

STATI UNITI

Gli Stati Uniti sono sempre stati terra di immigrati, che hanno portato seco naturalmente la propria cucina. A una base anglosassone, tedesca e scandinava si sono miscelati apporti autoctoni (indiani e messicani) più influenze negre, ebraico-askenazite, italiane e cinesi.

In questo "melting-pot" prevale l'impressione che più che contributi dei vari popoli ci siano stati dei veti incrociati, veti che hanno bandito la complessità a tavola; solo i più semplici piatti delle varie tradizioni sono diventati americani.

La base resta nordica; da qui vengono i tre capisaldi della cucina americana: il rito del barbecue all'aperto, carne appena cotta alla griglia; l'onnipresenza del maiale, soprattutto bacon, cioè pancetta non affumicata; e, "di ritorno", il granoturco. Si tratta comunque sempre di preparazioni semplici, più "cotte" che "cucinate", e questa semplicità è una tipica mania americana. L'odio per le salse, epitome della cucina elaborata, è più virulento negli Stati Uniti che in qualsiasi altro paese. Altri capisaldi americani (ma questo più che cucina è un grande contributo dell'industria dell'alimentazione) sono il corned beef, carne in scatola in gelatina, l'hot dog e l'hamburger, tante proteine a buon mercato.

In genere la carne è ovunque ottima.

Ma quello che sembra un vero caposaldo dell'alimentazione americana sono i dolci, "ice cream" in testa per popolarità e diffusione, che vengono consumati in quantità impressionanti a qualunque ora del giorno e della notte.

Negli Stati Uniti si pasteggia abitualmente con bevande gassate, birra o Coca-Cola che siano. Il vino sta facendo però passi da gigante e la produzione locale, specialmente californiana, è notevolmente aumentata in quantità e migliorata in qualità, anche se purtroppo prevalgono ancora vini gassati e dolci. Comunque, viene sempre servita acqua naturale fredda con ghiaccio galleggiante.

Oltre che la cucina americana si trovano negli Stati Uniti, a New York ma ormai anche in quasi tutte le grandi città, ristoranti nazionali degli immigrati, praticamente tutte le cucine del mondo. Anche se la qualità è in genere un po' più bassa che nei paesi d'origine, un viaggio negli Stati Uniti resta una grande occasione per una carrellata nella gastronomia mondiale.

L'URSS

L'unione delle Repubbliche Socialiste Sovietiche comprende paesi che gastronomicamente risentono di influenze turche, mongole e iraniane, mentre altri, ai confini occidentali, usano cibi comuni alla Scandinavia o alla Polonia; in Lettonia e Lituania si sente l'influsso della cucina tedesca.

Quando si parla di cucina russa si intende di solito quella della Russia europea, e ci si riferisce alla cucina rustica, popolare, molto diversa da quella che era preparata alla corte degli zar dai numerosissimi cuochi francesi che vi fecero fortuna. La grande cucina dell'epoca zarista era ben poco diversa da quella delle corti europee, anzi nei trattati di gastronomia della Belle Époque si parlava abitualmente di "servizio alla francese" e di "servizio alla russa", e fu alla corte russa che nacquero ad esempio il filetto alla Stroganoff: la sella all'Orloff, il pollo alla siberiana ecc., piatti altrettanto francesi che russi.

I pasti in Russia sono vari e sostanziosi e iniziano quasi sempre con gli "zakuski", una serie abbondantissima di antipasti elaborati, simili allo "smorgasbord" svedese. La moda del grande buffet fu infatti introdotta in Russia dai paesi nordici, e i russi a loro volta la portarono in Francia. Insieme agli antipasti si beve vodka .

Agli antipasti seguono zuppe nutrientissime, con o senza carni, condite sovente con panna acida. I secondi piatti prevedono sia carni sia pesci e le possibilità infinite dei bliny, versione russa delle crêpes ripiene. È costante la presenza del cavolo , sia come ingrediente secondario sia come componente principale di una portata.

Si beve vino, che tuttavia tende ad avere un gusto dolciastro al quale pochi turisti fanno l'abitudine .

Si pasteggia sovente con vodka .

La Russia è uno dei paesi dove si fa grande consumo di tè, noto agli zar fin dagli inizi del Seicento in seguito a un dono del gran khan di Mongolia..non a caso uno degli emblemi della Russia è il samovar, la panciuta teiera riscaldata direttamente da un fornello a spirito che mantiene l'acqua in continua ebollizione, pronta per l'istantanea preparazione della bevanda. Il tè, aromatizzato con una fetta di limone, si beve nei bicchieri.

