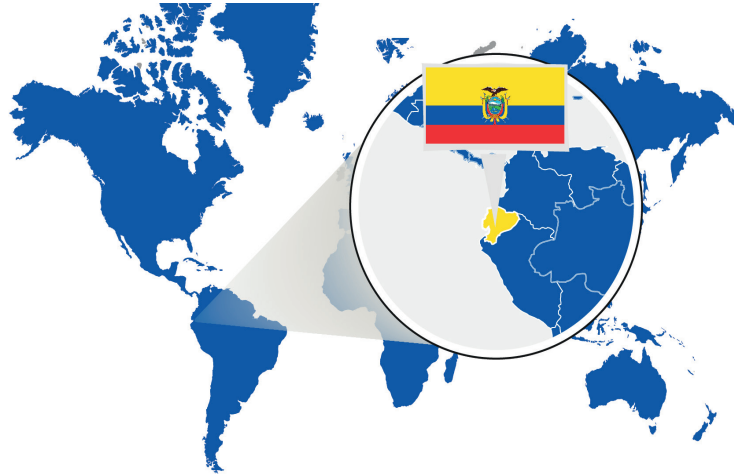
Ingredienti:

- 2 tazzine di riso bianco
- ½ di tazzina di fagioli neri
- 3 cucchiaini di sale
- 1 peperoncino rosso
- 2 o 3 spicchi d'aglio
- ½ di cipolla
- 4 cucchiaini di grasso di animale (strutto)

Preparazione:

Prima di tutto mettiamo i fagioli in acqua almeno 8 ore prima di procedere alla preparazione. Versiamo i fagioli neri in una pentola piena d'acqua e cuociamoli fintanto che non si ammorbidiscono (per circa 30/40 minuti) al punto che punzecchiandoli con una forchetta si schiacciano e quindi non devono essere completamente cotti perché finiranno la cottura assieme al riso (se usiamo una pentola a pressione, cuociamo i fagioli per circa metà tempo). In una padella di diametro grande, facciamo il soffritto, mettiamo lo strutto e quando è caldo aggiungiamo tutti gli ingredienti, precedentemente ridotti in piccoli pezzetti (peperone, aglio, cipolla, passata di pomodoro); si può anche aggiungere un poco di salciccia piccante o bacon a seconda di quello che si desidera. Terminata la preparazione del soffritto, aggiungiamo il riso ed i fagioli, precedentemente cotti, con una tazza e mezza d'acqua ogni tazza di riso (si usa l'acqua di cottura dei fagioli). Procediamo la cottura a fuoco lento (per circa 40 minuti) e quando l'acqua si prosciuga il tutto è pronto per essere servito.

ECUADOR



La bandiera dell'Ecuador presenta tre colori: il giallo, il blu e il rosso. Il giallo rappresenta l'oro e la ricchezza, ma anche l'abbondanza e la fertilità delle terre, il blu rappresenta i colori limpidi del mare e del cielo e il rosso rappresenta il sangue versato dai soldati e martiri durante la guerra di indipendenza.

Curiosità

1. L'Ecuador è stato il primo paese a riconoscere ufficialmente i diritti della natura trattandola non come una proprietà, ma riconoscendone i diritti costituzionali e il "diritto di esistere, persistere, mantenere e rigenerare i suoi cicli vitali".
2. L'Ecuador è uno dei paesi megadiversi nel mondo, ovvero quei paesi che hanno la maggioranza di specie viventi, ed ha più biodiversità per ogni chilometro quadrato di qualsiasi altra nazione.

Ricetta ecuadoriana - Tigrillo

Ingredienti:

- 3 platani verdi
- 3 uova
- formaggi (baccellone o mozzarella)
- cipolla bianca o erba cipollina
- olio evo o margarina
- colorante
- sale qb
- pepe nero qb

Nota → gli ingredienti si possono trovare in un alimentari cinese o indiano.

Preparazione:

Sbucciamo i platani verdi e laviamoli. Cuociamoli a fuoco mezzo alto e aggiungiamo un pizzico di sale. Tagliamo finemente la cipolla bianca. Schiacciamo il platano con un po' di margarina o olio ed aggiungiamo il sale fino ad avere un composto omogeneo che lasciamo raffreddare. In una padella soffriggiamo con la margarina la cipolla fino ad avere odore e aggiungiamo le uova. Mescoliamo leggermente in tutto e poi aggiungiamo il platano schiacciato a pezzetti. Aromatizziamo il tutto con sale e pepe a piacimento. Rimettiamo il tutto su fuoco moderato senza agitare la preparazione. Aggiungiamo il formaggio a piacere e serviamo.

TIGRILLO (Piatto Ecuadoriano)	
Ingredienti per 3 persone:	
3 platano verdi	
3 uova	
Formaggio (baccellone o mozzarella)	
cipolla bianca o erba apollina	
oli evo o margherina	
achiote = colorante	
Sale e peperone	
PREPARAZIONE	
1) Sbucciare i platani verdi e lavarli,	
2) cuocerli per 25 minuti a fuoco mezzo alto e - aggiungere il pizzico di sale,	
3) tagliare finemente la cipolla alta bianca	
4) Schiacciare il platano con un poco di burro (o ma- gazzino o olio) e sale fino ad avere un composto omogeneo e lasciare che si raffreddi.	
5) In una padella soffriggere con la margherina la ci- polla fino ad avere un odore e aggiungere le uova.	
6) Regolare leggermente	
7) aggiungere a pezzetti il platano schiacciato	
8) Aromatizzare con sale e pepe a gusto	
9) Rimettere a fuoco moderato senza lasciare def- tare la preparazione.	
10) aggiungere formaggio a piacere e servire.	
Nota: Gli ingredienti si possono trovare in negozi Cinesi o Indiani.	

Ricetta ecuadoriana - Zuppa di patate ecuadoriana (Locro)

Ingredienti:

- 10 patate sbucciate e tagliate a cubetti
- 7 tazze di acqua
- 1 tazza di latte
- 1 tazza di formaggio grattugiato (mozzarella/afrescare)
- 2 cucchiari di burro
- 1 cipolla tagliata a cubetti
- 2 spicchi d'aglio tritati finemente
- 4 g di coriandolo tritato
- 2 cucchiari di cumino
- 1 eda di achiote in polvere
- sale al gusto

Preparazione:

Iniziamo la nostra ricetta scaldando una pentola con 2 cucchiari di burro. Quando il burro si scioglie, mettiamo l'aglio e soffriggiamo. Quindi aggiungiamo la cipolla e lasciamo cuocere per 5 minuti. Trascorso questo tempo, aggiungiamo il comino, l'annatto macinato e il sale. A questo punto aggiungiamo le patate e mescoliamo fino a quando le spezie non si saranno integrate con la cipolla e l'aglio. Lasciamo cuocere a fuoco medio per 5 minuti. Successivamente, aggiungiamo l'acqua e facciamo bollire fino a quando le patate non saranno completamente ammorbidite. Quando le patate saranno morbide, abbassiamo la fiamma a media e con l'aiuto di una forchetta schiacciamo alcune patate per addensare il locro. Mescoliamo e poi incorporiamo il latte, mescoliamo di nuovo e lasciamo cuocere per altri 5 minuti fino a quando il tutto è integrato. Spegliamo il locro e infine aggiungiamo il formaggio grattugiato e il coriandolo. Mescoliamo e serviamo in ciotole o fondine.

FILIPPINE



La bandiera delle Filippine presenta un sole ad otto raggi e tre stelle, tutti in oro, su un triangolo equilatero bianco posto sul lato del pennone. La metà superiore dell'area rimanente è blu, mentre quella inferiore è rossa. I colori hanno il seguente significato: il triangolo bianco rappresenta l'uguaglianza e la fratellanza, il blu sta per pace, verità e giustizia e il rosso sta per il patriottismo e il valore.

Curiosità

1. Le Filippine sono un arcipelago costituito da circa 7100 isole ed isolotti.
2. Le lingue diffuse nelle Filippine sono più di 180, però, soltanto due sono le lingue ufficiali: il tagalog, termine locale che identifica la lingua filippina, e l'inglese.

Ricetta filippina - L'adobo

Ingredienti:

- ½ kg di carne di maiale tagliata a pezzetti
- 60 ml di salsa di soia
- 1 bicchiere di aceto bianco
- 4 spicchi di aglio
- 1 cucchiaino di pepe nero in grani
- 2 foglie di alloro
- sale qb
- 300 g di riso

Nota → è possibile far abbrustolire il maiale 5 minuti in griglia prima di servirlo e il piatto può essere accompagnato con del riso bianco.

Preparazione:

Due ore prima di iniziare la preparazione, mescoliamo in una ciotola capiente la salsa di soia, l'aceto bianco, gli spicchi d'aglio e i grani di pepe nero con le foglie di alloro. Uniamo la carne di maiale tagliata a pezzi non troppo piccoli e lasciamola marinare per 2 ore. A questo punto, versiamo il tutto in una padella abbastanza capiente e portiamo ad ebollizione su fuoco alto. Raggiunta la bollitura, copriamo con il coperchio e continuiamo la cottura a fuoco basso per 20 minuti. Giriamo i pezzi di carne e facciamo cuocere ancora per 10 minuti. Togliamo il coperchio e facciamo addensare la salsa per circa 8 minuti. Una volta ben densa, spegniamo la fiamma e il piatto è pronto per essere servito.

Ricetta filippina - Involtini di primavera di carne in stile filippino

Ingredienti:

- 40 foglie di pasta per involtini piccola
- 500 g di carne tritata di maiale o di manzo
- 1 uovo
- 2 carote
- 1 cipolla
- 3 cucchiaini di salsa di soia
- sale e pepe qb
- olio di mais per friggere

Preparazione:

Puliamo le carote e le cipolle per poi tritarle in un mixer. In una terrina uniamoli alla carne, alla soia, al sale e al pepe. Stendiamo le foglie di pasta e disponiamo in diagonale un po' dell'impasto. Piegamo 3 angoli con la punta verso l'interno. Arrotoliamo la pasta partendo dall'angolo (piegato al contrario rispetto a quello non piegato) e chiudiamo l'involentino con un po' d'acqua. In una padella versiamo l'olio, scaldiamolo molto bene e quando sarà pronto friggiamo gli involtini per circa 10/12 minuti. Serviamo rigorosamente con la salsa e ben caldi.

Ricetta filippina - Chicken tocino

Ingredienti:

- 1 kg di filetto di pollo
- $\frac{3}{4}$ tazza zucchero bianco
- $\frac{1}{4}$ tazza banana ketchup
- 1 cucchiaino di polvere d'aglio
- 1 cucchiaino di pepe nero
- $\frac{1}{2}$ tazza acqua fredda
- $\frac{1}{4}$ tazza succo di ananas
- 2 cucchiaini salsa di pesce

Preparazione:

Mischiamo il pollo e lo zucchero bianco insieme ad aglio, pepe e acqua fredda. Lasciamo per tutta la notte in frigo. Versiamo un po' d'olio in una padella con fuoco basso e mescoliamo lentamente fino a che il colore del pollo diventa marrone.

Ricetta filippina - Pancit canton

Ingredienti:

- 1 confezione di noodles pancit canton
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- mezzo cavolo
- 500 g di code di gamberi
- 1 tazza di fagioli verdi
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- 4 cucchiaini di olio di semi
- brodo di carne caldo qb

Preparazione:

Mischiamo il pollo e lo zucchero bianco insieme ad aglio, pepe e acqua fredda. Lasciamo per tutta la notte in frigo. Versiamo un po' d'olio in una padella con fuoco basso e mescoliamo lentamente fino a che il colore del pollo diventa marrone.

INDIA



La bandiera dell'India viene anche detta Tiranga, cioè "tricolore" in sanscrito e consiste in tre bande orizzontali di uguali dimensioni: color zafferano quella in alto, bianca quella al centro con nel mezzo la Ashoka Chakra, cioè la ruota di Ashoka, blu con 24 raggi, ed infine verde quella in basso. I colori rappresentano: il color arancione zafferano simboleggia coraggio e sacrificio, il bianco pace e verità e il verde la fede e la cavalleria.

Curiosità

In India si parlano più di 1000 lingue. Nel 1961, secondo un censimento, erano 1652, tra lingue ufficiali, dialetti e lingue in via di estinzione. Le sei lingue più parlate sono hindi, bengali, telugu, marathi, tamil e urdu, usate da più di 50 milioni di persone (ciascuna). Ogni regione ha la sua lingua ufficiale (la costituzione ne riconosce 23). E poi c'è l'inglese, lingua ufficiale del governo centrale assieme all'hindi. Questo spiega i 4700 quotidiani (in 300 lingue) e i 39 mila periodici che si trovano nelle edicole.

