

I Sapori del Mondo



CONTRIBUTO
REGIONE DEL VENETO



Agronomi e Forestali Senza Frontiere

c/o Dipartimento Territorio e Sistemi Agro-Forestali
AGRIPOLIS, Viale dell'Università 16 - 35020 Legnaro (PD)
email: info@agronomisenzafrontiere.it



Associazione di Cooperazione allo Sviluppo

Tel. 049 8758450 - Fax 049 8782086
e-mail: acsitalia@virgilio.it



Zattera Urbana

Tel. 049 8758450 - Fax 049 8782086
e-mail: zattera_urbana@yahoo.it



Associazione per la Pace - Gruppo di Padova

via Cornaro 1/A - 35128 Padova
Tel e Fax: 049 8076675



CGIL Padova

via Longhin, 117/121 - 35129 Padova
Tel. 049 8944211 - Fax 049 8944211



Biorekk

"Per la promozione del consumo critico e dei gruppi d'acquisto solidale"
e-mail: info@biorekk.org

Foto: Gemma Rocco e Antonella Schiavon.
Impaginazione: **GIOVANNIRUSSO**GRAFICO, Padova.
Finito di stampare: Gennaio 2008





I SAPORI DEL MONDO

Il presente volume è stato curato dal gruppo di lavoro così costituito: Laura Lucadello, Antonella Schiavon, Riccardo Morganti, Francesca Degan, Elena Bellini, Tatjana Bassanese.
Si ringraziano quanti hanno contribuito alla realizzazione del progetto con la proposta delle ricette e con la stesura degli articoli; un ringraziamento particolare a Giovanni Russo per il progetto grafico.
Il progetto è stato realizzato con il contributo della Regione del Veneto.







Indice

Premessa.....	7
La Sovranità del Cibo.....	9
Gli Aromi.....	15

Le Ricette dal Mondo

Albania.....	19
Bangladesh.....	21
Cipro.....	25
Palestina.....	29
Romania.....	35
Colombia.....	39
Messico.....	41
Brasile.....	47
Croazia.....	51
Sudan.....	53
Venezuela.....	57
Nepal.....	61
Marocco.....	65
 Bibliografia.....	 67







PREMESSA

Il fenomeno dell'immigrazione è ormai radicato nel territorio italiano.

I tentativi di favorire la realizzazione di una società interculturale sono molti, le metodologie diverse, ma resta il fatto che a Padova, come anche in molte altre città, esiste ancora una sorta di barriera invisibile che separa i gruppi di migranti residenti in città dalla popolazione autoctona.

A causa della non conoscenza reciproca nasce un senso di diffidenza reciproca che caratterizza le rare occasioni in cui avviene l'incontro.

Eppure tra una cena al ristorante cinese, un corso di yoga e una serata in un locale latino-americano, vari elementi di differenti culture entrano a far parte dei gusti e delle abitudini di tutti noi.

Riteniamo che il contatto tra culture diverse possa contribuire a creare curiosità, e quindi desiderio di conoscenza dell'altro e che questo potrà favorire il passaggio da un approccio diffidente e difensivo ad un approccio conoscitivo della realtà odierna, che vede un mondo sempre più globalizzato, caratterizzato da dinamiche economiche, politiche, sociali ed ambientali sempre più interconnesse.

Ci siamo proposti di creare un'occasione di scambio e confronto attraverso un'attività culturale e ricreativa quale è la gastronomia.

E' nato così questo manuale di cucina, per il quale abbiamo volutamente mantenuto le diverse modalità di narrazione, intervenendo solo lo stretto necessario per uniformare la presentazione; questo modo di operare ci ha permesso di non perdere la ricchezza della narrazione delle ricette, dei ricordi e delle esperienze di vita. E' per questo motivo che alcune ricette presenteranno gli ingredienti per le "classiche" quattro persone, mentre altre potranno essere preparate per dieci persone, ed infine altre ancora richiederanno di "andare a occhio" ...Allo stesso modo il numero di ricette proposte è molto diverso a seconda del Paese... Anche in questi piccoli particolari si riflettono le personalità delle persone che hanno proposto le ricette!

Crediamo che creare le condizioni per un incontro basato sullo scambio di informazioni culinarie costituisca un metodo stimolante e, perchè no, divertente di entrare in contatto con culture diverse e favorire, quindi, la nascita di relazioni interculturali sul territorio.

"i Sapori del Mondo" è un *plato combinado* i cui ingredienti sono ricette provenienti da diverse parti del mondo e testimonianze da parte di coloro che ci hanno proposto il "loro" piatto, il tutto condito con brevi descrizioni sui sistemi produttivi dei Paesi di provenienza. Ma prima proponiamo un antipasto di "Sovranità alimentare" e un assaggio di "Aromi".

Buon appetito!