UNGHERIA

Che in Ungheria si mangi molto bene è un dato di fatto. Più difficile trovarne il motivo: perché la cucina ungherese è assurda ad altissimi risultati, mentre ciò non si può dire delle limitrofe cucine di Cecoslovacchi o Polonia? perché risulta più lieve e interessante della pur notevole cucina austriaca? Non siamo in grado di rispondere; comunque la miscela fra la tradizione culinaria degli Ungari con i robusti influssi tedeschi e slavi ha creato quella che è senza dubbio la più cospicua cucina a est del Reno.

Quattro sono i capisaldi della cucina ungherese. Primo, il *regulyàs*, il più delicato di tutti gli spezzatini, insaporito sia con la paprika dolce sia con quella piccante; sono comunque tantissimi i modi ungheresi di stufare la carne a pezzi, tutti molto buoni. Secondo, l'oca. L'Ungheria è il maggior allevatore europeo di oche, di grande qualità; sia come piatto sia utilizzando solo delle parti (fegato per il *pâté*, grasso per la cottura in genere ecc.), l'oca è quasi sempre presente nella cucina magiara. Terzo, il *rantàs*, un roux di grasso e farina che serve a irrobustire minestre e a trasformare passati di verdura in grandi contorni. Quarto, la pasticceria.

E vano discutere se sia più grande la pasticceria ungherese o austriaca, che distaccano nettamente tutte le altre. Sia che si tratti della monumentale torta Dobos, che prende il nome dal pasticciere che l'ha inventata, sia di una semplice *palacsinta* arricchita con composta di frutta e zucchero, in questo campo la fantasia culinaria ungherese ha dato il meglio di sé. Ci sono in Ungheria decine di dolci, torte o pasticcini, ricchi o delicati, complessi o semplici come una tazza di cioccolata. Hanno tutti nomi assolutamente impronunciabili, ma fidatevi pure al buio.

Durante il pasto si beve più vino che birra, in Ungheria: mediamente di buona qualità, è spesso molto fruttato e profumato; ricorda un po' i vini tedeschi.

LA CUCINA EBRAICA,

Cucina ebraica, non israeliana: in Israele infatti gli ebrei di origine araba (sefarditi) hanno emarginato la cucina degli ebrei russo-polacco-tedeschi (askenaziti), una delle più cospicue tradizioni culinarie del mondo ; questa sopravvive a New York soprattutto e nelle altre grandi città della diaspora askenazita.

Gli innumerevoli vincoli rituali e religiosi, più la necessità di adeguarsi alle materie prime dei vari paesi, sembrano essere le caratteristiche salienti della cucina ebraica. L'assoluto divieto del maiale è il più grande vincolo religioso degli ebrei (coniglio, lepre, pesci senza pinne e senza squame, molluschi e crostacei sono oggettivamente meno importanti). Essi lo condividono con gli arabi e con molti popoli pastori dell'Asia , che fin dagli albori della civiltà avevano convenuto che tanto era facile badare a un gregge di pecore o bovini, quanto era difficile portarne uno di maiali.

Gli altri principali vincoli sono quelli di non mescolare carne (di qualsiasi tipo, anche pollame e uccelli) con il latte e i suoi derivati (non si deve mangiare carne e latte nello stesso pasto), di non lavorare (e quindi anche cucinare) il sabato, più altri legati al rito della Pasqua. Infine gli animali, prima di essere macellati, .devono essere completamente dissanguati, comunque siano stati uccisi.

Da qui i piatti adatti a cotture lunghissime a fuoco dolce (per non dover cucinare di sabato), o la valorizzazione di certe materie prime (grasso d 'oca ecc.) necessarie a sostituire quelle non permesse (lardo, strutto).

Nonostante tutto, anzi forse grazie a questi vincoli, la cucina ebraica askenazita è uno dei principali sistemi culinari del mondo e probabilmente ha dato più alla cucina russa, tedesca e polacca di quanto abbia ricevuto; è inoltre una benigna nutrice dell'attuale cucina statunitense.

Non ci sono dei veri e propri capisaldi della cucina ebraico-askenazita: forse solo il borsç', di barbabietola e piedino di vitello, il “ gefilte fish”, carpa ripiena di carpa e lo “helsl”, collo d'oca ripieno, sono più tradizionali degli altri.

Quanto alla cucina degli ebrei sefarditi stanziati una volta nei paesi arabi e musulmani , di cui sostanzialmente condividevano i vincoli religiosi (a parte l'alcol), salvo rare eccezioni è molto simile alla cucina araba.

Pur avendo vincoli religiosi simili a quelli dei musulmani, non esiste per gli ebrei il divieto di bere alcol, e ai loro piatti essi accompagnano le bevande dei paesi in cui sono installati.

SPAGNA E PORTOGALLO

La Spagna, come l'Italia e la Francia, è un insieme di regioni molto diverse fra loro per clima, per usi e costumi, per dialetti e anche per gastronomia. Dal punto di vista climatico si va da una zona a nord-ovest umida e fredda, in parte bagnata dall'Atlantico, dove si allevano bovini, a una parte interna suddivisa tra un altopiano semiarido e zone irrigate

dove si coltivano in abbondanza i cereali, mentre nelle zone poco coltivate si allevano pecore e capre. C'è infine la fascia affacciata sul Mediterraneo, a sud-est, più nota al turismo e più calda.