Ricetta indiana - Pollo al curry

Ingredienti:

- 500 g di petto di pollo tagliato a cubetti
- 1 cucchiaio da tè di garam masala
- 1 cipolla piccola tritata finemente
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio da tè di peperoncino in polvere
- ½ cucchiaio da tè di zenzero in polvere
- ½ barattolo di polpa di pomodoro pronta
- 1 cucchiaio da tè di sale
- ¼ di cucchiaio da tè di curcuma macinata
- 1 cucchiaio da tè di coriandolo in polvere
- 6 cucchiaini da tavola di olio extravergine d'oliva
- burro fuso qb
- 2 cucchiaini da tavola di coriandolo fresco e tritato fine

Preparazione:

Scaldiamo l'olio in una casseruola e soffriggiamoci la cipolla tritata abbrustolandola un pochino. Aggiungiamo la polvere di peperoncino, lo zenzero, la polvere di curcuma e quella di coriandolo e soffriggiamo queste spezie per un paio di minuti. Aggiungiamo i pomodori tritati e mescolate per 10 minuti o fino a che il burro si separi dalle spezie. Ora, aggiungiamo i cubetti di pollo precedentemente passati nel garam masalah in modo tale che ne siano completamente ricoperti. Aggiungiamo ¼ di tazza di acqua e lasciamo che il pollo cuocia a fuoco basso per 15 minuti. Rimuoviamo il coperto, mescoliamo il pollo e cuociamo per altri 10 minuti. Quando il burro inizia a separarsi dagli ingredienti, aggiungiamo ¼ tazza d'acqua, cospargiamo di gram masalah e di foglie di coriandolo tritate e ricopriamo la casseruola per 5/6 minuti.

ISRAELE



La bandiera di Israele rappresenta una stella di David blu al centro di un tallèd, cioè il manto di preghiera ebraico. Concretamente la stella di David si colloca su uno sfondo bianco, posta fra due strisce blu.

Curiosità

1. Circa metà della popolazione israeliana ha meno di 26 anni e un terzo meno di 15.
2. L'ebraico e l'arabo sono le lingue ufficiali, ma in Israele si parlano molte lingue come l'inglese, il francese, il polacco, l'yddish, il tedesco, lo spagnolo, il russo, l'ungherese, il rumeno, l'italiano e le molte lingue delle numerosissime minoranze di ebrei immigrati da tutto il mondo.

Ricetta israeliana - Sfogliata di carne

Ingredienti:

- 500 g di carne macinata + 100 g di grasso di manzo (dite al macellaio di macinare il grasso e aggiungerlo alla carne)
- 1 cipolla grande tritata
- 2 spicchi d'aglio schiacciati
- ½ cucchiaino di cumino
- 2 cucchiaini di paprika
- ½ cucchiaino di sale
- ½ cucchiaino di pepe nero
- ½ confezione di prezzemolo tritato
- 3 cucchiaini di olio
- 1 confezione di pasta sfoglia (1 kg) arrotolata scongelata per una notte in frigorifero
- 1 uovo

Preparazione:

Scaldiamo l'olio in una padella capiente a fuoco medio altro. Aggiungiamo la cipolla e un po' di sale e soffriggiamo per circa 10 minuti fino a quando la cipolla a pezzettini non diventa bionda. Aggiungiamo l'aglio schiacciato e soffriggiamo per mezzo minuto. Aggiungiamo il cumino, la paprika, sale e pepe e facciamo rosolare per qualche secondo. Aggiungiamo poi la carne macinata e friggiamo per circa 2 minuti da un lato rompendo la carne in briciole. Quando la carne inizia a prendere colore, mescoliamola bene nella padella e rompiamola continuamente in briciole. Friggiamo per circa 4-5 minuti, fino a quando tutto il liquido sarà evaporato. Si può notare che alla fine è rimasto un liquido grasso, che in realtà è il grasso fuso e va bene, è ciò che manterrà la succosità della carne. Spegniamo il fuoco, aggiungiamo il prezzemolo e mescoliamo bene. Trasferiamo il composto di carne in una ciotola e facciamolo raffreddare completamente. Scaldiamo in forno a 200°. Srotoliamo la pasta sfoglia su un piano di lavoro e tagliamo l'impasto in 3 parti. Sbattiamo bene un uovo con un po' di sale. Mettiamo un terzo di carne su ogni pezzo di impasto, stendiamo l'uovo intorno all'impasto e arrotoliamolo in un involtino, tagliamo il resto dell'impasto e chiudiamo i lati con una forchetta. Se la forchetta si attacca all'impasto, infariniamola un pochino.

A questo punto disponiamo gli involtini in una teglia foderata con carta da forno. Mettiamo gli involtini in frigorifero a raffreddare per 10/15 minuti. Spennelliamo gli involtini con l'uovo sbattuto, cospargiamo con un po' di sesamo e inforniamo per circa 25/30 minuti, finché non saranno dorati. Sforbiamo e lasciamo raffreddare un po'. Si consiglia di servire con salsa di funghi. Le sfogliate di carne possono essere conservate nel congelatore e poi scongelate per scaldarle in forno.

MAROCCO



La bandiera del Marocco è una bandiera rossa con un pentagramma verde al centro.

Curiosità

1. La geografia del Marocco è molto varia con strisce costiere sull'Oceano Atlantico e sul Mar Mediterraneo, altre cime delle montagne innevate dell'Atlante e grandi distese del Sahara.
2. La moschea Hassan II di Casablanca è la struttura religiosa più alta del mondo.

Ricetta marocchina - Tajine di agnello

Ingredienti:

- 1 kg di spalla di agnello tagliata a pezzi
- 250 g di prugne secche senza noccioli
- 100 g di mandorle pelate
- 1 cipolla dorata
- 2 spicchi di aglio
- 1 stecca di cannella
- 1 pizzico di zafferano in polvere
- ½ cucchiaino di cannella in polvere
- ½ cucchiaino di pepe nero
- ½ cucchiaino di cumino
- ½ cucchiaino di curcuma in polvere
- 1 cucchiaino di sale fino
- 30 g di olio extravergine d'oliva

Preparazione:

Prepariamo la miscela di spezie in una ciotola, mescoliamo bene e teniamo da parte. In una casseruola mettiamo a dorare la cipolla tritata e l'aglio, mescoliamo e lasciamo insaporire per 2 minuti. Uniamo l'agnello e facciamo cuocere fino alla doratura su tutti i lati. Copriamo la carne con acqua, aggiungiamo il sale e la stecca di cannella. Cuociamo a fuoco basso con coperchio socchiuso per circa 30 minuti, cioè fino a quando la carne non è molto tenera e si stacca dall'osso. Al termine della cottura rimuoviamo l'aglio e la stecca di cannella. Aggiungiamo le prugne senza noccioli e cuociamo senza coperchio per 10/15 minuti. Tostiamo le mandorle in una padella per 2 minuti. Infine, cospargiamo il tajine di agnello con le mandorle tostate e serviamo.

Ricetta marocchina - Tanjia

Ingredienti:

- 1kg di carne di manzo (deve essere tagliata tipo spezzatino)
- mezzo limone fresco
- zafferano e cumina
- un po' d'olio d'oliva
- qualche spicchio d'aglio
- mezzo bicchiere d'acqua naturale

Preparazione:

Mettiamo tutti gli ingredienti dentro un contenitore di terracotta a forma di tamburo. Di seguito copriamo il contenitore di terracotta e cuociamo il tutto per circa 4h, fino alla completa cottura della carne. Una volta cotto, lasciamo riposare fino al giorno dopo per poi essere servito sia a pranzo che a cena.

Ricetta marocchina - Cous cous alla marocchina

Ingredienti:

- 1 patata grande
- 2 carote grandi
- 2 zucchine
- 1 lattina di ceci
- 1 cipolla
- ½ lattina di pelati
- ½ bicchiere di olio
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaino di zenzero
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 peperoncino secco
- sale qb
- pepe qb

Preparazione:

Cominciamo tagliando grossolanamente la cipolla e rosoliamola in una pentola capiente insieme all'olio e a un cucchiaino di sale grosso. Quando sarà tenera, uniamo i ceci scolati dal liquido di governo, la curcuma, lo zenzero, il peperoncino e un po' di pepe (circa ½ cucchiaino). Copriamo il tutto con 1 litro di acqua e portiamo ad ebollizione. Nel frattempo laviamo tutte le verdure, sbucciamo le patate e le carote e tagliamole a bastoncini piuttosto grandi. Rimuoviamo le estremità delle zucchine e tagliamole prima in due tronchi e poi in quattro parti per il lungo. Non dobbiamo tagliarle troppo piccole perché la cottura è prolungata. Uniamo al brodo le carote, le patate e i pelati schiacciati con una forchetta. Cuociamo per 40 minuti, uniamo poi le zucchine e il prezzemolo e proseguiamo la cottura per altri 30 minuti. Ricordiamoci di regolare il sale. Nel frattempo separiamo il cous cous mettendolo in una ciotola e copriamolo con il doppio del suo volume d'acqua. Copriamo con un piatto e lasciamolo reidratare per 10 minuti, quindi sgraniamolo con una forchetta. Serviamo il cous cous con le verdure e il brodo di cottura.

Ricetta marocchina - Cous cous con le verdure

Ingredienti per il brodo:

- 1 kg e mezzo di carne in pezzi grandi
- 1 cipolla grossa
- 1 bicchierino di olio di oliva mescolato all'olio da cucina
- 1 pomodoro
- 1 cucchiaino di pepe nero
- 1 cucchiaino di zenzero
- zafferano qb per il gusto personale
- 3 litri di acqua (utilizzare qb)
- 400 gr di carote
- 250 gr di rapa
- 250 di zucchine
- mezzo cavolo
- 500 gr di zucca (rossa o arancione)
- un po' di prezzemolo e coriandolo
- 2 peperoncini piccanti (se vogliamo aggiungerli)
- 1 cucchiaino di burro salato secondo i propri gusti

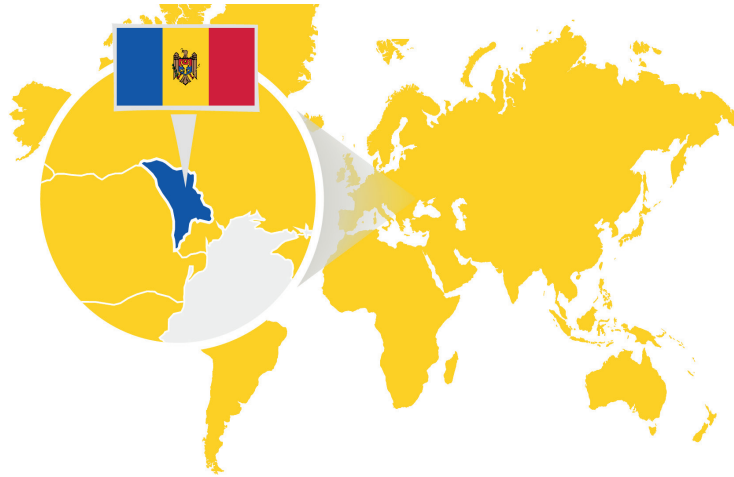
Ingredienti:

- Ingredienti per il cous cous
- 1 kg di cous cous
- 4 cucchiaini di olio
- ½ cucchiaino di sale
- acqua qb
- 1 cucchiaino di burro salato

Preparazione:

Mettiamo i pezzi di carne su una pentola già su fuoco e aggiungiamo la cipolla tritata, l'olio e il pomodoro sbucciato e senza semi. Trasferiamo il tutto, aggiungiamo il sale e le spezie e i 3 litri di acqua e chiudiamo la pentola, lasciando cuocere fino a quando la carne non sarà cotta. Laviamo le verdure e tagliamole per lungo, togliamo le foglie del cavolo a cappuccio che serviranno poi. Mettiamo il cous cous in una ciotola e mescoliamo bene con l'olio. Mettiamo un cucchiaino di sale in un bicchiere d'acqua e mescoliamo bene insieme al cous cous finché non è tutto ben umido. Lasciamo poi filtrare l'acqua salata per 20 minuti. Apriamo il coperchio della pentola a vapore e mettiamo il cous cous all'interno; poniamo sopra il coperchio accendendo il fuoco e facendo evaporare l'acqua. Quando il vapore sale dal cous cous la prima volta togliamolo e mischiamolo con ancora un po' di acqua. Dopodiché rimettiamo il cous cous nella vaporiera. Adesso aggiungiamo le carote, la rapa, un mazzetto di coriandolo e prezzemolo e, se vogliamo, il peperoncino. Ripetiamo la fase del procedimento con il cous cous e ricordiamo che, prima di mettere il cous cous umidificato nella vaporiera, dobbiamo lasciarlo riposare per almeno 10 minuti. Ripetiamo il procedimento 4 volte dalla prima. Una volta finito spennelliamo il cous cous con il burro. Aggiungiamo alla carne la zuccina e il cavolo, lasciamo cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti. Serviamo il cous cous in un piatto rotondo.

MOLDAVIA O MOLDOVA



La bandiera della Repubblica di Moldavia è un tricolore verticale blu (lato del pennone), giallo e rosso. Al centro della bandiera è presente lo stemma moldavo: un'aquila che regge uno scudo con raffigurata la testa di un Uro per distinguerla dalla bandiera rumena che ha gli stessi colori.

Curiosità

Il clima è aspro e continentale.