La Sovranità del Cibo

(Andrea Tronchin militante di Via Campesina Europa)

L'alimentazione rappresenta oggi un tema di grande interesse in ambito biologico, sociologico ed economico, soprattutto per il dibattito che provoca relativamente ai problemi di sottoalimentazione nei Paesi Meno Industrializzati e su quelli di sovralimentazione nei paesi Industrializzati e agli scandali alimentari che di tanto in tanto appaiono sui principali mezzi di comunicazione.

I bisogni dell'uomo sono di natura biologica e di natura culturale: si mangia perchè si è stimolati da sensazioni provenienti dal digiuno, ma l'uomo è anche orientato coscientemente o inconsapevolmente, verso quei cibi che riescono, nello stesso tempo, a soddisfare un bisogno biologico e un bisogno culturale, espressione quest'ultimo del confronto operato dall'uomo tra la sua alimentazione e quella del gruppo sociale a cui appartiene.

L'attuale processo di sviluppo del sistema alimentare del mondo è quello legato ad un pensiero squisitamente economico, che contribuisce a creare uno squilibrio sempre più evidente sia dal punto dal punto di vista sociale che economico ed ambientale.

Secondo le stime dell'Organizzazione Mondiale per l'Alimentazione e l'Agricoltura (FAO), vi sono quantità immense dei cibi più vari in un mondo in cui non tutti riescono a mangiare a sazietà: in valore assoluto la fame nel mondo anziché diminuire sta aumentando. È attualmente innegabile che le principali cause della fame nel mondo non sono rappresentate da una carenza di mezzi per produrre ma di una mancanza di diritti per accedere ai sistemi produttivi e alle produzioni, al cibo secondo le proprie necessità e la propria cultura.

Le strategie proposte a livello locale, nazionale e internazionale per fare in modo che ciascun individuo del nostro pianeta possa disporre sufficientemente della quantità di cibo di cui egli ha bisogno, non sembrano funzionare; nasce così l'idea della Sovranità alimentare che detta alcuni fondamentali criteri con i quali i vari paesi possono formulare le loro politiche alimentari e il ruolo degli organismi internazionali nel tracciare le linee guida per ottenere una situazione alimentare e nutrizionale a livello mondiale che elimini gli squilibri e assicuri a tutti una alimentazione sana e equilibrata nel rispetto della propria cultura, tradizioni e ambiente.

La Sovranità alimentare è "il diritto dei popoli ad alimenti nutritivi e culturalmente adeguati, accessibili, prodotti in forma sostenibile ed ecologica, ed anche il diritto di poter decidere il proprio sistema alimentare e produttivo". Questo pone coloro che producono, distribuiscono e consumano alimenti nel cuore dei sistemi e delle politiche alimentari e al di





sopra delle esigenze dei mercati e delle imprese. Essa difende gli interessi e l'integrazione delle generazioni future. Offre alcuni orientamenti affinché i sistemi alimentari, agricoli, di pastori e di pesca siano gestiti dai produttori locali per i consumatori locali prima di tutto. La Sovranità alimentare da priorità all'economia ed ai mercati locali e nazionali, promuove un commercio trasparente che possa garantire un reddito dignitoso per tutti i popoli ed il diritto per i consumatori di controllare la propria alimentazione e nutrizione. Essa garantisce che i diritti di accesso e gestione delle nostre terre, dei nostri territori, della nostra acqua, delle nostre sementi, del nostro bestiame e della biodiversità, siano in mano di coloro che producono gli alimenti (chi lavora realmente la terra). La sovranità alimentare implica delle nuove relazioni sociali libere da oppressioni e disuguaglianze fra uomini e donne, popoli, razze, classi sociali e generazioni." (Dichiarazione di Nyeleni, Mali, febbraio 2007).

La Sovranità alimentare è una proposta contadina che sta diventando necessariamente anche una proposta cittadina, è un concetto intriso della cultura rurale, dove ancora si deve trovare il tempo per fare il pane e il vino, ma è sempre di più anche un concetto cittadino, di qualità degli alimenti e di trovare il tempo, in un ritmo di vita frenetico, per sedersi a tavola e per una mensa conviviale: **il cibo è cultura, è tradizione, è arte, è vita quotidiana.**

La cultura rappresenta l'elemento di mediazione tra i bisogni dell'uomo e la biosfera che gli fornisce gli alimenti per soddisfarli. Sempre di più, nella storia umana, si sono sviluppate attività sociali ed economiche dedicate alla produzione degli alimenti. Purtroppo le leggi economiche applicate e le politiche adottate oggi a livello mondiale non tengono conto delle dimensioni sociali del vivere umano, che non sono una semplice sommatoria di utilità dei beni ma un qualcosa di incredibilmente più complesso che coinvolge anche la sfera delle tradizioni, delle credenze condivise oltre alla pressante necessità di vivere l'ambiente secondo prospettive di sostenibilità.

