

PSY **2** le altre tradizioni  
di Grazia Pallagrosi

Natale  
Etico

# A tavola con *rispetto*

Allargare lo sguardo oltre i confini, per creare un menù raffinato e buono non solo da mangiare. Protagonisti, cibi e piatti attenti al benessere individuale e del pianeta

Bandire dalla tavola gli alimenti che non sono rispettosi del mondo animale e del benessere del pianeta. È un'esigenza sentita da sempre più persone, che non per questo rinunciano a festeggiare Natale e Capodanno con piatti gourmand, capaci di sedurre ogni commensale. Il segreto? Allargare lo sguardo oltreconfine, verso paesi e continenti lontani, per ritrovare, nella simbologia delle feste, il *fil rouge* che collega ingredienti e sapori di grande tradizione. Risultato: la ricchezza di un menù buono, non solo da mangiare. Riso, verdure, legumi sono protagonisti di molte ricette legate alle festività nel mondo, da quelle che accompagnano le celebrazioni buddiste per la fine dell'anno a quelle che sottolineano il passaggio dal buio alla luce dopo il solstizio d'inverno, quando la natura si prepara, silenziosamente, al riscatto di primavera. Queste le nostre scelte.

## RICETTE DELLE FESTE DAL MONDO

### Antipasto

#### Uova marmorizzate (SINGAPORE E CINA)

*Le uova, per i cinesi e non solo (l'artista rinascimentale Piero della Francesca le inserì in molti quadri), sono simbolo di fortuna e fertilità, con la loro forma senza spigoli né angoli indicano pieno benessere. Tantissime le ricette che usano questo ingrediente, per augurare tutto ciò che esso simboleggia. Questa è facile e di grande effetto*

#### PER 4 PERSONE

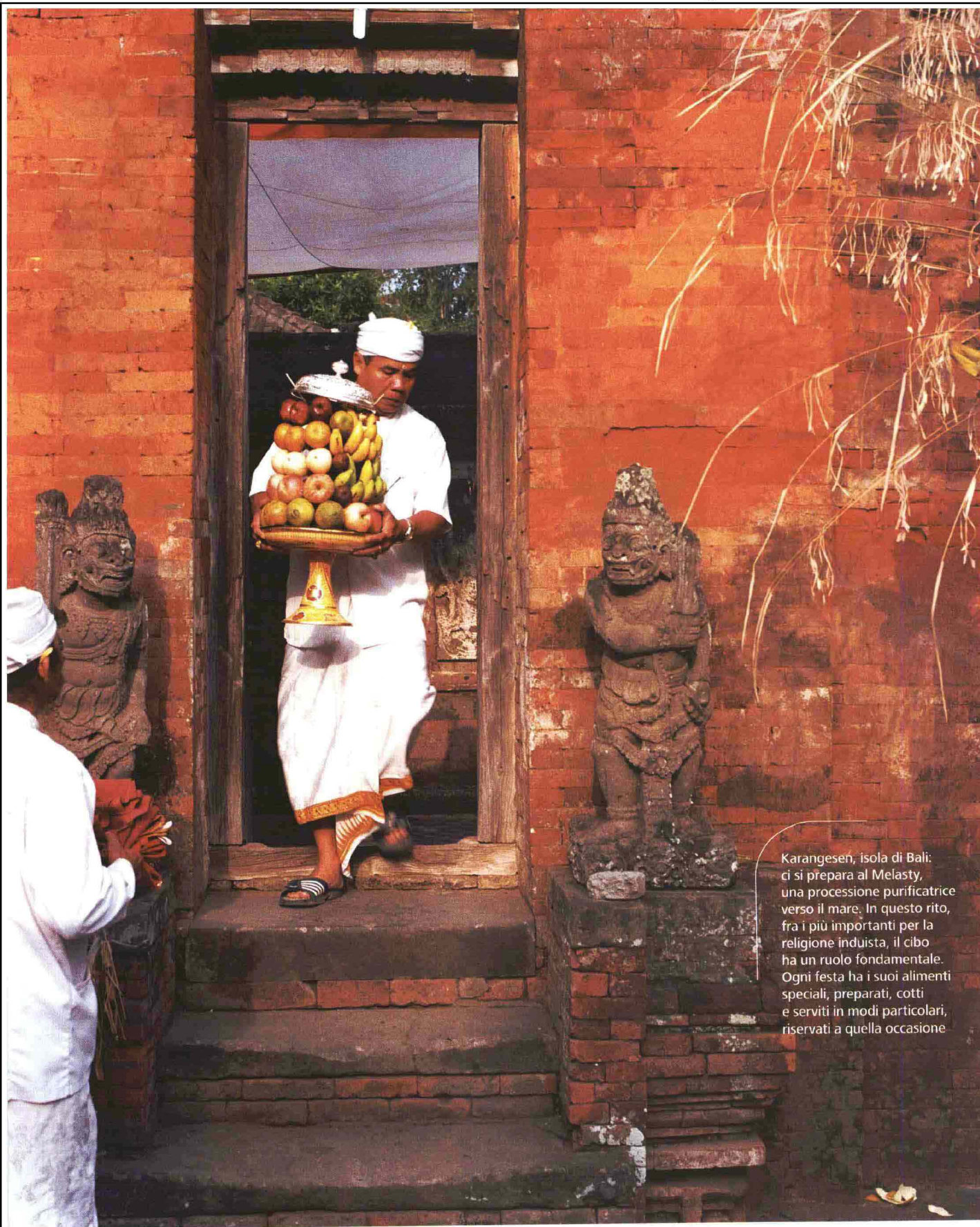
8 uova  
3 cucchiaini di salsa di soia  
2 cucchiaini di foglie di tè nero  
2 baccelli di anice stellato sale iodato  
1 cucchiaino di wasabi  
una tazza di maionese