Ricetta moldova - La torta di mele

Ingredienti per l'impasto:

- 3 uova
- 1 bicchiere di zucchero
- 2 etti di ricotta morbida
- 1 etto di panna
- 1 bustina di lievito per dolci
- farina qb per ottenere un impasto morbido
- panna densa da poter versare senza lavorare a mano
- succo di limone
- 50 g di burro
- cannella

Ingredienti per il ripieno:

- 3-4 mele tagliate a pezzetti sottili

Preparazione:

Dopo aver preparato l'impasto con gli ingredienti indicati, nella teglia mettiamo la carta da forno, poi versiamo la metà dell'impasto, poi mettiamo le fettine di mela, un po' di zucchero e un po' di succo di limone. In una padellina mettiamo a sciogliere 50 g di burro e un po' di cannella, dopo versiamolo sulle mele e aggiungiamo il resto dell'impasto. Lasciamo cuocere nel forno per 30 minuti a 160°.

Ricetta moldova - Zeama cu tàetei

Sono una ragazza moldava, nata a Rîșcani, che si trova a Nord del paese. Mi è stato chiesto di portare una ricetta moldava, più che volentieri! Per i moldavi “Zeama cu tàetei” non è solo una semplice zuppa a base di carne di gallina e tagliolini fatti in casa: è un simbolo, un piatto caldo indefinibile e intenso, che ha la capacità di consolare, coccolare, in grado di rendere non solo sazi ma anche sereni.

La zeama è nostalgia di casa, perché mantiene in vita il legame con la cultura d'origine, crea un punto di contatto con ciò che in realtà è lontano: è il ponte verso la propria terra, i propri affetti, i propri luoghi.

La preparazione oltre che il consumo della zeama, rafforza i legami con i propri familiari e amici : tradizionalmente, ad esempio, nel giorno seguente al matrimonio ci si riunisce in casa dei genitori dello sposo in una cena festosa, dove sono presenti gli sposi, i parenti, i testimoni e gli amici cari, per condividere attorno a questa preparazione culinaria, le emozioni dopo il matrimonio, in una cerimonia che la tradizione chiama “la zaema”. Questo pasto festivo simboleggia l'inizio della vita della coppia e sottolinea il legame con la famiglia e con coloro che li sosterranno in questo cammino. Nella tradizione è un gesto d'amore che le donne fanno: preparare una pentola d'acqua sul fuoco, per il brodo garantiva un nutrimento a basso prezzo grazie all'utilizzo delle verdure (cipolle, carote, pomodori, prezzemolo, peperoni), alla gallina e alle sue uova, alla farina per fare i tagliolini, con l'aggiunta di bors acido fatto in casa. Alla zeama sono riconosciuti sia i piaceri di gola che le doti curative: è considerato un toccasana ai dolori corporei e all'anima, un buon rimedio contro raffreddori e contro il freddo delle giornate invernale oppure una serata passata con gli amici. Possiamo definirlo un “comfort food” ovvero un cibo che si assume con il preciso scopo di calmarti o spegnerti i sentimenti negativi. Il cibo dell'anima.

La cucina moldava è ricca di zuppe e piatti caldi, tra cui quelli a base di carne bianca.

La zeama de gàinà è una zuppa a base de carne di gallina. Per cucinare una versione più leggera della ricetta questi sono gli ingredienti per 4 persone:

Ingredienti:

- 300g di carne di pollo;
- 1 cipolla bianca;
- 2 carote;
- 3 patate;
- 200g di tagliatelle;
- 1 foglia d'alloro;
- 1 ciuffo di prezzemolo;
- 1 limone;
- 1 gambo di sedano;
- sale q.b.

Preparazione:

Fate cuocere in brodo la carne a fuoco lento per 30 min.. Scolatela, lasciatela raffreddare e tagliatela a fette. Tritate cipolla, carote e prezzemolo e unite il tutto per altri 15 minuti, aggiungendo un pizzico di sale. Aggiungete le tagliatelle e fate cuocere il tutto.

Da parte, bollite le patate con un po' di prezzemolo e sedano. Una volta diventate pronte, conditele con un limone e immergetele nel brodo che avete realizzato con le tagliatelle. Infine, versate un cucchiaio di panna acida e servite il piatto caldo.

Ricetta moldova - Le polpette

Ingredienti:

- 500 g di macinato (bovino + suino)
- 2 cipolle
- 2-3 spicchi di aglio
- 2-3 fette di pane messe a mollo nel latte
- 2 uova
- sale
- pepe nero

Preparazione:

In una ciotola uniamo il macinato con la cipolla e l'aglio tritati finemente. Aggiungiamo la mollica di pane, le 2 uova, un pizzico di sale e una spolverata di pepe nero. Mescoliamo bene l'impasto e lo lasciamo riposare per 1-2 ore nel frigorifero. Prendiamo l'impasto e andiamo a formare delle palline tonde. Con il palmo della mano andiamo a schiacciarle un po'. Prendiamo una padella, versiamo l'olio di girasole e iniziamo a friggere le nostre polpette su ogni lato per 3-4 minuti a fuoco medio. Quando sono belle dorate si levano e si mettono in un piatto coperto con la carta assorbente di cucina per togliere l'olio in eccesso.

Ricetta moldova - Brodo di pollo moldavo

Ingredienti:

- mezzo pollo
- 1 cipolla
- 1 carota media
- 1 pomodoro
- 0,5 g di peperone dolce
- tagliatelle fatte in casa
- timo
- alloro
- prezzemolo
- zuppe
- sale e pepe

Preparazione:

Puliamo e laviamo il pollo, tagliamolo in porzioni e lessiamolo in acqua fredda con poco sale, a pentola scoperta, sul fuoco acceso. Dopo il primo bollore, togliamo con cura la schiuma, aggiungiamo i pezzi di cipolla e la carota, l'alloro e i grani di pepe e lasciamo continuare a bollire. Per un succo ben riuscito il fuoco deve essere basso e il brodo non deve bollire. Nel frattempo tritiamo finemente metà della cipolla e scaldiamola in poco olio. Tagliamo il peperone molto sottile. Affettiamo la carota con l'aiuto di un pelapatate, finemente come delle briciole. Quando la cipolla ha iniziato a diventare croccante, aggiungiamo la carota e il peperone e facciamo soffriggere a fuoco basso per qualche minuto. Quando la carne è pronta, togliamo la pentola dal fuoco, facciamola sgocciolare e scoliamola. Mettiamo da parte la carne e teniamola al caldo. Nel brodo filtrato, mettiamo le verdure, pepe e sale a piacere e 2-3 rametti di timo che aggiungono gusto e un aroma sorprendenti. Aggiungiamo i pomodori tagliati a cubetti e le verdure tritate. Quando il brodo inizia a bollire, spegniamo il fuoco. Il nostro brodo gustoso e aromatico è pronto. Mettiamo un pezzo di carne nel piatto e versiamoci sopra il brodo caldo. Può essere servito con torte o pane fatti in casa, con peperoncino o panna acida.

Ricetta moldova - Racituri

Ingredienti:

- 1 gallo livornese
- 1 cipolla
- pepe nero

Nota → il brodo può essere fatto a piacimento, aggiungendo ciò che si vuole, ma la carne deve essere quella indicata.

Preparazione:

Mettiamo a bollire un gallo livornese, una cipolla, qualche grano di pepe nero, il tutto a fiamma bassa

Dopo 2 ore o 2 ore e mezza, filtriamo il brodo con un panno, mettiamolo da parte, poi dividiamo in pezzi il gallo, mettiamo nei piatti e ricopriamo con il brodo

Quando è abbastanza freddo, mettere in frigo finché il brodo non diventa gelatina

Ricetta moldova - Placinta

Ingredienti:

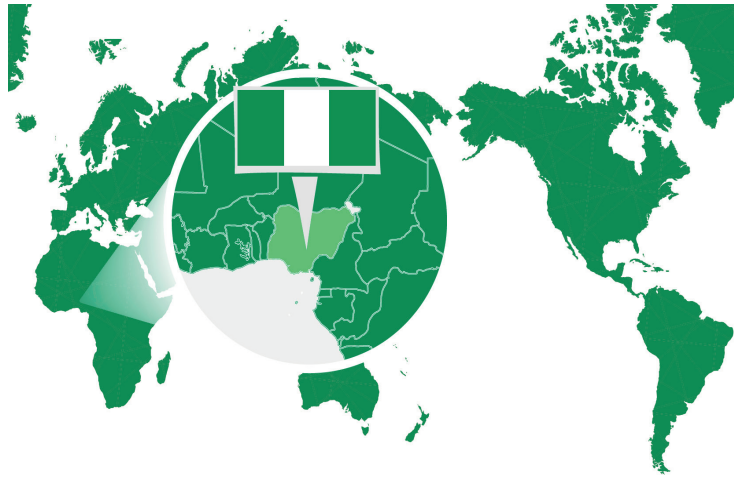
- farina per tutte le preparazioni
- olio di girasole
- acqua
- 1 uovo
- aceto
- sale

Preparazione:

In un bicchiere da 250 ml mettiamo l'uovo sbattuto e con una forchetta mescoliamolo. Riempiamo il bicchiere con l'acqua preferibilmente a temperatura ambiente e versiamo il tutto in una ciotola capiente. Nello stesso bicchiere aggiungete un cucchiaio d'olio di girasole e 1 di aceto e riempiamo nuovamente il bicchiere con l'acqua, dopodiché versiamo il bicchiere nella stessa vaschetta. Con una frusta mescoliamo il tutto, aggiungiamo un pizzico di sale e infine un po' alla volta la farina, che si aggiunge fino a che osserviamo

che con la frusta diventa difficile da mescolare; poi impastiamo con le mani per circa 5 minuti fino a che l'impasto non si attacca alle mani. Ora bisogna dividere in 6 parti uguali il composto e modellarli come delle semplici palline. E' possibile realizzare la prima variante salata con del formaggio di pecora, finocchio e erba cipollina a piacere: grattugiamo il formaggio, aggiungiamo la ricotta e infine il finocchio essiccato (se la ricetta è svolta d'estate è preferibile l'utilizzo del finocchio fresco). Aggiungiamo 3 uova e a piacere l'erba cipollina. Dopo aver aggiunto il tutto, mescoliamo con un cucchiaio fino a che il ripieno non è abbastanza omogeneo. Ora prepariamo le nostre sfoglie: versiamo sul piano di lavoro dell'olio in modo che l'impasto non appiccichi, la stessa cosa anche sul piatto dove andremo a sovrapporre una sopra l'altra. Le stendiamo con il mattarello circa 20 cm di diametro e lasciamole nuovamente riposare. Facciamo lessare le patate che si possono poi schiacciare con una forchetta o grattugiare, condiamole con del pepe nero macinato e a piacere con erba cipollina. In alternativa all'erba cipollina possiamo optare per un soffritto di cipolla. Aggiustamo di sale e mescolate. A questo punto si preparano le placinte: prendiamo una tovaglia sulla quale stendere con delicatezza la pasta sfoglia lungo il piano di lavoro. Dobbiamo ottenere una pasta sfoglia sottilissima. Spalmiamo dell'olio sopra e la metà del formaggio distribuito uniformemente su tutta la superficie. A questo punto si crea un rotolo lungo prendendo un lato della tovaglia e alzandolo leggermente: si arrotola su se stessa e si appoggia sulla teglia coperta con della carta da forno. Per dare colore rossastro cospargiamo dell'uovo sopra. Inforniamo per circa 30/35 minuti a 180° in un forno ventilato.

NIGERIA



La bandiera della Nigeria è una bandiera semplice, composta da tre bande verticali di uguali dimensioni: bianca quella centrale e verdi le due laterali. Le due strisce verdi rappresentano le foreste e l'abbondanza di agricoltura del paese, mentre il bianco centrale simboleggia la pace.

Curiosità

1. La Nigeria è ricca di risorse naturali, tra cui petrolio, gas naturale, minerali e risorse agricole.
2. Lagos, la città più grande del paese, è un importante centro commerciale e finanziario dell'Africa occidentale.

Ricetta nigeriana - Dolce nigeriano puff puff

Ingredienti:

- farina 00
- lievito di birra secco
- cannella
- zucchero
- aroma di vaniglia

Preparazione:

Setacciamo la farina, aggiungiamo il lievito, la cannella, lo zucchero e l'acqua tiepida in modo da attivare il lievito. Dopodiché mescoliamo l'impasto finché non è omogeneo. Poi aggiungiamo un altro po' d'acqua finché non si raggiunge una consistenza molto omogenea. Lasciamolo riposare finché non raddoppia la sua misura. Una volta lievitato mescoliamo di nuovo l'impasto. Mettiamo in una padella con l'olio per friggere e dopo, con l'aiuto di un cucchiaio, versiamo l'impasto all'interno della padella.