La centralità dell'economia deve essere l'uomo perché è l'uomo che fa l'economia ed è con il proprio lavoro che l'economia si sviluppa, cresce facendo sviluppare anche il territorio nella quale è calata; nella realtà, le volontà economiche e politiche dominanti (il mercato!) non consentono questo tipo di sviluppo imponendo spesso modelli alimentari squilibrati (es. problemi di obesità in USA ed UE, aggiustamenti strutturali imposti dal FMI e riforme agrarie fallite, mutamento delle abitudini alimentari delle popolazioni bisognose tramite gli aiuti alimentari, eccetera).

Nelle società più industrializzate e mediatiche come l'UE e gli USA, le stesse volontà economiche e politiche stanno causando un disgregamento del tessuto rurale e della società con perdita dei valori di base, delle usanze, costumi, tradizioni, tipicità, per imporre il modello produttivo più adatto al





sistema consumistico e iperproduttivo. Tale realtà ha l'evidenza concreta più dura nei luoghi dove guerre per il controllo delle risorse strategiche (come il petrolio e l'acqua) devastano intere popolazioni di pacifici contadini. Ma non serve andare molto lontano per capire il significato di "controllo delle risorse strategiche", la privatizzazione dell'acqua in UE sancisce il diritto di alcune persone di rifiutare o meno l'accesso ad altre persone ad un fondamentale diritto umano. Da qui nasce la necessità di una Sovranità idrica, cioè di una azione coordinata di democrazia diretta, partecipativa da parte della popolazione locale (partecipazione della popolazione locale al progetto di sviluppo) per garantire a tutti l'accesso e l'uso di una risorsa sempre più rara e sempre meno disponibile se pur presente.

Per capire il problema affrontato dalla Sovranità ci si deve rendere conto in che misura l'evoluzione della cultura e dei mezzi a disposizione dell'uomo, frutto delle innovazioni e del progresso tecnologico, stanno trasformando il confronto fra le popolazioni, l'ambiente alimentare e il cibo.

La prima cosa che si può notare è che l'arco di tempo nel quale tale trasformazione si sta verificando è tremendamente breve nella temporalità della storia umana. È mutato notevolmente il peso del sistema socio-economico nel determinare le varie tipologie alimentari, le loro origini storiche (selezione del patrimonio genetico, brevettabilità della vita), la loro evoluzione nel tempo e le conseguenze che ne derivano per la salute e la qualità alimentare (es. Vacca pazza, polli alla diossina, vino al metanolo, contaminazione OGM, frumento al piombo, pesce al DDT e mercurio, multiresidui antiparassitari sulla maggior parte della frutta e verdura, influenza avaria, acqua all'atrazina, eccetera).

Nell'ambiente rurale la maggior parte dell'alimentazione che proviene dalla produzione familiare è di elevata qualità in quanto ogni famiglia è molto attenta a quello che produce e come lo produce (qualità degli alimenti fatti in casa a partire dalle materie prime) perchè produce per se stessa prima di tutto.

Nell'ambiente cittadino il discorso è più complesso, il reddito della famiglia è un elemento essenziale dell'approvvigionamento alimentare: si compra secondo la borsa del consumatore e quando la borsa è vuota si fa la fame. In questo caso solo una Sovranità economica può garantire le condizioni per l'affermarsi di una reale Sicurezza e Sovranità alimentare.

Nell'era moderna la vita e il lavoro non sono più commensurabili; un tempo, esisteva una specie di legge impietosa in base alla quale il lavoro di una singola persona poteva nutrire esclusivamente una singola vita, l'abilità dell'uomo ha infranto questa legge e il lavoro di uno solo permette di nutrire molti altri, un numero sempre maggiore di persone. Ma ecco che l'Occidente è sul punto di poter fare a meno dell'uomo per produrre lavoro.





Non occorreranno più che poche vite per fornire un lavoro immenso.

Il progressivo prevalere di forme produttive sempre più industriali e moderne porta con se anche un moltiplicarsi ed accumularsi crescente di nuove funzioni alimentari sia economiche e sociali, che culturali e simboliche. Si verifica una parallela riduzione d'importanza delle componenti naturali dell'alimentazione, a tutto vantaggio delle componenti culturali (nicchie delle tipicità, mode e prodotti pubblicizzati), ma non in eguale misura, cosicché il risultato finale di tutto questo processo è una condizione di elevata complessità e condizionamento del sistema alimentare a danno dell'ambiente e della qualità degli alimenti (la cosiddetta agricoltura da miniera).