Nel nord la cucina è più ricca e sostanziosa, come nelle Asturie, dove il piatto più famoso è la fabada, stufato di salsicce affumicate e fagioli bianchi; è una cucina a base di carne, di qualsiasi tipo. Nelle parti calde e costiere c'è un'incredibile abbondanza di pesce e le minestre diventano fredde, rinfrescanti, come il celebre gazpacho, specialità dell'Andalusia, che consiste in un insieme di verdure a pezzetti, in cui predominano pomodori e peperoni, "allungato" con ghiaccio.

Chi volesse avere un'ampia panoramica delle possibilità della cucina spagnola potrebbe cavarsi ogni curiosità a Madrid, la capitale, dove si trovano concentrate tutte le specialità regionali. Per prima cosa però il turista noterebbe gli strani orari seguiti dagli spagnoli nei pasti quotidiani: in teoria essi mangiano solo due volte al giorno, alle 14 e alla sera tardi, dopo le 21, ma più spesso verso mezzanotte. In realtà per conciliare queste usanze alle necessità dell'appetito si servono spessissimo delle "tapas", spuntini rompidigiuno che vengono serviti a ogni ora nelle bodegas e nei bar, che ormai vengono anch'essi indicati con lo stesso nome. Sembra che tapa fosse il "tappo" di pane che ciascun frequentatore delle vecchie osterie riceveva insieme al bicchiere di vino, onde proteggerlo dalle insistenze delle mosche.

A parte gli spuntini, gli spagnoli amano anche mangiare fuori casa, fare pic-nic e cucinare all'aperto. Non di rado intere famiglie fanno scampagnate con accompagnamento di paella, il simbolo della cucina spagnola del quale ogni regione, ogni ristorante, ogni famiglia ha la propria ricetta. Alcuni fra i più rinomati piatti di carne si trovano nelle città medievali della Spagna interna, come Salamanca, Segovia o Avila. Carne di bue o di toro (del quale si usa tutto, dalle enormi bistecche alla cervella e al fegato, dal rognone alla lingua), di maiale o quella favolosa di agnello. Le specialità vanno dal maialino arrosto al capretto stufato in olio e aglio, dal cinghiale alle lepri, dalle anatre alle oche.

La parte del leone però la fa il pesce, che non di rado compare cucinato insieme alla carne, e che si trova non solo sulla costa ma anche nell'interno. Il più antico libro di cucina spagnolo fu pubblicato a Barcellona nel 1477 e si occupava di cucina catalana: questa regione, confinando con la Francia, ha molti punti di contatto con il meridione francese, soprattutto con la Linguadoca. "La cocina catalana no admite trampas", cioè la cucina catalana non ammette l'inganno; per questo gli ingredienti e soprattutto il pesce devono essere freschissimi.

I catalani vanno fieri della loro cucina, che usa anche un insolito accostamento: le carni di manzo o di pollo, ma anche pesci e crostacei, vengono cotti in una salsa di cioccolato amaro. Fra le specialità citiamo anche la zanuela de pescado, densa zuppa di pesce insaporita con brandy.

Scendendo verso il sud dalla Catalogna, si trova Valencia, centro della produzione di riso e patria della paella alla valenciana che, con alcune varianti, viene a volte indicata come "arroz (riso) a la mar inera". Rinomati anche i piatti di anguille, allevate in una laguna, l'Albufera, vicino a Valencia. Specialità della Murcia, la regione a sud di Valencia, sono le orate, o i cefali, al sale: i pesci, piuttosto grossi, lasciati ricoperti dalle scaglie e completi di visceri, vengono messi in un recipiente completamente avvolti da salgemma: dopo la cottura al forno si toglie la corazza di sale, che porta via con sé anche la pelle, lasciando scoperte le carni fragranti e saporite.

Le acciughe sono una specialità di Malaga, dove vengono pescate in abbondanza. Sia a Malaga che a Valencia sono popolari le frittelle e le tortillas (frittate) di acciughe e ghiozzi allo stato arvale, in Italia noti come rossetti e bianchetti. In quasi tutta la costa si trova una zuppa di pesce (buvalesa) molto simile alla bouillabaisse.

Molti piatti vengono accompagnati da salse, il più possibile colorate; la più rinomata è la salsa "romesco" di Tarragona, composta di pomodori, cipolla, aglio e olio, mandorle toste, aceto, succo di limone e paprika.

Le verdure vengono spesso servite a parte, come piatto a sé stante, e non di rado il pasto termina con insalata e formaggio.