Ricetta nigeriana - Egusi soup

Ingredienti:

- carne assortita (manzo, ponmo, carne di capra, coscia di mucca, shaki ed altre frattaglie sono l'ideale)
- 1 tazza di egusi macinato
- 1 tazza di olio di palma
- 2 tazze di brodo di carne (pollo)
- 4 peperoni rossi
- 2 peperoni paprika peperoncino
- 2 cipolle medie
- 2-3 scotch bonnet (peperoncino)
- 1 tazza di foglie di spinaci o di zucca tritate
- polvere di gamberi qb
- pesce affumicato qb
- stoccafisso qb
- carrube africane
- dado qb
- sale qb

Preparazione:

In una pentola aggiungiamo le carni scelte, la cipolla frullata, il dado, il sale, i peperoncini scotch bonnet e mescoliamo. Copriamo e lasciamo cuocere a fuoco lento per 20 minuti. Trascorsi i 20 minuti, mescoliamo e aggiungiamo un po' d'acqua. Dopodiché copriamo e cuociamo finché la carne non sarà tenera. Una volta che la carne sarà cotta abbiamo 3 opzioni: 1. continuare la preparazione con la carne bollita così com'è 2. friggere la carne 3. grigliare la carne.

Se si ha intenzione di grigliare aggiungiamo un filo d'olio e cuociamo a 160° per 20 minuti.

In due contenitori separati prepariamo il pesce affumicato e le carrube africane. Versiamo in entrambi i contenitori dell'acqua calda fino a sommergere le pietanze. Prepariamo i peperoncini, i peperoni e le 2 cipolle. Tagliamo le verdure a pezzi e tritiamole finemente con l'aiuto di un frullatore fino a raggiungere una consistenza grossolana. Maciniamo finemente i semi egusi. Laviamo le foglie di zucca o di spinaci e lasciamole immerse in acqua calda per 2 minuti, poi scoliamole, tagliamole finemente, trasferiamole in un contenitore e teniamo da parte. Trasferiamo i semi egusi tritati in un recipiente, aggiungiamo la polvere di gamberi e un goccio d'acqua. Mescoliamo fino a raggiungere una consistenza densa ed omogenea.

Per la cottura, in una pentola scaldiamo l'olio di palma e aggiungiamo le cipolle tritate grossolanamente e soffriggiamo per 2 minuti. Aggiungiamo le carrube e soffriggiamo per altri 2 minuti. Aggiungiamo la polvere di gamberi e soffriggiamo per non più di 30 secondi. Infine aggiungiamo il frullato di peperoni, peperoncini, cipolle, il dado, il sale e lo stoccafisso, mescoliamo e lasciamo cuocere per circa 25/30 minuti, controlliamo e mescoliamo durante la cottura. Aggiungiamo la carne, lasciamo cuocere per 5/10 minuti e mescoliamo. Dopodiché aggiungiamo il pesce affumicato e lasciamo cuocere per 2/3 minuti. A fine cottura aggiungiamo a piccoli pezzi il composto di semi egusi tritati, copriamo la pentola e cuociamo per altri 10/15 minuti a fuoco medio. Trascorsi i 15 minuti, rompiamo i piccoli pezzi di semi egusi e distribuiamoli in modo omogeneo mescolando. Aggiungiamo le foglie di verdura, il dado, la polvere di gamberi e mescoliamo nuovamente. Cuociamo a fuoco lento per circa 2 minuti. Serviamo la zuppa egusi con riso, fufu o altri alimenti amidacei.

Ricetta di uno spuntino molto popolare in Nigeria: Chinchin

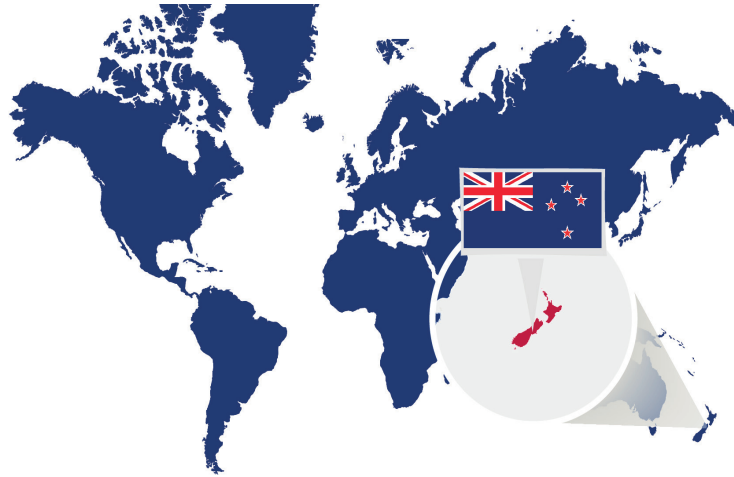
Ingredienti:

- 240 ml di farina 00
- ½ cucchiaino di lievito in polvere
- ½ uovo
- 4 cucchiaini di zucchero (facoltativo)
- 2 ½ cucchiaini di acqua
- ½ cucchiaino di noce moscata o cannella
- ¼ tazza da 240 ml di latte in polvere
- 3 cucchiaini di margarina
- olio vegetale per friggere qb

Preparazione:

In una ciotola aggiungiamo farina, lievito, noce moscata o cannella, zucchero, latte in polvere e la margarina poca per volta. Mescoliamo quindi gli ingredienti secchi. Nella stessa ciotola, disponiamo il composto a fontana e al centro aggiungiamo metà uovo sbattuto. Impastiamo fino ad ottenere un composto friabile. Versiamo l'acqua ed impastiamo per circa 2 min, fino a quando l'impasto diventa elastico. Dopo facciamo riposare l'impasto per una decina di minuti. Trasferiamo poi l'impasto su un piano da lavoro infarinato e dividere la palla a metà. Stendiamo una parte dell'impasto fino ad ottenere uno spessore di 3-6 mm circa e servirsi di una rotella taglia pizza per ricavare delle strisce uniformi. Tagliamo le strisce in piccoli quadrati delle stesse dimensioni. Stendiamo la seconda parte dell'impasto e ripetiamo il passaggio precedente. Riscaldiamo l'olio in una pentola capiente. Testiamo la temperatura dell'olio con un cucchiaino o uno stecco di legno, se intorno allo stecchino o al cucchiaino si formano delle bollicine significa che l'olio è alla giusta temperatura. Immergiamo i chin chin nell'olio e friggiamo per 2-3 minuti, girando per circa 1 o 2 minuti, finché non saranno dorati e croccanti. Scoliamo i chin chin dall'olio con una schiumarola e trasferiamo su una grande teglia rivestita di carta assorbente. Lasciamo raffreddare e conserviamo a temperatura ambiente in un contenitore ermetico.

NUOVA ZELANDA



La bandiera della Nuova Zelanda ha sfondo blu, con la Bandiera del Regno Unito (chiamata Union Jack) nel quadrante superiore sinistro e quattro stelle rosse bordate di bianco nella metà di destra. L'Union Jack simboleggia l'appartenenza della Nuova Zelanda al Commonwealth, organizzazione di Stati indipendenti, in passato appartenenti all'impero britannico. Le quattro stelle rosse bordate di bianco rappresentano la costellazione della Croce del Sud, hanno cinque punte e le loro dimensioni rispecchiano la diversa luminosità delle stelle della costellazione.

Curiosità

1. Il simbolo di questo Paese è il kiwi, un uccello a rischio di estinzione.
2. L'Haka è l'antica danza di guerra neozelandese, che i giocatori di rugby della Nuova Zelanda, gli All Blacks, fanno come rito propiziatorio prima delle partite per impaurire gli avversari.

Ricetta neozelandese - Pavlova neozelandese, dolce della Nuova Zelanda

La pavlova è una torta originaria della Nuova Zelanda e dell'Australia. Questo dolce sarebbe stato creato nel 1926 dallo chef di un hotel a Wellington, in Nuova Zelanda, e così chiamato in onore della ballerina Anna Pavlova

Ingredienti:

- 6 albumi d'uova
- 4 cucchiaini colmi di maizena
- 2 tazze di zucchero da $\frac{1}{4}$
- 1 $\frac{1}{2}$ cucchiaino di vaniglia
- 1 $\frac{1}{2}$ cucchiaino di aceto bianco
- 4 $\frac{1}{2}$ cucchiaini di acqua bollente

Preparazione:

Riscaldiamo il forno a 120°. Mettiamo tutti gli ingredienti in una ciotola aggiungendo per ultima l'acqua bollente. Sbattiamo fino a quando lo zucchero non si è sciolto. Versiamo su carta stagnola unta e infarinata su un vassoio per la cottura nel forno. Cuociamo per 1h e mezza. Spegliamo il forno, ma lasciamo raffreddare la pavlova nel forno senza aprire lo sportello. Una volta fredda, decorare con panna e frutta estiva.

PERÙ



La bandiera del Perù è composta da tre bande verticali di eguali dimensioni: una bianca centrale e rosse le due laterali. Si ha una versione civile della bandiera, mentre quella di stato ha lo stemma al centro.

Curiosità

La capitale del folklore peruviano è Puno che vanta ben 300 danze tradizionali e celebra numerose fiestas nel corso dell'anno.

Ricetta peruviana - Alfajores

Ingredienti:

- 200 g di margarina o burro senza sale
- 4 cucchiaini di zucchero
- 2 bicchieri di acqua
- mezza tazza di amido di mais
- una tazza e mezza di farina 00

Ingredienti per la crema:

- 400 g o 1 bicchiere di latte condensato
- 400 g o 1 bicchiere di latte

Nota → e vogliamo possiamo aggiungere un po' di essenza di vaniglia o un bastoncino di cannella nella crema di latte durante la cottura. Nel forno i biscotti non si devono dorare o cuocere di più del dovuto, quindi si raccomanda di non superare i 9 minuti. Dopo aver farcito i nostri biscotti possiamo anche aggiungere la farina di cocco nei lati, cosa che non hanno gli Alfajores classici.

Preparazione:

Preriscaldiamo il forno a 180°. In una ciotola iniziamo aggiungendo la farina e l'amido di mais, per addolcire aggiungiamo anche 4 cucchiaini di zucchero e mescoliamo il tutto. Adesso possiamo aggiungere la margarina e iniziamo a mescolare bene il tutto con le mani facendo unire la margarina con le farine fino ad arrivare ad un impasto liscio che non si attacca e mettiamo in frigo per 2 ore. Dopo tiriamo l'impasto con un mattarello sopra una superficie infarinata e tagliamo in cerchi o con uno stampino. Adesso possiamo mettere a cuocere in forno per 9 minuti.

Per la crema versiamo il latte condensato e il latte in una pentola con il fondo spesso e cuciniamo a fuoco basso mescolando di continuo, finché si vedrà il fondo della pentola e il latte sarà diventato una crema spessa e scura (il colore dovrà essere simile a quello del comune caramello). Finalmente possiamo lasciare raffreddare. A questo punto possiamo iniziare a comporre i nostri Alfajores, mettiamo la crema sopra il biscotto con delicatezza e poi lo copriamo con un altro biscotto. Finiti di comporre li spolveriamo di zucchero a velo così da poter godere di questa delizia.

Ricetta peruviana - Aji de gallina

Ingredienti per 4 persone:

- ½ kg di petto di gallina
- ½ cucchiaino di curcuma
- 2 aji amarillo (si trovano in qualsiasi negozio etnico interi o in forma di salsa, servono a dare sapore piccante quindi se non piace il piccante si possono non mettere; sono una specie di peperoncino di colore arancione oriundo del Perù)
- 5 pacchetti di crackers o 5 fette di pane bianco
- 4 patate
- 2 uova sode
- ½ cipolla
- 1 bicchiere di latte
- 3 tazze di brodo di gallina
- olio
- sale
- 400 g o 1 bicchiere di latte

Nota → l'aji di gallina si serve caldo per evitare che la crema si indurisca e faccia una sorta di crosta.

Preparazione:

Per preparare l'aji de gallina dobbiamo far bollire il petto di gallina per 20 minuti. Mentre è in cottura, in un'altra pentola dobbiamo cucinare le patate lavate senza sbucciarle (per 20 minuti circa) e l'uovo che dovrà diventare sodo. Nel frattempo mettiamo il pane o i crackers in una ciotola con il latte e lasciamo che si ammorbidi-sca, dopo un paio di minuti aggiungiamo anche un po' del brodo di petto di gallina. Tritiamo con un coltello la cipolla e facciamola soffriggere in una padella con circa 2 cucchiaini d'olio, dopo un paio di minuti aggiungiamo i nostri aji amarillo ai quali dobbiamo prima togliere i semi, aggiungiamo la curcuma e lasciamo soffriggere il tutto per altri 2 minuti; lasciamo raffreddare e poi procediamo a frullare aggiungendo anche il pane o i crackers in maniera da ottenere una crema. Mettiamo il petto di gallina in un piatto per farlo raffreddare, successivamente lo sfilacciamo, ricordiamoci di non buttare il bordo di cottura dal petto di gallina. A questo punto mettiamo nella pentola la nostra crema e aggiungiamo il petto di gallina sfilacciato e un po' di sale al gusto. Se è necessario aggiungiamo un po' di brodo e lasciamo amalgamare bene per qualche minuto a fuoco basso. Quando la crema prende consistenza sarà pronta. Serviamo l'aji de gallina accompagnato da riso e guarnito con le patate sbucciate e affettate a metà, fettine di uova sode, prezzemolo e olive nere.