Da un punto di vista sociale, il mondo contadino presenta dei valori della vita rurale che sono sempre gli stessi, seppur vissuti in tempi e zone diversi, in ogni luogo del pianeta. Tuttavia, il mondo contadino non si presenta con un'unica fisionomia: la differenza culturale di chi possiede case e terra da chi non ha che le braccia per lavorare, non è trascurabile. L'ambiente di paese o di corte, il vivere in case isolate o raggruppate, in contrade, in frazioni; l'influenza della predicazione religiosa e delle tradizioni popolari; la frequenza dell'osteria e la solitudine delle stalle, dei campi, e dei declivi disseminati di vigne e ulivi, sono tutti fattori che rendono "diverso" un modo di vivere, apparentemente identico o uniforme. Ma dietro questa apparente solitudine vi è un mondo composito tessuto nei secoli a formare delle comunità funzionali allo sviluppo e al benessere, che hanno creato il cibo e la cultura del cibo. Un esempio: il mais è un alimento base per molte popolazioni dell'America latina. La diffusione del mais in molte zone d'Europa ha coinciso con una malattia, la pellagra, che fu successivamente riconosciuta come una carenza di vitamina PP. Questa malattia era ed è tuttora sconosciuta in America latina dove il mais ha avuto le sue origini. Non molti anni fa è stato chiarito il mistero. Le popolazioni di questa area usano sottoporre la farina di mais ad un trattamento con acqua e calce. Si ottiene in tal modo una pasta, la masa, da cui si preparano successivamente le tortillas. Si è potuto dimostrare che il procedimento con cui la farina di mais è trattata con acqua resa alcalina dalla calce, libera la vitamina PP presente nel cereale da una forma legata che ne impedisce la disponibilità per l'organismo.

Caratteristica che distingue tutte le comunità contadine dei tempi passati è la solidarietà come forma di sopravvivenza comunitaria; oggi al posto della solidarietà si è imposta la competitività, ora il vicino non è più tale ma è prima di tutto un concorrente. Ma proprio mentre i prezzi dei prodotti agricoli sul mercato mondiale non sono mai stati così bassi e concorrenziali, i consumatori hanno difficoltà ad affrontare dei prezzi dei prodotti agricoli al





dettaglio che sono troppo spesso esageratamente cresciuti e i prodotti di qualità (biologico) non sono realmente accessibili a tutti. Ogni giorno l'uomo si trova davanti al problema di ampliare i suoi limiti e accomodarsi il carico che gli grava sulle spalle. I suoi pesi sono molti, troppi, perché li possa portare; tuttavia egli sa che, adottando un metodo, può alleggerire il suo fardello; sa che sempre, quando lo sente troppo grave e disagiata, ciò dipende da non aver trovato il sistema che avrebbe ordinato ogni cosa e distribuito equamente il peso. La Sovranità alimentare come diritto fondamentale dell'uomo, è il tentativo di mettere in armonia la complessità eterogenea dei materiali esteriori per mezzo di un interiore accomodamento.

Ed è nell'accomodamento interiore che dobbiamo mettere la sostanza dei diritti della quale la Sovranità alimentare è portatrice. Trovarsi di fronte a dei diritti ci pone davanti a delle responsabilità e a dei doveri.

La parola dovere implica obbligo. La parola responsabilità implica libertà. I doveri conducono l'uomo ad esigere equamente. Le responsabilità conducono a comandare con rispetto. I doveri possono essere imposti agli altri, le responsabilità si prendono da se stessi. Il dovere può essere compiuto di malavoglia, la responsabilità è presa sempre volontariamente.

La Sovranità è quindi una assunzione di responsabilità nei confronti delle generazioni presenti e future, della nostra cultura, del nostro territorio della nostra alimentazione.

Per raggiungere questo obiettivo di responsabilità, affinché la Sovranità sia una realtà per tutti, è necessario sentire come nostre anche tutte le tipicità e i sistemi alimentari del mondo, cioè riconoscendo la Sovranità alimentare di tutte le altre Popolazioni.

Ciò che consente di elevare gli alimenti di base tratti dai campi a piatti tipici e specialità è il lavoro e la fantasia umana, ma nel preciso momento in cui il lavoro non ha più bisogno della vita umana, cessa di farne il proprio fine ultimo, di tener conto dell'uomo. L'uomo non è mai stato così infelice come in questo momento, in cui accumula tanto. In nessun luogo è così disprezzato come là dove si compie tale accumulazione. In questo senso, la storia dell'Occidente sembra rilevare quanto, attualmente, sia insufficiente la garanzia che l'uomo costituisce per l'uomo.

Un reale diritto all'alimentazione implica l'andare oltre la semplice identificazione della sicurezza alimentare con la disponibilità dei prodotti e arrivare alla comprensione delle relazioni sociali esistenti fra individui ed alimenti, ponendo eguale enfasi tanto sulle pratiche quanto sui soggetti che prendono parte al processo di produzione, circolazione e consumo degli alimenti.

Questo significa adottare politiche mirate a sostenere la terra tramite un'appropriata gestione delle risorse naturali e produttive; ad una cura del paesaggio rurale e del territorio in generale; a sostenere i produttori contemplando l'esistente varietà di soluzioni ed obiettivi, rafforzando i





mercati locali e le produzioni di qualità che vincolano più fortemente i consumatori al territorio e al consumo sostenibile, garantendo alimenti sani e di qualità attraverso l'educazione alimentare e la difesa del consumatore, incentivando una "misura giusta" della produzione, in particolare quella artigianale e familiare al fine di rivalutare il lavoro e la componente umana come risorsa strategica.