#### LA PREPARAZIONE

– Immergete le uova in una pentola a bordi alti. Copritele di acqua fredda e fatele bollire per 5 minuti. Prelevate le uova con una schiumarola, passatele sotto il getto dell'acqua fredda e picchiatele su un piano in modo da rompere il guscio in più punti senza modificare la forma. Rimettetetele in una pentola di acqua e aggiungete la salsa di soia, il tè e l'anice stellato. Portate a ebollizione e fate cuocere per mezz'ora a fuoco bassissimo. Scolate, sgusciate le uova e servitele su un letto di insalate invernali con, a parte, una maionese insaporita con un cucchiaino (o una punta di cucchiaino, se non amate il gusto troppo piccante) di wasabi.

>>>



Karangesen, isola di Bali: ci si prepara al Melasty, una processione purificatrice verso il mare. In questo rito, fra i più importanti per la religione induista, il cibo ha un ruolo fondamentale. Ogni festa ha i suoi alimenti speciali, preparati, cotti e serviti in modi particolari, riservati a quella occasione

## PSY<sup>2</sup> le altre tradizioni



*Cereali e legumi, protagonisti di molti piatti delle feste, hanno una forte valenza simbolica. Celebrano la rinascita e la ripresa del ciclo vitale*

### Primo piatto

## Kesar chawal

(INDIA)

*In tutto l'Oriente, il riso è considerato qualcosa di sacro. Sinonimo di vita che si rinnova, è strettamente collegato agli eventi religiosi e sociali, accompagna tutte le feste importanti. Per esempio, quella indiana del Diwali, un trionfo di luci che simboleggia la vittoria del bene sul male*



#### LA PREPARAZIONE

– Stemperate lo zafferano in 2 cucchiari di acqua. In una pentola a bordi alti, rosolate il burro e la cipolla, unite la cannella e tutte le altre spezie, compresi i cardamomi precedentemente schiacciati. Dopo un minuto aggiungete il riso e l'acqua già calda. Portate a ebollizione. Unite l'acqua con lo zafferano e un cucchiaino scarso di sale. Coprite e cuocete a fuoco minimo per 15 minuti, finché l'acqua sarà stata completamente assorbita.

#### PER 4 PERSONE

500 g di riso basmati  
1 litro di acqua  
2 cucchiari di burro  
1 bustina di zafferano in fili  
1 cipolla tritata  
1 bastoncino di cannella  
4 baccelli di cardamomo  
1 cucchiaino di semi di cumino,  
4 foglie di alloro  
4 chiodi di garofano  
sale marino integrale



### Secondo piatto

*(da servire anche in una portata unica con il riso allo zafferano e l'insalata di arance)*

## Crocchette di ceci

(EGITTO)

*Le polpettine di legumi sono tipiche in tutto il Medio oriente. Queste, in particolare, sono una specialità della popolazione copta egiziana. Si preparano in tutte le occasioni gioiose e importanti*