Ricetta peruviana - Papa a la huancaína

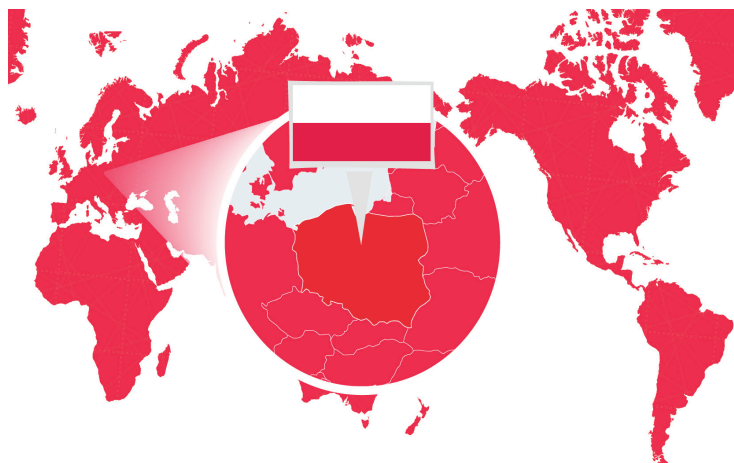
Ingredienti per 4 persone:

- 8 patate di medie dimensioni
- 4 uova
- 8 olive nere
- 1 pacchetto di crackers
- 2 spicchi d'aglio
- 1 limone
- 2 peperoncini gialli peruviani
- 100 g di formaggio fresco di mucca
- sale qb
- latte qb
- olio di semi qb
- qualche foglia di lattuga

Preparazione:

La papa a la huancaína si prepara molto facilmente. La prima cosa da fare è dedicarsi alle patate che dovranno essere ripulite da eventuali residui di terra e poi lessate in abbondante acqua salata, una volta cotte sbucciamole e tagliamole a rondelle abbastanza spesse. Fatto questo, occupiamoci della salsa huancaína: apriamo i peperoncini e togliamo i semi, sbucciamo l'aglio. Uniamo poi i cracker, il formaggio fresco, il latte, il peperoncino, il succo di limone, l'aglio, l'olio di semi e un pizzico di sale in un mixer e frulliamo il tutto. Il latte e l'olio vanno aggiunti a piacere finché non si crea una consistenza cremosa. Adesso ci dedichiamo alle uova: mettiamo le 4 uova nell'acqua di cottura e lasciamo cuocere finché diventano sode dopo circa 7 minuti. A questo punto manca solo l'impiattamento: serviamo le patate a fette e cospargiamo il tutto con la crema appena preparata, sopra mettiamo un pezzo di uova sode, un po' di lattuga e un'oliva nera.

POLONIA



La bandiera della Polonia è composta da due strisce orizzontali di pari dimensioni: quella superiore è bianca e quella inferiore è rossa. Nell'insegna civile e in quella di stato è presente lo stemma nazionale al centro della banda bianca. L'insegna di guerra è come quest'ultima, ma con l'aggiunta di una coda di rondine.

Curiosità

1. L'alfabeto polacco ha solo 9 vocali e sono usate di rado; le parole sono lunghe.
2. "La dama con l'ermellino", famosissimo quadro di Leonardo da Vinci, si trova proprio in Polonia ed è conservato all'interno del Castello di Wawel

Ricetta polacca - Szarlotka, torta di mele polacca

Ingredienti:

- 350 g di farina 00
- 180 g di burro
- 100 g di zucchero semolato
- 3 tuorli
- 5 g di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di panna acida (40 g circa)

Ingredienti per lo strato di mele:

- 750 g di mele
- 80 g zucchero
- ½ succo di limone
- cannella in polvere
- 1 tazza d'acqua

Ingredienti per la meringa

- 3 albumi
- 100 g di zucchero
- 20 g fecola di patate
- 1 cucchiaino di succo di limone

Preparazione:

In una ciotola mettiamo la farina insieme allo zucchero, lievito e burro. Mescoliamo con le mani fino ad ottenere un impasto sbriciolato. Uniamo i tuorli e la panna e mescoliamo formando un impasto sbriciolato che poi mettiamo in frigo. Nel frattempo sbucciamo le mele e tagliamole a spicchi, poi in pezzetti piccoli. Bagniamo le mele con il succo di limone, aggiungiamo lo zucchero e mescoliamo. Trasferiamo in una padella insieme a una tazza d'acqua e un po' di cannella e facciamo cuocere fino a quando non si sarà asciugata l'acqua, per circa 15 minuti, mescolando spesso ed infine facciamo raffreddare. A parte prepariamo la meringa montando gli albumi con il succo di limone. Quando sono montati, aggiungiamo lo zucchero e continuiamo a mescolare, poi uniamo la fecola e mescoliamo. Bagniamo la carta da forno con l'acqua, strizziamola ed usiamola per foderare uno stampo di 20x30 cm. Mettiamo sul fondo due pezzi dell'impasto precedentemente messo in frigo e schiacciamo con le mani per formare uno strato omogeneo. Facciamo cuocere in forno statico a 180° per circa 12 minuti. Togliamo la torta dal forno e aggiungiamo le mele, livelliamole e aggiungiamo anche la meringa. Sbriciolamo l'impasto rimasto sulla superficie della torta e rimettiamola in forno statico a 180° per altri 35 minuti. Lasciamo raffreddare e spolveriamo con lo zucchero a velo.

REGNO UNITO



Il Regno Unito può vantare ben 5 bandiere, una per ogni paese del Regno (Inghilterra, Galles, Scozia e Irlanda del Nord) più quella per eccellenza, ovvero la Union Flag o Union Jack. Rosso bianco e blu sono i colori della Bandiera del Regno Unito in cui sono combinate la Croci di San Giorgio (Inghilterra), di Sant'Andrea (Scozia) e di San Patrizio (Irlanda).

Curiosità

La bevanda più popolare del Regno Unito è il tè. Le origini della passione inglese per il tè risalgono al periodo coloniale e, in particolare, alla metà del XVII secolo, quando dall'Oriente iniziarono a giungere sull'isola le foglie da bere in infusione come rimedio medicinale. In breve tempo la bevanda divenne una moda negli ambienti aristocratici, da bere semplice o con latte, in pregiate tazzine cinesi di porcellana o di ceramica italiana.

Ricetta britannica – Torta salata di bistecca, manzo e birra

Ingredienti:

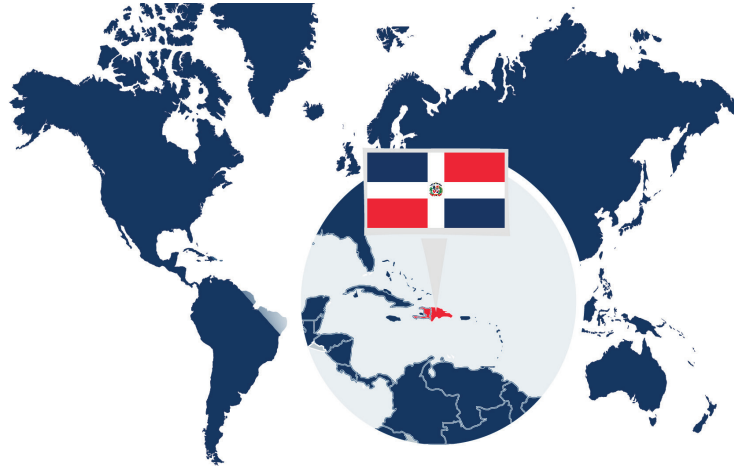
- olio di oliva
- una noce di burro non salato
- 3 cipolle rosse
- 3 rametti di rosmarino
- 3 rametti di timo
- 3 foglie di alloro
- 1 chilo di bistecca di manzo
- 750 g di funghi
- 2 cucchiaini di passata di pomodoro
- 3 cucchiaini di aceto balsamico
- 300 ml di ale o birra scura
- 3 cucchiaini colmi di farina 00
- 750 ml di brodo di carne
- un uovo

Preparazione:

Mettiamo a fuoco medio una casseruola capiente con 2 cucchiaini di olio e burro. Sbucciamo, affettiamo finemente e uniamo le cipolle, poi tritiamo finemente e aggiungiamo il rosmarino e il timo, insieme all'alloro. Cuociamo per 20 minuti, o fino a quando le cipolle saranno morbide e diventeranno dorate, mescolando di tanto in tanto. Tagliamo la carne di manzo a strisce grossolane di 2 cm, poi puliamo e affettiamo i funghi. Aggiungiamo entrambi nella padella insieme alla passata di pomodoro e ad un bel pizzico di sale marino e pepe nero. Mescoliamo l'aceto balsamico, il grasso, la farina e il brodo e portiamo a ebollizione. Abbassiamo il fuoco al minimo, copriamo e facciamo cuocere a fuoco lento per 1 ora e 20 minuti, fino a quando la salsa si sarà addensata e la carne sarà tenera. Preriscaldiamo il forno a 180°. Versiamo lo spezzatino in piatti per torte (si può fare una raccolta di piccole torte oppure una-due più grandi). Stendiamo la pasta su una superficie pulita spolverata di farina, leggermente più grande dei nostri piatti per le torte. Spennelliamo con le uova i

bordi dei piatti, quindi adagiamo sopra con cura la pasta, tagliando eventuali sporgenze. Pizzichiamo i bordi per sigillare. Decoriamo le cime con eventuali ritagli, se lo si desidera, quindi spennelliamo con un altro po' di uovo. Cuociamo per 45-50 minuti, o fino a quando la pasta sarà ben dorata. Il piatto è delizioso servito con verdure di stagione cotte al vapore.

REPUBBLICA DOMINICANA



La bandiera della Repubblica Dominicana è un rettangolo diviso in 4 campi. La croce bianca divide due settori blu e due settori rossi disposti incrociati. Nel mezzo si ha lo scudo dominicano circondato da rami di alloro. Sopra lo scudo, il carteggio con il motto dominicano: “Dios, Patri, Libertad”, cioè “Dio, Patria, Libertà”. Per quanto riguarda i colori, il rosso rappresenta il sangue versato dai liberatori della patria, il blu rappresenta gli ideali di progresso e libertà. La croce è il simbolo della lotta dei liberatori per arrivare alla libertà della patria ed infine il bianco ricorda che la pace e l’unione devono prevalere tra tutti i dominicani.

Curiosità

1. Il popolo dominicano è amichevole e cordiale, è comune invitare stranieri nelle loro case per condividere il pasto.
2. Il merengue è la danza nazionale, che viene vista dai dominicani come un qualcosa di più che solo una danza: è il cuore e l’anima della musica.

Ricetta dominicana - Chenchen con chivo

Ingredienti:

- 500 g di chenchen
- ½ litro di acqua
- 200 g di crema di latte /1 litro di latte intero
- sale qb
- un pizzico di zucchero
- 2 quadretti di burro
- dado a scelta

Ingredienti per la capra:

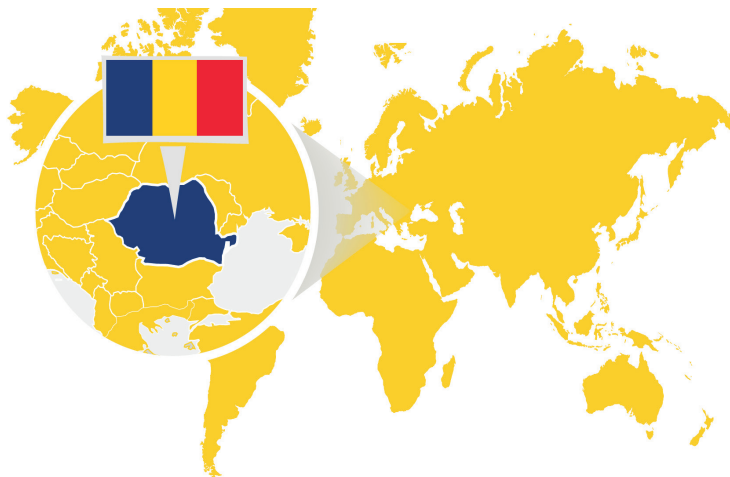
- carne di capra
- origano
- verdure a scelta
- prezzemolo
- aglio
- peperoncino a scelta
- vino per cucinare
- sale
- brodo
- pepe
- salsa di pomodoro
- cipolla
- sedano

Preparazione:

Mettiamo l’acqua a bollire, dopo mettiamo il chen chen, aggiungiamo l’origano, il sale qb. e metà latte intero. Dopo mettiamo la crema di latte fino a lasciare seccare ed infine aggiungiamo il resto del latte, lasciandolo finché non è consistente.

Condiamo la capra con l’origano, le verdure, prezzemolo, aglio, peperoncino, sale, brodo, pepe e lasciamolo in infusione per 15 minuti. Una volta che ha preso gusto, mettiamolo a friggere finché non diventa dorato e aggiungiamo il liquido dei condimenti con il vino e lasciar cuocere.

ROMANIA



La bandiera della Romania è un tricolore composto da tre bande verticali uguali blu (dalla parte dell'asta), gialla e rossa. I colori risalgono a quando la Romania nacque dall'unione tra la regione Moldavia e quella di Valacchia che già dal 1834 avevano dei loro colori e stemmi. Quando si decise l'unità nel 1848 i colori furono riuniti in quella che oggi è l'attuale bandiera con tre bande verticali di ispirazione francese.