Per la Sovranità alimentare "il cibo non è una semplice merce", non è trattabile alla stregua di una macchina, un televisore, un CD; serve fare una legislazione che sia fuori dal controllo dell'Organizzazione Mondiale del Commercio, della Banca Mondiale e del Fondo Monetario Internazionale, ma sotto controllo degli organismi internazionali dell'ONU, come ad esempio la FAO. La Sovranità alimentare, concetto elaborato dal movimento internazionale "La Via Campesina" (La Via Contadina) considera il cibo un diritto fondamentale dell'uomo, che non è stato ancora riconosciuto ufficialmente ma solo informalmente dalle Istituzioni Mondiali; il concetto di Sovranità alimentare è stato presentato la prima volta dalla Società Civile Organizzata Mondiale (Piattaforma mondiale per la Sovranità alimentare) alle Nazioni Unite (FAO) durante il Vertice Mondiale sull'Alimentazione di Roma del 1996.

L'agricoltore, che non ha alcun intermediario fra la terra che coltiva e sé, basta a sé stesso per nutrirsi ed è questo un uomo libero e nobile, così come ogni cittadino che assieme a lui (alleanza produttore-consumatore) si assume la responsabilità di affermare che: il cibo non è una merce, è un diritto, è cultura, tradizione, saperi, sapori, vita...

- Campagna Sovranità alimentare
www.sovranitalimentare.it
- Commissione Internazionale NGO/CSO per la Sovranità alimentare
www.foodsovereignty.org
- Forum Mondiale sulla Sovranità alimentare, Nyeleni 2007
www.nyeleni2007.org
- Via Campesina: movimento contadino internazionale
www.viacampesina.org





Gli Aromi

(Stefano Bona, Lara Riello, Sara Gabriella Sandrini, Giulia Florio)

Cos'è quello strano odore che ci portiamo addosso di ritorno da un paese "esotico"?

Il vero viaggiatore sa che per conoscere una popolazione e la sua cultura non deve rifugiarsi nei mega-alberghi fatti ad uso e costume di noi occidentali, ma deve immergersi il più possibile nel tran tran del paese che sta visitando, perdersi nei vicoli, guardare la gente, vedere come si muove, sentire i suoni e gli odori delle strade, cercare, per quanto possibile, di confondersi fra di loro. Tutto questo non è sempre facile perché spesso abbiamo i giorni contati e dobbiamo visitare città, musei, palazzi, templi, etc., ma **per assaporare un po' dell'anima di un luogo possiamo mangiare**. Non sempre l'esperienza è piacevole, spesso i nostri gusti sono molto lontani dalle pietanze che ci vengono proposte.

Il cibo di una nazione rispecchia la vita dei popoli che vi ci vivono, risultato di numerosi elementi derivanti dall'agricoltura, dalla cultura e dal tenore di vita delle genti, il tutto contenuto in un piatto. Molto, anzi moltissimo di una popolazione potrebbe essere capito da un semplice ricettario, assaggiando i cibi si gusta anche l'atmosfera che essi racchiudono, gustando le pietanze, a poco a poco, si assorbono quegli "strani odori" che ci avvolgono come un ricordo sulla pelle quando torniamo a casa. I profumi della cucina sono difficili da dimenticare e spesso la memoria di un luogo è associata a ricordi di tipo olfattivo, annusando le spezie acquistate durante un viaggio ritorniamo per un istante in quei luoghi.

Ma cos'è che provoca l'odore in una pietanza?

Innanzitutto i prodotti principali con cui il cibo è fatto e il modo in cui essi sono trattati/trasformati. La frollatura della carne, per esempio, fa assumere ai piatti un gusto decisamente particolare ed è per questo che le popolazioni africane dicono che la nostra pelle odora di carne marcia. Noi non ce ne accorgiamo, non lo sentiamo ma hanno perfettamente ragione! Questo trattamento dona alla carne quel sapore e quella consistenza che noi apprezziamo ma, indiscutibilmente, per una persona abituata a mangiare carne fresca, odora di marcio. Una componente fondamentale del gusto è però data dai cosiddetti aromi che compongono le ricette. Siamo abituati a definirli in due grandi categorie: le spezie e le erbe aromatiche. Queste due categorie sono però fra loro confuse dato che fanno riferimento più ai paesi di origine che a delle specifiche proprietà. Le spezie, tendenzialmente vendute essiccate, sono associate a paesi lontani, mentre le erbe aromatiche sono prodotte a casa nostra. Se proviamo a collocare ipoteticamente gli aromi che abbiamo in cucina in una delle due categorie, gran parte delle bottigliette che abbiamo vicino al fornello del gas verrebbero classificate come spezie (pepe, peperoncino, curry, etc.) mentre in frigorifero troveremmo le erbe