#### PER 4 PERSONE

450 g di ceci messi in ammollo il giorno prima  
75 ml di acqua  
1 uovo leggermente sbattuto  
½ cucchiaino di curcuma  
2 cucchiaini di coriandolo tritato  
½ cucchiaino di coriandolo in polvere  
½ cucchiaino di peperoncino in polvere  
1 spicchio d'aglio schiacciato  
1 cucchiaino di tahina (crema di semi di sesamo)  
50 g di pangrattato  
50 g di farina, olio di semi di arachide per friggere  
sale, pepe

#### LA PREPARAZIONE

– Lessate i ceci al dente. Passateli al mixer con tutti gli altri ingredienti, tranne la farina e l'olio. Impastate fino a ottenere un composto morbido ma compatto. Formate delle polpettine appiattite, rotolatele nella farina e cuocetele (poche alla volta) in olio bollente. Scolatele su carta assorbente da cucina e servitele con l'insalata di arance e con il pane arabo non lievitato.

## Contorno

### Erranji (insalata di arance)

(TRADIZIONE EBRAICA)

*È un'insalata consumata durante il capodanno degli alberi, festa in cui si mangia frutta e altri prodotti della terra promessa: olive, fichi, datteri, mandorle, uva*



#### LA PREPARAZIONE

– Sbucciate le arance, pelatele al vivo e tagliatele a cubetti. Versatele in un'insalatiera e conditele con l'olio, il sale, le spezie e le olive, mescolando bene. Coprite con una pellicola e tenete in frigo per almeno un'ora prima di servire.

*Alimenti biblici con spezie, dolci che evocano aromi d'Oriente: mix inediti, che sorprendono e rinnovano le abitudini alimentari*

#### PER 4 PERSONE

20 olive nere snocciolate  
6 arance  
1 cucchiaino di paprika  
1 cucchiaino di cumino in polvere  
olio extravergine d'oliva  
sale e pepe

## Dolce

### Yuan xiao (CINA)

*Ovunque in Estremo oriente, questi dolcetti vengono preparati in occasione della Festa delle lanterne, a conclusione delle celebrazioni per il nuovo anno. La sera, tutti i familiari si riuniscono e appendono lanterne colorate. Si rievoca così la tradizione inaugurata dall'imperatore Ming. Che, per diffondere la fede buddista in Cina, fece accendere in tutto il paese lanterne in onore di Buddha*



#### LA PREPARAZIONE

– Preparate uno sciroppo con lo zucchero in 100 ml di acqua, fate bollire, aggiungete la panna di soia e fate raffreddare. Intanto, mescolate crema di marroni e semi di sesamo. Unite lo sciroppo alla farina di riso, impastate e dividete l'impasto in otto pezzi. Modellate ogni pezzo a forma di nido, ponete al centro un cucchiaino di crema di marroni al sesamo e richiudete, a pallina. Mettete le palline in una vaporiera e cuocete al vapore per 40 minuti. A cottura ultimata, rotolate i dolci nel cocco grattugiato e serviteli tiepidi.

#### PER 4 PERSONE

150 g di farina di riso glutinoso (si acquista nei negozi di alimentazione orientale)  
2 cucchiaini di panna vegetale di soia  
50 g di zucchero  
100 g di crema di marroni  
4 cucchiaini di semi di sesamo  
60 g di cocco grattugiato

#### per provare

- **La Cucina delle Feste** di Joan Rundo, Edizioni Sonda – pagg. 245, 16 euro
- **Ricette per il Natale** di Michela Papadia, Panozzo Editore – pagg. 64, 5,50 euro
- **A tavola con le arance di Ribera** di G. Brolatti e M. Sartoni Cesari, Morellini Editore – pagg 96, 18 euro

## FUSION AL RISTORANTE

*Ci sono locali che, alle tradizioni dello chef, uniscono suggestioni alimentari di altre latitudini.*

*Gli indirizzi cult*

#### A Milano

Armani/Nobu, via Gastone Pisoni 1, tel. 0262312645: mixa cucina giapponese, peruviana e messicana.

#### A Torino

Kirkuk Kaffé, via Carlo Alberto 16 bis, tel. 011530657: piatti dalla Grecia all'Iran, insalate speziate, frutta secca, integrati a tradizioni e ingredienti piemontesi.

#### A Roma

Margutta, via Margutta 118, tel. 0632650577: vegetariano, usa materie prima biologiche e cereali etnici, come il boulgur e il kamut.