Curiosità

1. La Romania è una regione ricca di foreste e di castelli.
2. In Romania si trova anche il delta del fiume Danubio, il corso d'acqua navigabile più lungo di Europa. Il Danubio sfocia nel Mar Nero e la zona è ricchissima di uccelli, pesci e piante acquatiche.
3. Il castello di Bran sorge al confine tra le regioni romene della Transilvania e della Valacchia ed è il maniero che ha ispirato la storia di Bram Stoker (il romanzo di fine '800 intitolato "Dracula"). Sebbene Vlad III vi abbia risieduto per qualche tempo, questo non è però il castello che gli appartenne veramente (la sua dimora è ormai stata distrutta).

Ricetta rumena - Involtini di verza

Ingredienti:

- verza macerata
- macinato misto
- riso carnaroli
- passata di pomodoro
- foglie di alloro
- pepe in grani
- olio
- cipolla bianca

Preparazione:

Mettiamo sul fuoco la cipolla e facciamola appassire un po', dopodiché mettiamo il riso e il pomodoro, la passata e proseguiamo la cottura piano piano fino a che il riso è cotto e si addensa tutto. Poi prendiamo le foglie di verza e tagliamole a metà e riempiamole con l'impasto e facciamo gli involtini. A questo punto mettiamo la verza tritata in fondo alla pentola, poi mettiamo tutti gli involtini uno accanto all'altro, copriamo il tutto con altra verza trattata, mettiamo la passata di pomodoro e copriamo con l'acqua; infine mettiamo a fuoco basso, cuocendo piano piano.

Ricetta rumena - Insalata di vinete (melanzane)

Ingredienti:

- 1 kg di melanzane
- mezza cipolla bianca (c'è chi utilizza anche quelle rosse)
- 2 cucchiaini di maionese fatta in casa
- sale qb

Nota → Le melanzane ideali per questa ricetta non devono risultare troppo dure e devono essere di un bel viola scuro. Prima di infornarle, è meglio punzecchiarle qua e là. Non abbiamo fretta di rimuoverle dal forno, devono risultare morbidissime.

Preparazione:

Disponiamo le melanzane su una teglia da forno e cuociamole a 200° per circa 50 minuti, fino a che non risultano morbide. A questo punto, rimuoviamo la buccia e disponiamole in uno scolapasta per un'intera notte, in modo che rilascino l'acqua di vegetazione. Possiamo aggiungere un po' di sale per favorire il rilascio dell'acqua. Tagliamo le melanzane senza ricorrere al coltello ma usando una semplice spatola di legno, procedendo prima in orizzontale, poi in verticale, continuando ad alternare i versi. Dato che la polpa risulterà morbida, non sarà un'operazione faticosa. In alternativa possiamo schiacciarle nel mortaio, aggiungendole man mano. Affettiamo finemente la mezza cipolla e versiamola in un recipiente insieme alle melanzane tritate, mescolando bene. Aggiungiamo un po' di sale. Versiamo due cucchiaini di maionese fatta in casa nel recipiente e continuiamo a mescolare. Lasciamo raffreddare l'insalata in frigo per 1 ora, dopodiché non resta che gustarla e spalmarla su qualche fetta di pane.

Ricetta rumena - Check, semplice e soffice

Ingredienti:

- 10 uova
- 300 g di zucchero
- 100 g di burro (o olio)
- 250 g di farina
- 25 g di cacao nero
- 100 ml di latte
- sale
- aromi: vaniglia, rum, arancia

Preparazione:

Separiamo i tuorli dagli albumi, aggiungiamo tre dita di sale ai tuorli e sbattiamo per un po'. Quando gli albumi saranno ben montati, aggiungiamo lo zucchero e poi sbattiamo fino a quando lo zucchero non si sarà sciolto completamente, in modo da ottenere una schiuma dura e lucida. Sopra i tuorli aggiungiamo un cucchiaino di scorza di arancia grattugiata, un cucchiaino di pasta di vaniglia e mescoliamo molto bene, aggiungendo latte e maionese. Aggiungiamo poi il composto di tuorli, latte e burro sugli albumi montati a neve, amalgamiamo il tutto con una spatola e con movimenti leggeri dal basso verso l'alto. Dividiamo la composizione lasciando due terzi di bianco, mentre un terzo lo coloriamo con il cacao. Per la composizione bianca utilizziamo 180 g di farina e lasciamo gli altri 70 g di farina per la composizione del cacao. Setacciamo il cacao e la farina, quindi mescoliamo delicatamente dal basso verso l'alto. Da queste quantità possiamo fare una sola porzione grossa oppure possiamo farne di più piccole. Foderiamo la teglia con carta da forno, aggiungiamo uno strato della composizione bianca, poi uno con il cacao, quindi alternate per ottenere un effetto zebra. Mettiamo le teglie in forno preriscaldato a una temperatura di 190°/200° per 40/45 minuti. Per la fine della cottura proviamo con uno stuzzicadenti. Lasciamo raffreddare su una griglia e spolveriamo con zucchero vemigliato.

Ricetta rumena - Papanasi

Ingredienti:

- 500 g di ricotta
- 400 g di ciliegie o frutti di bosco + 150 g di zucchero oppure direttamente marmellata
- 300 g di farina
- 100 ml di panna
- 2 uova
- 140 g di zucchero
- 1 pizzico di bicarbonato di sodio
- 1 pizzico di sale
- ½ bustina di lievito
- olio per friggere

Preparazione:

In una ciotola montiamo le uova con lo zucchero. Aggiungiamo il bicarbonato, il lievito, la ricotta scolata, la farina e la vaniglia ed impastiamo. Una volta che il composto sarà omogeneo, risulterà comunque molto morbido. In una pentola profonda mettiamo l'olio per friggere. Con l'aiuto di due cucchiaini formiamo palline più piccole e palline più grandi di impasto e buttiamole direttamente nell'olio, friggendo per circa un paio di minuti per lato, fino a quando saranno belle dorate e possiamo scolarle. Nel frattempo prepariamo la marmellata cuocendo i 400 g di ciliegie o frutti di bosco insieme allo zucchero e lasciamo andare a fuoco medio per un'oretta. Su un piatto posizioniamo una pallina più grossa, versiamoci sopra un cucchiaino di panna montata e ricopriamo con una pallina di fritto più piccola. Ricopriamo con altra marmellata e serviamo.

Ricetta Rumena - Sarmales Regione Moldova

Ingredienti:

- 1 kg di carne di maiale macinata
- 110 g di riso
- 2 cipolle grandi
- 3 foglie di alloro
- 2 cucchiaini di olio di girasole
- sale, pepe, aneto, timo, un bel mazzo di prezzemolo
- 100 grammi di concentrato di pomodoro
- 1 cavolo cappuccio grosso

Preparazione:

Il cavolo cappuccio viene preventivamente scottato in acqua salata. Scegliere la carne di maiale più grassa e tritatela; la carne macinata viene mescolata con il riso pulito e lavato in poca acqua, le cipolle tagliate a cubetti molto piccoli, il pepe, il sale, l'alloro, il prezzemolo tritati finemente e 100 ml di acqua.

L'aggiunta al ripieno è molto importante: le foglie di cavolo cappuccio vengono tagliate, selezionando i pezzi in cui avvolgere l'impasto. Mettere la foglia di cavolo nella mano sinistra, mettere un po' di impasto al polso ed arrotolare la foglia di cavolo con la mano destra. I bordi della foglia di cavolo vengono premuti verso l'interno e così si forma il filo.

I sarmales vengono bolliti in grandi contenitori rivestiti di foglie di cavolo in cui sono disposti concentricamente in strati successivi a forma di chioccioline.

Sopra l'ultimo strato di sarmales mettere dell'acqua in modo che copra i sarmales, il concentrato di pomodoro e due cucchiaini di olio.

I sarmales vengono lasciati a bollire a fuoco basso per due ore.

Si servono calde con la panna da cucina e polenta.

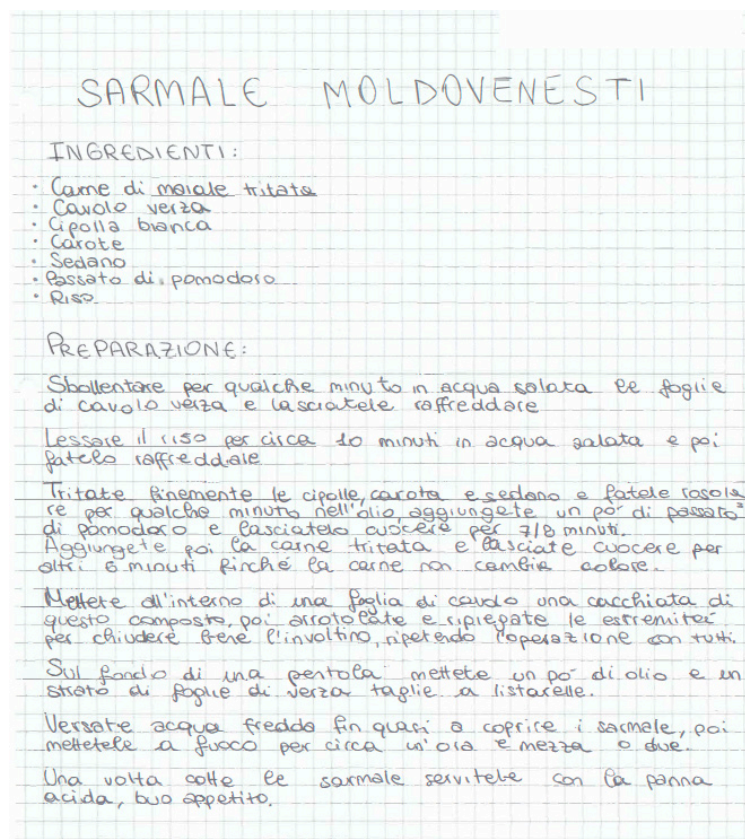
Ricetta rumena - Sarmale

Ingredienti:

- 1 cavolo verza grande (meglio se ha le foglie grandi)
- 700 g di carne di suino macinata
- 300 g carne di bovino macinata
- 250 g cipolle dorate tagliate finissime
- 100 g di riso
- prezzemolo qb tritato finemente
- 100 gr pancetta affumicata
- 6 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- olio qb
- sale qb
- pepe qb
- aneto qb tritato finemente

Preparazione:

Per preparare le sarmale dobbiamo iniziare con la preparazione della verza: laviamo le singole foglie (se molto grandi le dividiamo in due) e scottiamole in acqua. Teniamo da parte le foglie più piccole, quelle che non possiamo utilizzare per avvolgere il ripieno, perché serviranno. Scoliamo le foglie di verza quando sono tenere. Adesso possiamo occuparci del ripieno. In una padella versiamo un po' di olio e mettiamo a soffriggere la cipolla. Quando la cipolla avrà un colore dorato, aggiungiamo anche il riso e lo facciamo tostare per un poco per poi lasciarlo raffreddare. In una ciotola mettiamo insieme la carne, il prezzemolo, l'aneto e il soffritto già freddo. Aggiustiamo di sale e pepe e mescoliamo bene. Adesso mettiamo un cucchiaino di ripieno su un foglio di verza lessa, avvolgiamo i lembi in modo da creare un involtino ben chiuso da tutti i lati. Continuiamo così fino ad esaurire tutto l'impasto. In un tegame grande (preferibilmente uno di coccio, altrimenti va bene di ghisa o antiaderente) mettiamo un po' d'olio, aggiungiamo della verza cruda avanzata in modo da coprire tutto il fondo (così evitiamo che durante la cottura si appiccichino) e la pancetta affumicata. Disponiamo le sarmale in modo circolare lasciando un po' di spazio nel mezzo della pentola, in modo che, durante la cottura, esse "respirino". Copriamo con l'acqua e il concentrato di pomodoro, mettiamo il coperchio e facciamo cuocere per circa un'ora a fuoco basso. Vengono servite con panna acida e peperoncino.



Ricetta rumena - La torta di mele rumena per tutti

Ingredienti:

- 4 uova
- 1 tazza di farina
- 1 tazza di zucchero
- 7 cucchiaini d'olio
- 1 essenza di limone
- 6 mele
- 10 biscotti petit

Preparazione:

Separiamo le uova e frulliamo l'albume con lo zucchero a neve. Aggiungiamo i tuorli, l'olio, la farina e l'essenza di limone. Mettiamo tutto questo composto sopra alla teglia imburrata precedentemente. Maciniamo i biscotti e mettiamo le mele che abbiamo grattugiato e mischiato con dello zucchero a piacere e della cannella. Mettiamo poi sopra i biscotti, come secondo strato, e per ultimo mettiamo il composto a base di uova preparato prima. Mettiamo in forno a 180° finché il piano superiore è ben dorato, per circa 40 minuti. Giriamo, lasciamo raffreddare e completiamo con lo zucchero a velo. Noteremo il biscotto sopra, nel mezzo le mele e sotto il pan di Spagna.