aromatiche (basilico, prezzemolo, erba cipollina etc.). Gli aromi presenti nei nostri piatti sono tendenzialmente pochi: peperoncino, pepe, noce moscata, chiodi di garofano, origano, cannella e l'immane prezzemolo, forse per la ricchezza degli aromi di alcuni nostri ingredienti; basti pensare all'olio di oliva e al pomodoro di stagione. Inoltre, il nostro passato coloniale in tempi recenti è stato molto limitato e non abbiamo avuto la possibilità di integrare nella nostra cucina aromi tipici di altri paesi. Non solo, noi italiani siamo molto conservatori nei riguardi del cibo; quasi al limite dell'autarchia alimentare. Solo noi siamo capaci di cercare nell'Africa nera un ristorante dove mangiare la pastasciutta e solo noi siamo capaci di lamentarci perché non è cucinata bene. Questa è una stranezza data la posizione strategica che l'Italia ha in mezzo al mediterraneo; da noi nel passato passavano flussi enormi di spezie.

Interessante notare che i Romani furono i consumatori più accaniti di spezie. Nei loro banchetti non mancavano mai spezie costosissime e noi che deriviamo la nostra cultura culinaria proprio da loro non abbiamo ereditato questo gusto smodato. Se ben guardiamo molti dei nostri prodotti tipici e delle nostre ricette sono relativamente semplici e contengono solo pochi aromi. Cosa c'è di più gustoso di una bruschetta? Poco e se ci pensiamo è fatta solo di pochissime cose ... molto buone però!

Oggi, solo pochi aromi sono effettivamente usati, anche se sarebbero molto interessanti anche da un punto di vista dietetico dato che sono in grado di insaporire anche cibi poco calorici e quindi a renderne piacevole l'assunzione.

Ad eccezione del sale, sostanza minerale, le spezie sono tutte di origine vegetale e, a seconda dei casi, possono essere ricavate da piante intere (come molte delle piante aromatiche) utilizzate fresche o essiccate, oppure possono essere singole parti della pianta: le foglie (come l'alloro, la menta ecc.), i fiori o parte di essi come i chiodi di garofano e lo zafferano, i frutti quali il peperoncino e la vaniglia, i semi come il coriandolo, l'anice e il finocchio, la corteccia tipica della cannella, le radici, ad esempio il rafano, i rizomi (zenzero) e i bulbi (cipolla, aglio).

Non solo le spezie possono derivare dalla stessa pianta come il frutto o la sommità dell'aneto, ma **possono anche essere miscugli di più piante** (curry, berberè, garam massala, cinque aromi, erbe di Provenza, etc.).

Le piante aromatiche non sono soggette a vincoli di tipo legislativo per cui possono essere liberamente coltivate, essiccate e/o trasformate, conservate ed utilizzate. Gran parte di esse non hanno controindicazioni anche se un uso smodato non è indicato in nessun caso. Da ricordare alcune piante che possono dare intossicazioni; fra le più comuni, il prezzemolo, il peperoncino, la radice di rafano e i semi di senape. Nessuna di queste però viene





generalmente assunta in grandi quantità, se si esclude qualche piatto tipico quale ad esempio il taboulé della cucina Libanese, che ha come base proprio il prezzemolo.

Ma da dove viene l'utilizzo degli aromi?

I **cinesi** migliaia di anni fa utilizzavano elisir a base di aromi, abitudini diffuse anche in India e nel Tibet.

Nel bacino del mediterraneo le spezie sono arrivate tramite gli arabi che, attraverso la Persia, importavano droghe dall'estremo oriente verso i ricchi mercati di Alessandria, Cartagine e Roma. Notevole impulso a questo commercio è stato dato dai Fenici che hanno istituito un vero e proprio flusso attraverso tutto il bacino del mediterraneo.

Nell'**antico Egitto** le spezie erano ampiamente utilizzate nei cibi, nelle cerimonie religiose, e nella conservazione delle mummie.

Un ruolo essenziale nel consumo di droghe l'hanno avuto i **romani** che, specialmente nel tardo impero, ne impiegarono in grande quantità.

Un parziale rallentamento si è avuto nei secoli iniziali del Cristianesimo a causa delle Crociate che hanno interrotto i flussi commerciali con i paesi del Medio Oriente. Gli **arabi** però in quel frangente avevano affinato tecniche innovative di utilizzo delle piante aromatiche inventando la distillazione.

Nel Medioevo, in Italia, si è avuto un forte rilancio dell'utilizzazione delle erbe aromatiche ad opera degli essenzieri e degli ordini religiosi monastici, specialmente dopo la scoperta dell'America.

In epoca recente si è a poco a poco perso il gusto delle spezie che hanno visto ridursi gradualmente ma inesorabilmente l'impiego.

Perché utilizziamo gli aromi in cucina?

La risposta sembrerebbe ovvia, per rendere il cibo più buono. Questa è però solo una delle motivazioni.