Fra i dolci, abbondanza di gelato e creme e un rotolo di pan di Spagna farcito di panna e fragole che si chiama brazo de gitano, cioè braccio di zingaro.

I vini sono ottimi, ma la bevanda più nota è la sangria', che si usa come aperitivo ed è un miscuglio di vino, succo di limone e di frutta e brandy.

Dal punto di vista culinario, il Portogallo è molto più povero dell'adiacente Spagna: non si va molto più in là dell'ottimo pesce, delle aragoste (di cui è ricca l'Estremadura) e di grandi stufati di carne e fagioli. Cibo molto popolare è stato per secoli il baccalà; un detto afferma che i portoghesi hanno 365 ricette per cucinare questo pesce salato, una per ogni giorno dell'anno. C'è però una cosa che ha reso famoso il Portogallo in tutto il mondo: il Porto, uno dei vini più nobili e apprezzati

SUD-EST ASIATICO

Negli usi gastronomici di paesi come Indonesia, Birmania, Thailandia, Laos, Cambogia, Vietnam, Filippine, sono evidenti gli influssi cinesi e indiani. Ci sono però particolarità locali e non di rado apporti coloniali.

Indonesia

La cucina più importante è quella indonesiana, che usa indifferentemente pesce, pollame e carne di bue, fa un largo consumo di latte di cocco come condimento e di riso come piatto base di ogni pasto. I pasti più importanti, oltre al riso, prevedono una minestra, servita all'inizio o alla fine del pasto, pietanze di pesce fritto o curry di pollo o altre carni molto speziate. Il dessert di solito è frutta fresca. La specialità indonesiana più famosa è il "rijsttafel" (parola olandese che vuol dire "tavola di riso") composto da una serie di 20 o 30 portate, tutte accompagnate dal riso: è una specie di buffet che permette di assaggiare le varie portate per poter scegliere ciò che in realtà si preferisce mangiare. Il rijsttafel comincia con una minestra di verdura molto speziata, seguita da riso cotto al vapore; poi ci sono le rissoles, specie di crepes ripiene di carne, una specialità olandese con nome francese. Seguono spiedini di carne cotti alla brace, filettini di bue fritti con latte di cocco, fegato fritto, maiale in agrodolce, pollo al curry o all'ananas, pesce fritto o cotto al forno. Poi arrivano uova di gallina o di anatra condite con salse speziate, e si può scegliere fra numerosi condimenti piccanti o tante verdure in agrodolce.

Di solito a ogni pranzo è presente un piatto freddo chiamato "atjar", composto da fettine di cetriolo messe a bagno in acqua e aceto: atjar significa sapore, e serve a "raffreddare" il palato fra un boccone piccante e l'altro.

Thailandia

Per gli esperti il riso thailandese è il migliore del mondo, ed è il cibo più importante di questo paese, tanto è vero che chi invita qualcuno a pranzo gli dice "vieni a mangiare il riso" e la parola thailandese che significa cibo, "khao", significa anche riso. In Thailandia il clima è torrido e il cibo piccantissimo. Anche qui le varie portate di un pasto arrivano in tavola tutte insieme: ci sarà carne e verdura, pesce e insalata, molte salse più o meno piccanti e l'immane minestra. La frutta, unico dessert, arriva dopo, quando la tavola è stata sgomberata da tutto il resto. I thailandesi usano mangiare su tavole basse, seduti a terra su morbidi cuscini: l'ospite ha a disposizione cucchiari e forchette, ma niente coltelli, perché il cibo è già convenientemente tagliato a pezzetti.

La minestra sta al centro del tavolo, tenuta in caldo su un fornello; a base di pollo, si presenta molto liquida e di sapore delicato. Esiste però una minestra abbastanza famosa fatta con ananas fresco. Costante è l'uso del coriandolo, del quale la cucina thai usa tutto: foglie, semi e radice.

I cuochi thailandesi vanno giustamente fieri della loro abilità nella frittura e nel preparare le spezie che servono per i vari piatti: normalmente un buon cuoco prepara almeno venticinque curries freschi diversi, ciascuno dei quali ha dodici o più ingredienti che servono a ottenere gusti dolci o piccanti, agrodolci o amari ecc.

A parte la frutta fresca, si usano vari dolci a base di noce di cocco, ma c'è un dolce speciale che, secondo la tradizione, fu offerto a Buddha dopo un suo lungo digiuno: viene preparato con spighe di grano non ancora maturo bollite in acqua al gelsomino, e diventa alla fine una morbida gelatina dallo splendido colore verde trasparente. Si chiama "crema di riso verde".

Vietnam

Dei tre paesi che un tempo formavano l'Indocina, e cioè Cambogia, Laos e Vietnam, è quest'ultimo il più ricco e sofisticato dal punto di vista culinario.

Anche in queste zone si consuma prevalentemente riso, e ne fa fede un'antica leggenda vietnamita che racconta come ebbe origine il "banh chung", un dolce tradizionale.