Ricetta rumena - Torta neghesa

Ingredienti:

- 250 g di burro
- mezzo bicchiere di latte
- 300 g di farina
- 250 g di zucchero
- 1 bustina di lievito per dolci
- 5 uova
- un pizzico di sale
- 200 g di cioccolato fondente

Preparazione:

In un pentolino sciogliamo il burro insieme allo zucchero e al latte. Appena sarà sciolto tutto, togliamo dal fuoco e versiamo circa 10/15 cucchiaini sul cioccolato già sminuzzato e posto in una ciotola, poi facciamolo raffreddare. Una volta freddo, uniamo i 5 tuorli e mescoliamo. Da parte montiamo i 5 albumi con un pizzico di sale. Al composto con i tuorli uniamo il cioccolato e la panna insieme alla bustina di lievito, poi aggiungiamo gli albumi. Imburriamo e infariniamo una teglia quadrata o rotonda, a propria preferenza, e cuciamo in forno per circa 40 minuti a 180°. Infine, sforniamo, lasciamo raffreddare; poi tagliamo il dolce a cubetti e glassiamoli con 150 gr di cioccolato fondente e 200 ml di panna sciolti insieme.

RUSSIA



La bandiera della Russia è un tricolore composto da tre bande orizzontali di uguali dimensioni, i cui colori sono il bianco, il blu e il rosso, che hanno costituito il modello per le bandiere dei paesi di lingua slava, diventando i cosiddetti colori panslavi. Questa bandiera si ispirò alla bandiera dei Paesi Bassi e creò un tricolore simile, invertendo però la disposizione dei colori.

Curiosità

1. Il posto più freddo del mondo si trova in Russia: Oymyakon, nella parte est della Siberia
2. A Mosca si trova il Cremlino, la fortezza medioevale più grande al mondo ed è ancora attiva.

Ricetta russa - Pelmeni siberiani

Ingredienti:

- 500 g di farina 00
- 100 ml di acqua
- uova 3
- sale qb

Ingredienti per il ripieno:

- carne macinata mista
- ½ cipolla
- olio extravergine d'oliva qb
- sale qb
- pepe nero qb

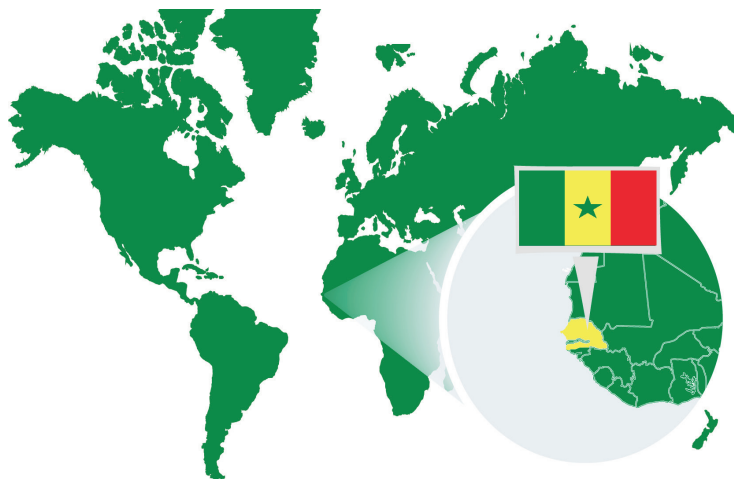
Ingredienti per il condimento:

- panna acida qb
- erba cipollina qb

Preparazione:

Disponiamo la farina a fontana su una spianatoia, aggiungiamo al centro le uova e cominciamo a mescolare con una forchetta. Aggiungiamo il sale e l'acqua poco alla volta, così da farne assorbire la giusta quantità all'impasto. Lavoriamo l'impasto fino a realizzare una palla liscia ed omogenea. Copriamola con pellicola trasparente e lasciamo riposare in frigorifero per 30 minuti. Realizziamo ora il ripieno: rosoliamo la cipolla tritata in una padella con olio extravergine d'oliva, uniamo la carne macinata e facciamo cuocere per circa 15 minuti mescolando spesso. Aggiungiamo sale e pepe e uniamo un po' d'acqua, se necessario, per evitare che la carne si attacchi sul fondo. Stendiamo l'impasto con il mattarello fino a realizzare una sfoglia di 2 mm di spessore. Ricaviamo dei cerchi di 2 cm di diametro e mettiamo al centro di ogni dischetto di impasto una noce di ripieno. Inumidiamo i bordi e pieghiamo a metà il cerchio, sovrapponendo le due estremità e sigillando i bordi. Cuociamoli in acqua bollente e salata per 2 minuti circa fino a quando non verranno a galla. Una volta pronti, scoliamoli e condiamoli con la panna acida e l'erba cipollina.

SENEGAL



La bandiera del Senegal è un tricolore a bande verticali di uguali dimensioni e ha i tradizionali colori panafricani: il verde (dal lato del pennone), giallo e rosso, che simboleggiano rispettivamente la natura, l'oro e il sangue versato nelle innumerevoli insurrezioni.

Curiosità

1. Il Wolof è la lingua madre del popolo Wolof che vive nella regione occidentale dell'Africa e costituisce circa il 40% della popolazione del Senegal.
2. In questa lingua la parola "straniero" non esiste, viene utilizzata la parola "ospite".

Ricetta senegalese - Thiebou dieune

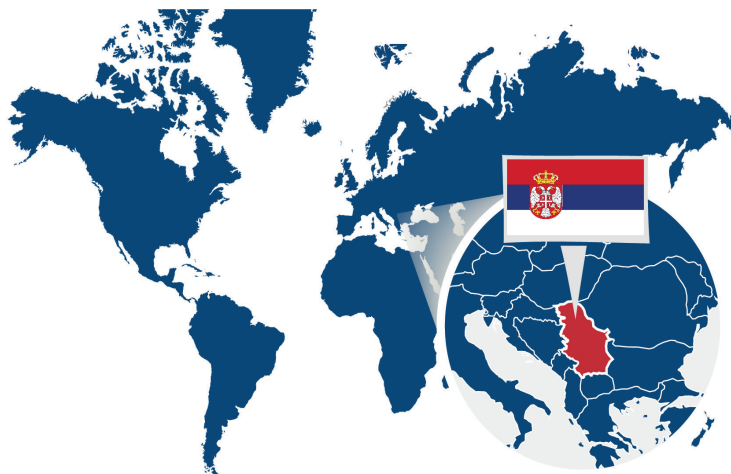
Ingredienti:

- 1 kg di riso, preferibilmente basmati
- 1 kg di cernia, oppure merluzzo
- 3 carote
- 3 rape bianche
- 1 manioca (pianta tropicale)
- 2 gombos
- 1 cipolla bianca
- 2 dadi
- 2 peperoncini rossi freschi
- 200 g di passata di pomodoro oppure 300 g di concentrato
- 2 cavolfiore bianchi
- 2 spicchi d'aglio
- olio di girasole o di arachidi a piacimento
- sale
- pepe

Preparazione:

Per prima cosa puliamo la cernia, priviamola della lisca centrale e tagliamo a grossi quadretti di almeno 7-8 cm. Facciamo la stessa cosa con il merluzzo se abbiamo scelto questo tipo di pesce. Prendiamo poi tutte le verdure e tagliamo grossolanamente a quadretti, anche in questo caso è meglio se molto grossi. Procediamo col preparare un ricco soffritto. Tagliamo una cipolla bianca e mettiamola a soffriggere in una pentola ampia, capace di contenere almeno 2 litri di acqua. Lasciate soffriggere la cipolla con abbondante olio di girasole, poi aggiungiamo uno spicchio di aglio intero e 2 o 3 (a piacimento) peperoncini rossi freschi. Quando questi ingredienti in pentola inizieranno a soffriggere per bene, aggiungiamo 2 dadi vegetali e, a fuoco vivo, lasciamo friggere il vostro preparato per almeno altri 5 min, mescolando attentamente ogni tanto per evitare che il tutto si bruci. Successivamente, aggiungete 400 g di passata di pomodoro molto fine, oppure se lo preferite 300 g di concentrato, e lasciamo cuocere per altri 10 minuti, sempre con l'avvertenza di mescolare spesso. Infine aggiungiamo nella pentola 2 litri d'acqua e buttiamoci anche la cernia/merluzzo a pezzetti, seguita da 3 pizzichi di sale fine e da tutte le verdure. Nel frattempo, in una pentola a parte, lasciamo cuocere 1 kg di riso per 5 minuti. Poi togliamolo dal fuoco, scoliamo e travasiamolo nella pentola nella quale stiamo facendo cuocere il pesce e le verdure. Proseguiamo con la cottura del riso finché non notiamo che questo sia pronto, genericamente dopo almeno 45 minuti.

SERBIA



La bandiera serba ha i colori panslavi, cioè comuni ai paesi di lingua slava (bianco, blu, rosso) e consiste in tre fasce orizzontali uguali, rosso in alto, blu nel centro e bianco in basso. La bandiera ufficiale presenta la versione minore dello stemma della Serbia centrato verticalmente e spostato verso sinistra di 1/7 della lunghezza totale. Per l'uso pubblico è permesso l'uso della bandiera senza stemma nazionale.

Curiosità

1. La Serbia è uno dei maggiori produttori al mondo di lamponi.
2. Il modo più tradizionale per un serbo di accogliere un ospite è quello di offrire uno slatko, che consiste in pezzi di frutta (fichi, uva, prugne), cotti in acqua e zucchero e serviti in coppette di vetro trasparente.

Ricetta serba - Involtini di cavolo verza ripieni

Ingredienti:

- 2 cavoli fermentati
- 2 cipolle
- 1 kg di carne macinata (metà di vitello e metà di suino)
- 200 g di riso bianco
- paprika in polvere
- brodo vegetale in polvere
- sale
- pepe
- costole di suino affumicate
- lardo

Preparazione:

Soffriggiamo bene la cipolla, poi aggiungiamo la carne e continuiamo fino a quando non sarà quasi pronta. Aggiungere il riso e le spezie (brodo, paprika, sale e pepe) e mescolare sul fuoco per 3/4 minuti. Lasciamo raffreddare il ripieno. A questo punto prendiamo una foglia di cavolo, apriamola e appoggiamola sul palmo della mano; mettiamo sopra circa un cucchiaino di ripieno e poi chiudiamo la foglia. Continuiamo questo procedimento per tutte le foglie. Alla fine, mettiamo tutti gli involtini dentro ad una pentola, copriamoli con dell'acqua ed aggiungiamo qualche cucchiaino di lardo e le costole di suino affumicate. Cuociamo il tutto a fuoco moderato per 4/5 ore.

TUNISIA



La bandiera della Tunisia si compone di un cerchio rosso su sfondo bianco, con al suo interno una mezza luna e una stella entrambe rosse. La luna calante è il simbolo del mondo arabo e la stella simboleggia i cinque pilastri dell'Islam. Inoltre, la luna calante e la stella sono anche un'indicazione della storia passata della Tunisia come parte dell'Impero Ottomano. Per quanto riguarda i colori, il colore rosso è il simbolo del sangue dei martiri del paese, mentre il bianco sta a significare che la Tunisia è un paese di Pace.

Curiosità

1. Il territorio dell'attuale Tunisia si identifica con la fondazione da parte dei Fenici con la città di Cartagine nel IX secolo a.C.
2. A Tunisi è situato il Museo Nazionale del Bardo, che contiene una importante collezione di mosaici.

Ricetta tunisina - Cous Cous

Ingredienti:

- aglio
- cipolla
- 200 g di concentrato di pomodoro
- 5 patate
- 4 carote
- 500 g di ceci
- 200 g di zucca
- 500 ml di acqua
- 1 kg di cous cous
- 1 kg di carne di pollo

Preparazione:

In una padella soffriggiamo aglio e cipolla insieme ai 200 g di concentrato di pomodoro, poi lasciamo riposare. In seguito aggiungiamo 5 patate, 4 carote, 500 g di ceci, 200 g di zucca e lasciamo riposare il tutto aggiungendo l'acqua. In un'altra padella mettiamo 500 ml di acqua e aggiungiamo 1kg di cous cous in modo tale da lavarlo. Dopodiché aggiungiamo il brodo bollito e lasciamo riposare per 5 minuti. Nella prima padella (quella con il concentrato di pomodoro) aggiungiamo 1 kg di carne di pollo. Quando la carne è cotta, mescoliamo il tutto con il cous cous. Il piatto è pronto.

Ricetta tunisina - Mulukhya tunisina

Ingredienti:

- 70 gr di foglie di mulukhya essiccate e ridotte in polvere
- 50 ml di olio extravergine d'oliva (evo)
- 500 ml di acqua
- 1 cucchiaino da tavola di peperoncino in polvere
- 1 cucchiaino da tavola di curcuma macinata
- 1 cucchiaino da tavola di salsa harissa
- 500 g di carne di manzo
- 2 spicchi d'aglio
- 4 foglie di alloro

Preparazione:

Versiamo l'olio in una casseruola di medie dimensioni e aggiungiamoci tutta la mulukhya, quindi mettiamo sul fuoco e facciamo cuocere per circa 10 minuti. Nel frattempo mettete a bollire l'acqua. A parte, uniamo in una ciotola il peperoncino in polvere, la curcuma, l'harissa e gli spicchi d'aglio, misceliamo ed aggiungiamo la carne che dovrà marinare in questo composto di spezie per almeno 30 minuti. A questo punto uniamo l'acqua al composto di mulukhya insieme alle foglie di alloro e regoliamo il sale. Aggiungiamo alla casseruola anche la carne e lasciamo cuocere il tutto a fuoco basso per circa 3 ore. Cuociamo fino a quando il sugo si sarà ridotto della metà e quando l'olio si separerà dal composto riaffiorando visibilmente in superficie.