In origine la scelta di talune specie o di determinati aromi non ha nulla di casuale e il loro utilizzo, pur dipendendo dall'aroma e dal sapore, è dovuto essenzialmente a motivi di tipo igienico. Venivano impiegati aromi per le proprietà antisettiche e/o terapeutiche. Poi, con il tempo, le persone che utilizzavano queste piante per l'alimentazione si sono abituati al loro gusto che è entrato nella tradizione culinaria. **A seconda dei casi gli aromi possono essere stimolanti, aperitivi, digestivi, carminativi etc.** Non è un caso che nei paesi caldi si utilizzi il peperoncino e molte spezie piccanti che hanno una spiccata azione antisettica e antiparassitaria. Disinfettano i cibi. Non solo, sono in grado di agire anche direttamente sul consumatore in quanto possono favorire con l'incremento della sudorazione, l'eliminazione delle tossine. Si può quindi affermare che le spezie sono state i primi "alimenti funzionali". Altro esempio esplicativo è l'impiego delle bacche di ginepro nel cavolo fermentato che ne favoriscono la digeribilità.

Va ricordato inoltre che la forte componente aromatica delle spezie è stata





anche usata per mascherare odori del cibo a volte non molto gradevoli. Basta prendere un ricettario medioevale per accorgersi che le spezie venivano utilizzate copiosamente, ma spesso per correggere gusti non proprio gradevoli delle pietanze, molto spesso mal conservate; all'epoca non esistevano i frigoriferi e non si poteva buttar via niente.

Allora, perché non utilizzarle al meglio? Con la crescente globalizzazione e l'immigrazione di persone provenienti da tutti i continenti abbiamo avuto modo di conoscere il loro modo di vivere, di pensare, la loro cultura e perché mai non approfittare della loro esperienza culinaria?

Scopo di questo libro è quello di fare il cammino inverso: far conoscere la cultura di popoli diversi attraverso la realizzazione di alcuni piatti tipici della loro cucina. Avvicinare la gente alle altre culture scoprendo i gusti e gli aromi delle loro cucine.





ALBANIA

La Ricetta

SPECKA TE MBUSHURA

Ingredienti (per 4 persone)

- 4 peperoni
- 100 gr riso
- 300 gr carne macinata rosolata in padella
- 2 bicchieri di brodo di carne
- sugo di pomodoro fresco
- 2 cipolle
- rosmarino salvia basilico q.b.
- pinoli
- sale, pepe, olio di oliva q.b.

Preparazione

Tostare il riso, poi aggiungere il brodo di carne finché il riso si copre.

Aggiungere il sale, e lasciare bollire senza coprire perché deve venire tipo un riso pilaf molto al dente.

Dorare la cipolla con un po' d'olio, quindi incorporarla con la carne rosolata, i pinoli, il sugo di pomodoro, il riso preparato in precedenza.

Tagliare la parte superiore dei peperoni e lasciare il resto della verdura intera per riempirla in seguito; pulire l'interno e poi sbollentarli velocemente, quindi sbucciarli e metterli in una teglia (meglio se si usa la carta da forno con un filo d'olio).

Riempire i peperoni con il composto preparato in precedenza, quindi coprire con carta alluminio e mettere in forno per 30 minuti a 200°C.

Lasciarli per 20 minuti circa nel forno caldo spento.

Dopo tutto questo buon appetito!

Ci ha suggerito la ricetta...

A.P., 21 anni, albanese, è giunto in Italia con un visto per motivi di studio, alla fine del 2001, per frequentare la scuola alberghiera attirato, tra gli altri motivi (come ad esempio la vicinanza a casa), anche dalla cucina italiana.

Arrivato in Italia è stato accolto presso una comunità per minori stranieri non accompagnati a Verona, città dove ha iniziato a frequentare l'istituto alberghiero e dove è rimasto fino al compimento del diciottesimo anno, quando ha deciso di spostarsi a Padova. Qui ha iniziato a lavorare, in cucina, ma anche in fabbrica, tentando sempre di riprendere gli studi per portare a termine i cinque anni della scuola.

Ora ha trovato lavoro presso un ristorante, vive con altri due amici albanesi e





cucina spesso i piatti tradizionali del suo Paese, per i quali non trova difficoltà a reperire gli ingredienti, tranne un particolare tipo di verdura che, riferisce a malincuore - "E' da tanto tempo che non mangio!".

Scheda Paese

L'Albania è un paese relativamente piccolo e molto montagnoso; le superfici destinate all'agricoltura sono pari al 24% del territorio, mentre il 36% è occupato da foreste ed il 15% da pascoli. Dei 3 milioni di abitanti quasi il 60% è dedicato ad attività agricole che costituiscono la base del reddito e che funzionano da rete di sicurezza per l'occupazione.

Negli anni '80 il Paese ha avviato una strategia economica autarchica fondata sullo sviluppo dell'agricoltura e sull'esportazione di prodotti agricoli e legname, con risultati scarsi. Ha inoltre avviato una fase di privatizzazione, che ha portato alla frammentazione delle proprietà; le aziende agricole, circa 470 000, hanno una superficie media di circa un ettaro dove si produce in primo luogo per soddisfare il fabbisogno familiare di frumento e di foraggi per l'alimentazione del bestiame.