Duemila anni or sono un re della dinastia Hung Vuong riunì i 22 figli e promise il regno a colui che gli avesse portato la pietanza più saporita. Il più giovane e povero dei figli, Lang Lièu, non sapeva come cavarsela, quando gli apparve in sogno un genio tutelare che gli disse "nulla è più buono e prezioso del riso. Prendi riso tenero e cuocilo a vapore e prepara con esso una torta rotonda come il cielo. Poi prendi riso duro e fai una torta quadrata come la terra. Le avvolgerai entrambe in una foglia di dong, dopo aver posto al centro la carne tagliata a fette sottili, simbolo dei diecimila esseri". Il giovane obbedì e portò le torte al padre, che tanto le gradì da nominarlo suo successore. Ancor oggi le due torte sono usate in tutte le feste vietnamite, particolarmente in quella di Capodanno.

La cucina vietnamita ha molte affinità con quella della Cina meridionale, e ha un punto fisso nel "nuoc nam", una salsa fermentata di pesce che viene usata con liberalità per insaporire molti piatti. Le carni più usate sono quelle di pollo e di maiale; il bue e il bufalo servono per i lavori dei campi. Oltre al riso si usano zuppe e minestre, con o senza aggiunta di carne, e naturalmente si consumano molte verdure e legumi. Scendendo verso sud, lungo il Fiume Rosso, fino al delta del Mekong, si incontra una cucina più speziata e saporita.

Birmania

La cucina birmana si distingue, se possibile, per l'infocata potenza dei suoi condimenti. In questo paese non si usano antipasti o stuzzichini, ma si va direttamente alle minestre, ai piatti di gamberetti o pollo e verdure accompagnati da salse piccantissime. Dopo la frutta, a fine pasto, si servono tè o caffè. I birmani a volte amano trasformare il loro tè in un denso impasto, ottenuto con l'aggiunta al liquido di semi di cereali.

Filippine

Nelle Filippine la gente è molto ospitale e ama le feste e i grandi banchetti. Normalmente la dieta si compone di riso bollito, pesce lesso o fritto, contorni di verdure, solitamente cipolle e pomodori , piccole torte di riso e tè allo zenzero. Il piatto nazionale delle Filippine è l'"adobo", retaggio della dominazione spagnola: si tratta di uno stufato di maiale o pollo in saporito con peperoni , salsa di soia, aglio e aceto.

I filippini di solito non bevono alcolici, ma in occasione di feste e banchetti , a parte la birra, consumano "tuba", succo fermentato di noce di cocco, "basi", succo fermentato di canna da zucchero, e il famigerato "lambanog", più alcolico dell'acquavite. I filippini hanno una grande varietà di torte e desserts che vengono indicati con il nome collettivo di "kakinin ", tutti a base di pasta di riso.

che servono per i vari piatti: normalmente un buon cuoco prepara almeno venticinque curries freschi diversi, ciascuno dei quali ha dodici o più ingredienti che servono a ottenere gusti dolci o piccanti, agrodolci o amari ecc.

A parte la frutta fresca, si usano vari dolci a base di noce di cocco, ma c'è un dolce speciale che, secondo la tradizione, fu offerto a Buddha dopo un suo lungo digiuno: viene preparato con spighe di grano non ancora maturo bollite in acqua al gelsomino, e diventa alla fine una morbida gelatina dallo splendido colore verde trasparente. Si chiama "crema di riso verde".

Vietnam

Dei tre paesi che un tempo formavano l'Indocina, e cioè Cambogia, Laos e Vietnam, è quest'ultimo il più ricco e sofisticato dal punto di vista culinario.

Anche in queste zone si consuma prevalentemente riso, e ne fa fede un'antica leggenda vietnamita che racconta come ebbe origine il "banh chung", un dolce tradizionale.

Due mila anni or sono un re della dinastia Hung Vuong riunì i 22 figli e promise il regno a colui che gli avesse portato la pietanza più saporita. Il più giovane e povero dei figli, Lang Lièu, non sapeva come cavarsela, quando gli apparve in sogno un genio tutelare che gli disse "nulla è più buono e prezioso del riso. Prendi riso tenero e cuocilo a vapore e prepara con esso una torta rotonda come il cielo. Poi prendi riso duro e fai una torta quadrata come la terra. Le avvolgerai entrambe in una foglia di dong, dopo aver posto al centro la carne tagliata a fette sottili, simbolo dei diecimila esseri". Il giovane obbedì e portò le torte al padre, che tanto le gradì da nominarlo suo successore. Ancor oggi le due torte sono usate in tutte le feste vietnamite, particolarmente in quella di Capodanno.