Ricetta tunisina - I brik tunisini

Ingredienti:

- 6 fogli di pasta fillo
- 2 patate
- 100 g di tonno in scatola
- 2 uova
- prezzemolo
- sale
- pepe
- formaggio
- olio

Preparazione:

Bolliamo le patate in una pentola con l'acqua per circa 20 minuti. Dopo sbucciamole e schiacciamole in una ciotola finché non diventano una purea. Aggiungiamo il prezzemolo, il tonno, le uova, il sale, il pepe e il formaggio. Mischiamo tutti gli ingredienti con la forchetta. Pieghiamo la pasta fillo formando un triangolo. Mettete in ognuno un cucchiaino di composto e richiudiamo. La classica cottura prevede la frittura in padella con olio bollente per pochi secondi, per poi rimuoverli una volta dorati.

TURCHIA



La bandiera turca è rossa con una luna ed una stella a cinque punte, entrambe bianche. In turco viene chiamata Ay Yıldız che significa “luna e stella”. La bandiera ha un’origine complessa, in quanto il disegno è molto antico.

Curiosità

Nella Turchia vive, tra le altre, la popolazione curda, dato che una parte della regione geografica del Kurdistan si trova nel territorio della Turchia.

Ricetta curda - Sarma riso, cucina curda

Ingredienti:

- 30 foglie di vite
- 250 g riso
- succo di limone
- pepe e sale
- un ciuffo di aneto
- pepe e sale qb
- 1 cipolla
- 1 bicchiere d’acqua
- 3 cucchiaini di olio extravergine d’oliva

Nota → a gusto personale è possibile aggiungere alla preparazione della carne macinata

Preparazione:

Cominciamo pelando la cipolla e riducendola a fette sottili. Versiamo l’olio d’oliva in una pentola antiaderente e soffriggiamo la cipolla a fuoco basso. Uniamo il riso e tostiamolo per pochi minuti, poi aggiungiamo l’acqua, l’aneto e un pizzico di sale e pepe. Applichiamo il coperchio e facciamo cuocere per 10 minuti, senza alzare troppo la fiamma. Laviamo con cura le foglie di vite e facciamole asciugare, poi bolliamole in acqua per 5 minuti. Infine, scoliamo le foglie prestando attenzione a non spezzarle e asciugamole con delicatezza con uno straccio pulito. Adagiamo le foglie su un tagliere e su ciascuna sistemate un po’ di riso cotto nella parte centrale. Pieghiamo il riso su i lembi esterni di ciascuna foglia, poi arrotoliamole in modo da assicurare il ripieno, formando una specie di involtino. Adagiamo gli involtini di foglie di vite e riso in una pentola molto larga, senza sovrapporli. Irroriamo il tutto con abbondante succo di limone e versiamo tanta acqua fredda in modo da coprire gli involtini. Lasciamo cuocere il tutto con un coperchio, fino a quando l’acqua non si sarà assorbita. Prima di consumare questi involtini di foglie di vite alla turca, facciamoli raffreddare. I sarma vengono accompagnati solitamente dallo yogurt greco ma è possibile anche accompagnarli con della carne macinata e mangiarli freddi.

UCRAINA



La bandiera dell'Ucraina si compone di due bande orizzontali di uguale dimensioni. I colori sono il blu e il giallo che significano rispettivamente il cielo blu, simboleggiante la pace, sopra i campi di grano, simboleggianti la prosperità.

Curiosità

1. È la terza nazione al mondo per la produzione ed esportazione del grano.
2. La tradizione popolare delle uova di Pasqua ha origine in Ucraina.

Ricetta ucraina – Insalata di rape rosse

Ingredienti:

- 500 g di rape rosse lessate
- 1 mela Granny Smith
- 8/10 noci spezzate
- 6/8 prugne secche tritate
- sale e pepe qb
- 1 spicchio di aglio schiacciato
- 4 cucchiari da minestra pieni di maionese (in alternativa lo yogurt greco)

Preparazione:

In una ciotola di adeguate dimensioni grattiamo le rape e la mela con una grattugia coi buchi grossi. Mescoliamo quindi con tutti gli ingredienti. Assaggiamo per eventuali correzioni e mettiamo in frigo per circa 1 ora.

Ricetta ucraina - Julienne

Ingredienti:

- 500 g di petto di pollo
- 300 g di champignon (funghi)
- 200 g di cipolla
- 200 g di formaggio (tipo asiago)
- 300/350 ml di panna acida
- 2 cucchiaini di farina
- sale
- pepe
- olio

Preparazione:

Mettiamo il petto di pollo in una pentola e facciamo bollire per circa 20 minuti dal momento in cui inizia a bollire. Dopodiché raffreddiamo e tagliamo a pezzetti piccoli. Tagliamo la cipolla a pezzetti piccoli ed anche i funghi, dopo averli ripuliti. In una padella rosoliamo la cipolla, aggiungiamo i funghi e facciamo cuocere per circa 10/15 minuti. Aggiungiamo il petto di pollo, sale, pepe e mescoliamo bene per poi togliere dal fuoco. In un'altra padella facciamo rosolare leggermente la farina, aggiungiamo il sale e il pepe e portiamo il tutto ad ebollizione. Aggiungiamo il petto di pollo e i funghi, mescoliamo bene e togliamo dal fuoco. A questo punto gratugiamo il formaggio. Mettiamo il tutto nelle terrine e cuociamo in un forno pre-riscaldato a 180° per circa 15/20 minuti.

Ricetta ucraina - Ravioli con amarena

Ingredienti:

- 350 g di farina di frumento
- 1 uovo di gallina
- 250 g di amarena
- 110 ml di acqua
- 30 g di burro
- sale qb
- zucchero a piacere

Preparazione:

Rompiamo l'uovo nell'acqua a temperatura ambiente. Meschiare come si deve per far sì che il tuorlo si scioglia nell'acqua. Aggiungiamo il sale in 250 g di farina e mescoliamo. Facciamo un buco nella farina e versiamo il liquido poco alla volta, mescolando gradualmente l'impasto. Mettiamo l'impasto sul tavolo e mescoliamo con i restanti 100 g di farina per circa 15 minuti. L'impasto deve essere abbastanza denso da renderlo difficile da impastare. Diamo all'impasto una forma sferica, raccogliendolo dai lati all'interno. Chiudiamo l'impasto in una pellicola alimentare e mettiamolo in un piccolo recipiente. In un recipiente più grande versare dell'acqua tiepida e inseriamoci il recipiente con l'impasto. Lasciamo riposare per almeno 1 ora. Rimuoviamo la pellicola alimentare dall'impasto e dividiamolo in più parti. Stendiamo l'impasto in maniera sottile su un tavolo ricoperto di farina. Tagliamo l'impasto steso a cerchietti dopodiché mettiamoli su un piatto e copriamo subito con una pellicola alimentare. Su ogni cerchietto mettiamo mezzo cucchiaino di zucchero e amarene. Uniamo i bordi chiudendoli saldamente. Facciamo la stessa cosa per ogni raviolo. Mettiamo dell'acqua a bollire in una pentola, una volta che l'acqua bolle buttiamoci dentro i ravioli uno ad uno. Mescoliamo ogni tanto aspettando che l'acqua riprenda a bollire, dopodiché lasciamoli cuocere per altri 3-4 minuti. Serviamo preferibilmente con la panna acida, unendoli con un po' di burro.

GLOSSARIO DEGLI INGREDIENTI TIPICI

ACHIATE: è una pasta fatta di semi di annatto, una pianta grassa che cresce in Messico.

AJI AMARILLO: è un peperoncino detto anche diavolo piccante, è un alberello che può anche raggiungere i due metri.

BANANA KATSUP: è un condimento filippino a base di banana, zucchero, aceto e spezie.

CHEN-CHEN: mais spezzato

CLOU DE GIROFE: chiodi di garofano.

EGUSI: è una ricetta nigeriana di carne o pesce.

GARAM MASALA: è una miscela di spezie tipica della cucina indiana e pakistana, il significato del nome è spezia calda.

HARISSA: è una salsa piccante tipica del Maghreb.

MANIOCA: è una radice di origine sudamericana ricca di carboidrati, ferro e calcio.

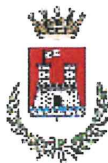
MULUCKHYA: in egiziano è chiamata anche ortaggio dei faraoni, è una pianta simile alla malva.

NOODLES PANCIT CANTON: è un piatto tipico filippino.

PLANTANO: è un frutto simile alla banana, ricco di amido e vitamine B e C.

TAJINE: è un piatto di origine berbera. È una pietanza di carne o pesce in umido.

...e benvenuto ai nuovi cittadini



COMUNE DI LIVORNO
IL SINDACO

Coro cittadino, core cittadina

Sono molto lieto che oggi si concluda il Tuo percorso per l'acquisto della cittadinanza italiana. Da questo momento sei cittadino italiano e livornese, da oggi oltre a rispettare tutti i precetti della Costituzione e delle Leggi dello Stato, puoi condividere a pieno tutti i diritti concessi ai cittadini italiani. Mi preme in particolare evidenziarTi che da questo momento hai le identiche opportunità rispetto ai processi formativi, professionali, e decisionali di ogni livornese e quindi puoi usufruire interamente quanto di utile e vantaggioso ha da offrirTi la nostra città.

I beni che trovi e troverai a disposizione sono frutto di conquiste e di sacrifici di tanti livornesi che permettono numerosi vantaggi per migliorare la Tua posizione e favorire la Tua crescita, hai però anche l'obbligo, il dovere di preservare quello che abbiamo, che hai, anzi il mio invito e il mio augurio è che il Tuo essere un nuovo cittadino italiano sia indirizzato ad accrescere e valorizzare tutto il Tuo/Nostro patrimonio della bellezza.

Cordiali saluti,

Luca Salvetti

Tre stranieri residenti in città hanno acquistato la cittadinanza italiana



Livorno, 16 novembre 2022 – Tre cittadini di origine stranieri in possesso del decreto di concessione della cittadinanza italiana questa mattina, negli uffici dello Stato Civile del Comune, hanno prestato giuramento di fronte al sindaco Luca Salvetti.

Ucraina, Marocco, Albania le nazioni di provenienza dei nuovi cittadini italiani che, accompagnati dalle rispettive famiglie, hanno coronato il sogno di diventare cittadini italiani a tutti gli effetti.

Per tutti, oltre al decreto, c'è stata la consegna di una copia della Costituzione e di un gagliardetto simbolo della città di Livorno, insieme al richiamo al rispetto delle leggi e delle regole di convivenza nella nostra comunità.

“È per me grande soddisfazione vedere che i numeri di nuovi cittadini italiani e quindi anche cittadini livornesi – ha sottolineato il sindaco Salvetti all’inizio della cerimonia del giuramento - è in evidente crescita nella nostra città. Questo è un segnale che a noi piace in maniera particolare perché Livorno è sempre stata una città con tanti nuovi arrivi che si sono poi integrati nel tessuto sociale ed economico della nostra città. Un modello virtuoso di integrazione che serve anche a combattere atteggiamenti e comportamenti sbagliati di chi invece arriva e non è disposto a rispettare le regole della convivenza civile”.

INDICE

<i>Il sindaco</i>	4
<i>A tavola tutti insieme</i> (Il Progetto).....	6
<i>Parte storica</i> (Le Leggi Livornine).....	8
<i>La cucina livornese e la sua creazione</i>	9
<i>Ricette dal mondo</i>	20
<i>Albania</i>	21
<i>Argentina</i>	25
<i>Bangladesh</i>	26
<i>Brasile</i>	27
<i>Bulgaria</i>	29
<i>Camerun</i>	30
<i>Cina</i>	31
<i>Croazia</i>	32
<i>Cuba</i>	33
<i>Ecuador</i>	35
<i>Filippine</i>	37
<i>India</i>	39
<i>Israele</i>	40
<i>Marocco</i>	41
<i>Moldavia</i>	44
<i>Nigeria</i>	48
<i>Nuova Zelanda</i>	51
<i>Perù</i>	52
<i>Polonia</i>	54
<i>Regno Unito</i>	55
<i>Repubblica Dominicana</i>	56
<i>Romania</i>	57

<i>Russia</i>	62
<i>Senegal</i>	63
<i>Serbia</i>	64
<i>Tunisia</i>	65
<i>Turchia</i>	67
<i>Ucraina</i>	68
<i>Glossario</i>	70
<i>Lettera del Sindaco ai nuovi cittadini</i>	71
<i>Una cerimonia di conferimento cittadinanza</i>	72