La cucina vietnamita ha molte affinità con quella della Cina meridionale, e ha un punto fisso nel "nuoc nam", una salsa fermentata di pesce che viene usata con liberalità per insaporire molti piatti. Le carni più usate sono quelle di pollo e di maiale; il bue e il bufalo servono per i lavori dei campi. Oltre al riso si usano zuppe e minestre, con o senza aggiunta di carne, e naturalmente si consumano molte verdure e legumi. Scendendo verso sud, lungo il Fiume Rosso, fino al delta del Mekong, si incontra una cucina più speziata e saporita.

Birmania

La cucina birmana si distingue, se possibile, per l'infocata potenza dei suoi condimenti. In questo paese non si usano antipasti o stuzzichini, ma si va direttamente alle minestre, ai piatti di gamberetti o pollo e verdure accompagnati da salse piccantissime. Dopo la frutta, a fine pasto, si servono tè o caffè. I birmani a volte amano trasformare il loro tè in un denso impasto, ottenuto con l'aggiunta al liquido di semi di cereali.

Filippine

Nelle Filippine la gente è molto ospitale e ama le feste e i grandi banchetti. Normalmente la dieta si compone di riso bollito, pesce lesso o fritto, contorni di verdure, solitamente cipolle e pomodori, piccole torte di riso e tè allo zenzero. Il piatto nazionale delle Filippine è l'"adobo", retaggio della domi-

CUCINA ARABA

La chiamiamo cucina araba, ma sarebbe forse più corretto chiamarla del Medio Oriente e Nordafrica: infatti, gli arabi che conquistarono nel VII secolo queste aree, portando fra l'altro la propria religione e i vincoli culinari ad essa connessi, erano una piccola percentuale rispetto ai popoli conquistati.

I pastori arabi prima della conquista si cibavano quasi esclusivamente di carne di montone, orzo, datteri e latte di pecora; furono quindi ben lieti di appropriarsi delle migliori tradizioni culinarie che trovarono nei territori conquistati e le accettarono con tutto l'entusiasmo dei neofiti, fatti ovviamente salvi i vincoli religiosi. La cucina divenne di gran moda, strumento per esaltare la tradizionale ospitalità e dotti filosofi si cimentarono in libri di cucina. Se si aggiunge poi la grande libertà di movimento fra Cordova e l'Eufrate e la convinzione di essere membri della stessa civiltà, si capisce come tutto questo abbia unificato le preesistenti cucine dei vari paesi in un'unica cucina che appunto chiamiamo araba. Inoltre i mercanti arabi che per secoli si spinsero in India, Indonesia e Africa Nera hanno fatto sì che l'influsso di questa cucina si sia diffuso in una vastissima area.

Quattro sono i capisaldi della cucina araba. Il primo è l'abbondante uso della carne: tritata o a pezzi, di montone o di pollo, è sempre presente nel pasto arabo.

Secondo, c'è la consuetudine di servire il piatto forte del pasto - cioè riso o semolino più la carne più le verdure ecc. - in un'unica portata: da qui il *couscous*, re dei piatti arabi. Terzo, ci sono gli antipasti. Sulla tavola, prima del grande piatto forte, viene servita una miriade di ciotole piene di purè di verdure o di legumi, piccoli involtini di carne o riso, fritti o stufati, spesso ricoperti di tenere foglie di vite o verza, insalate miste, pasticci di pesce o cacciagione ecc., che rappresentano probabilmente il più cospicuo contributo della cucina araba. Antipasti non è forse il nome corretto: se nei grandi pranzi precedono il piatto forte, spesso costituiscono tutto un pasto ed equivalgono più o meno al nostro buffet. Quarti, e buoni ultimi, i dolci. Non vengono mangiati alla fine del pasto; sono soprattutto di lunga conservazione, molto zuccherati come in tutti i paesi caldi e si mangiano tutto il giorno, sempre pronti per accogliere gli ospiti.

Durante il pasto gli arabi non bevono mai alcol, che è loro rigidamente interdetto dalla religione, ma latte, tè, caffè, acqua aromatizzata e soprattutto *kefir*, uno yogurt acido allungato col latte.

LA CUCINA CINESE

I dettami fondamentali della cucina cinese deriverebbero da Confucio in persona, il quale stabilì che : "... il riso sia puro e le carni tritare finemente". In realtà questo particolare stile culinario, caratterizzato appunto dalla minuziosa frantumazione degli ingredienti prima della cottura, è dovuto alla cronica penuria di combustibile di questo grande paese, penuria controbilanciata da una grande disponibilità di manodopera . Il paziente lavoro preliminare del cuoco consente la rapida cottura delle carni e delle verdure finemente affettate. Unica eccezione il pesce, lasciato in grossi tranci o cucinato e servito intero.

Le principali ricette della cucina cinese sarebbero almeno cinquemila (alcuni insistono su quattordicimila), e in ognuna di esse il cuoco cerca di ottenere una particolare armonia non solo di sapore, ma anche di profumo e colore. I cinesi hanno elaborato la regola dei "contrasti", che prevede cinque sapori: amaro, salato, acido, piccante, dolce. Come si sa i cinesi mangiano con speciali bacchette,

il cui uso risale al IV secolo a.C., diventate comuni in tutti i paesi confinanti . La descrizione di questa singolare maniera di portarsi il cibo alla bocca venne data per la prima volta da un mercante italiano, Francesco Carletti, che descrisse l'operazione con grande efficacia: "... si servono di due fuscellini fatti in forma rotondi e spuntati, lunghi un palmo e grossi quanto una penna da scrivere. Si aggiustano e uniscono insieme le punte a due a due, con le quali si pigli a ogni qualunque cosa per piccola che sia...".

In Cina esiste una grande varietà di cibi e di modi di cucinarli, ma il turista potrà tranquillamente provare tutte le specialità nei vari ristoranti di Pechino. Nella capitale, infatti, aperta al turismo occidentale, sono presenti quasi tutte le cucine regionali. Quella del Nord, cioè pechinese o mandarina, è la più nobile ed è famosa per l'anitra laccata, un piatto che esige due giorni interi di preparazione. Dopo l'elaborata preparazione, l'anitra viene cotta in un forno a legna finché la pelle risulta uniformemente marrone e lucida, proprio come se fosse stata laccata da un mobiliere.

La cucina della Cina occidentale, o di Szechuan, è contraddistinta da cibi unti, molto piccanti per l'abbondante uso di peperoncino rosso. Molto simile la cucina dello Honan, dove però trionfa l'agrodolce, che ha come culmine la "proboscide di elefante" e la "zampa d'orso". Però non sempre certe definizioni si devono prendere alla lettera: un piatto tradizionale e popolare come quello pechinese delle "teste di leone" non ha niente a che fare con il re della foresta, ma si riferisce a grosse polpette di carne di maiale adagiate su un letto di spinaci.

La cucina del Sud, o cantonese, di cui si conosce in Occidente una versione modificata e oltraggiata, è caratterizzata dalla cottura a vapore: si usa cuocere contemporaneamente diversi cibi in cestelli di bambù separati ma sovrapposti a un'unica pentola d'acqua. I piatti più noti della cucina cantonese sono il maiale in agrodolce, il riso fritto e il pesce a vapore .

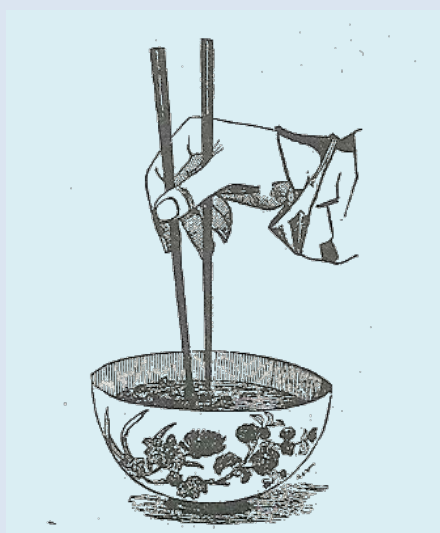
Elemento basilare della cucina cinese è la salsa di soia. La soia si usa per fare tante cose: i semi, bolliti, ridotti in purea e filtrati, danno un latte dal quale si ricava il "pane" di soia, ma anche una specie di ricotta usata come contorno. Il pane di soia, messo in salamoia, produce la salsa e quello che resta, dopo il prelievo della salsa, è ancora una volta trasformato in formaggio.

Il riso serve sia come accompagnamento per tutti i piatti, sia come cibo a sé. Si usa anche il pane, che i cinesi confezionano in vari modi.

Grande popolarità godono gli spuntini, o antipasti, chiamati *dim sum*, cioè "metti un puntino sul cuore", ovvero rompi il digiuno, tappa il buco che senti nello stomaco. Sempre pronti nelle ospitali case da tè, si mangiano a ogni ora del giorno.

La tavola cinese è rotonda, e questo per permettere a ciascun commensale di servirsi comodamente dai numerosi piatti di portata che sono messi in tavola contemporaneamente. I cibi che devono rimanere caldi vengono messi su fornelli, e le ciotole delle salse sono poste, per la comodità degli ospiti, su un centrotavola rotondo girevole.

Nei pranzi formali si servono quattro piatti freddi e quattro piatti caldi, ed è di rigore la presenza di una minestra che serva anche come bevanda durante il pasto. Il tè viene di solito servito all'inizio e alla fine del pranzo, che comunque si conclude con la minestra. I dolci non sono molto usati, e sono meno ricchi e vari di quelli di altre cucine. Più comune la frutta fresca.



La cucina Dell'America Latina

Messico

Si dice che la moderna cucina messicana sia simile a quella atzecca. Con in più la carne di maiale. Forse è un'esagerazione, quello che è certo è che ancor oggi la base alimentare messicana è costituita dal mais. poi mentre gli atzechi si limitavano a densi stufati, i messicani hanno inventato il fritto, e sono pochi i cibi che non vengano fritti.

La tortilla è il pane del Messico, è una via di mezzo fra le crepe francesi e la piadina romagnola, ma l'ingrediente è la farina di mais. Un tempo preparare l'impasto per le tortillas richiedeva buona parte della giornata, ci voleva anche molta pratica per fabbricare questi dischetti che per i messicani sono al tempo stesso nutrimento, piatto e posate. I poveri mangiano le tortillas con la salsa di chili o fagioli, ma le possibilità di accompagnamento sono tante: carni, verdure, le salse e addirittura le zuppe non troppo liquide. In ripieni possono essere rinchiusi dentro le tortillas ed allora diventa un taco, cioè un involtino. Il taco si mangia così com'è oppure fritto o grigliato. Altra versione, più nobile, della tortillas è l'enchilada, una sottile tortilla intinta in salsa di pomodoro e rapidamente frita. Farcita con ripieno di carne o formaggio e a volta come un involtino viene servita ricoperta di salsa di pomodoro.

Pilastro della cucina messicana infine sono i fagioli, e i "frijoles refritos" con salsa di chili l'infuocato peperoncino messicano. I nativi ne vanno matti non di rado lo masticano crudo e lo considerano il vino del povero nel senso che è il chili a dare la varietà alla monotona dieta di tortillas e fagioli. Per un palato non messicano il chili è non di rado insopportabile; per fortuna i ristoranti lo usano in quantità moderate, senza per questo alterare il sapore dei cibi.

Il piatto nazionale messicano è il "mole-poblano de guajolote" cioè in salsa pueblana complicato da preparare e con una tradizione circa le sue origini. Le suore del convento di Santa Rosa nella città di Puebla debbano ricevere la visita del vescovo e non sapevano come accoglierlo degnamente. Colta dal panico, cominciarono ad affettare e sminuzzare tutto quanto avevano in cucina: pane e pomodori, aglio e cipolla, mandorle e tortillas, banane e lardo, foglie di avocado e semi di sesamo, varie qualità di chili e chi più ne ha più ne metta. tutto quanto venne poi messo insieme a cuocere con l'aggiunta di molte spezie per tante ore finché è ne risultò una densa salsa, il mole. Preparato poi l'unico che avevano, le suore lo servirono ricoperto di salsa e fu un successo. L'ingrediente più stravagante, quello che non deve mai mancare anche nelle versioni moderne e semplificate è un pizzico di cioccolato. Oggi il mole si può anche comperare già pronto in una confezione industriale; il che ha reso inutile il "molcajete" un mortaio a tre gambe nel quale si almeno sminuzzavano i vari ingredienti.

I messicani fanno regolarmente quattro pasti: una prima colazione è molto sostanziosa con frutta, tortillas, pane o dolci, uova o carne e caffè o cioccolato. Il pasto principale fra le 13 e le 14 è la comida, verso le 18 che la merienda può andare dal semplice caffè o cioccolato con biscotti alla consumazione delle atole è un denso brodo zuccherato a base di mais. La cena si consuma tardi, ma di solito è un pasto più leggero. Diverso è il modo di cucinare delle varie regioni. Nel Nord il tradizionale piatto di chili con carne non è nemmeno considerato messicano, essendo nato nel vicino Texas. più tipici i piatti con formaggio che si usano nella sonora o a chihuahua: si va da una specie di fonduta con fagioli a una zuppa di patate, cipolla e pomodori alternati a strati di formaggio. Carni e formaggio sono meno comuni in altre regioni, specialmente quelle tropicali del sud dove abbondano verdure e frutta.

Il frutto per eccellenza è l'avocado con il quale si fa il guacamole, specialità meridionale: la polpa dell'avocado è mescolata a pomodoro, cipolla, coriandolo e chili. Fra le cucine meridionali la più originale è quella dello Yucatan, terra dei Maia ricca di acque e quindi di pesci. È usanza cucinare le carni a vapore in una specie di Pozzetto scavato nel terreno chiamato "pib". L'America latina è ricca di dolci. I Dulces che vengono mangiati senza riguardo per la linea a ogni ora del giorno. A base di zucchero di canna, usufruiscono per lo più della polpa dei 1000 frutti che la natura provvede in queste regioni. Fra le bevande tipiche del Messico ci chiamano il margarita una cocktail a base di tequila con succo di lime Sangrita succo misto di pomodoro, arancia e lime con aggiunta di peperoncino e tequila; e la cioccolata calda con il latte. La tequila è un distillato dell'agave e prende il nome dalla omonima città messicana nella quale viene prodotta da ormai più di 200 anni.