Le dimensioni ridotte delle aziende non permettono l'introduzione della meccanizzazione e limitano quindi la produzione agricola al livello di sussistenza.

Un altro problema molto forte è quello della carenza delle infrastrutture; nonostante i progressi fatti negli ultimi anni grazie agli aiuti internazionali, particolarmente limitante per lo sviluppo dell'agricoltura è la carenza nella canalizzazione delle acque. Inoltre lo scarso sviluppo di industrie di trasformazione limita la produzione a quella necessaria a soddisfare la domanda locale di prodotti freschi.

Nel 1999 il Paese presentava un deficit negli approvvigionamenti di generi alimentari, ed ha richiesto quindi l'attuazione di misure di sostegno di emergenza. Negli ultimi anni sono comunque incrementate le produzioni, soprattutto frumento, mais, orzo, avena, barbabietola da zucchero, patate, frutta e verdure, oltre a vite ed ulivo; le esportazioni interessano piante medicinali, spezie, tabacco, verdure ed in particolare i fagioli bianchi. Per il settore dell'allevamento risulta particolarmente importante quello ovino.

Il patrimonio forestale è ingente, e permette di ottenere legname destinato al settore delle costruzioni. La pesca è attiva sia in mare sia nei fiumi, dove si pesca in particolare lo storione (da cui si ricava il caviale).





BANGLADESH

La Ricetta

MOROGER MANSOR SATE BAT (CARNE DI POLLO CON RISO)

Ingredienti

- Pollo a pezzetti (più o meno un piatto)
- Olio d'oliva
- Sale
- Tarmanik
- Pollo
- Cipolla
- Aglio
- Zenzero fresco
- Cardamomo
- Darcini
- Chiodi di garofano
- Donia
- Zira
- Acqua

Preparazione

In un tegame, scottare il pollo con olio, sale e tarmanik.

In un'altra pentola soffriggere la cipolla, l'aglio e lo zenzero con sale, tarmanik, cardamomo, darcini, chiodi di garofano, donia e zira ed un po' d'acqua.

Aggiungere il pollo e cuocere per 8/10 minuti.

DAL

Ingredienti

- 1 bicchiere di Dal
- 6 bicchieri d'acqua
- Peperoncino verde
- Olio
- Aglio
- Cipolla

Preparazione

Lavare il dal e cuocerlo in acqua salata con il peperoncino per 15 minuti circa mescolando.

In una padella, soffriggere in olio l'aglio e la cipolla, aggiungere il dal precedentemente preparato e lasciare cuocere per altri 5 minuti.

A fine cottura coprire il piatto per 3/5 minuti e servire.





Ci ha suggerito la ricetta...

J.B. ha 27 anni, originario del Bangladesh, lavora in una cooperativa padovana che intreccia il commercio equo e solidale con la raccolta e vendita dell'usato.

J.B. è il primo della sua zona ad essere arrivato in Europa.

Una volta finite le scuole superiori si è iscritto all'Università di Comilla per un diploma triennale in scienze politiche. Viveva in un ostello per studenti e voleva aiutare la famiglia che lo manteneva fuori casa, e per provvedere ai suoi studi. Alcuni amici lo informano che a Singapore avrebbe facilmente trovato lavoro; vi si trasferisce a 18 anni e trova lavoro in un cantiere navale. Torna a Comilla soltanto per sostenere gli esami.

Una volta rientrato in Bangladesh si rende conto di guadagnare troppo poco per permettere alla sua famiglia di vivere decorosamente e nel frattempo cresce il desiderio di arrivare alla laurea. Si iscrive quindi all'Università di Kiev (Ucraina) dove si trasferisce, ma non riesce a trovare un lavoro che gli permetta di pagare le tasse; parte quindi alla volta dell'Austria, Stato che senza molte difficoltà gli concede il visto turistico. Ma Vienna si rivela una città troppo costosa e dopo quindici giorni decide di partire per Roma. Raggiunta la capitale italiana, incontra molti connazionali che lo aiutano e lo ospitano, ma non riesce a trovare lavoro. Viene a sapere che un conoscente si trova a Padova dove vende fiori ai semafori, e si rimette in viaggio per raggiungerlo. Per circa un anno vende fiori ai semafori, si occupa di pulizie e giardinaggio, e nel frattempo non manca mai di chiedere a chi incontra della possibilità di trovare un altro lavoro.

Finalmente la sua richiesta di lavoro viene considerata e viene accompagnato ad un colloquio.

Oggi J.B. è responsabile del magazzino e della vendita dell'usato, con mansioni di controllo, gestione e coordinamento.

Scheda Paese

Proclamatosi Stato indipendente nel 1971, il Bangladesh corrisponde all'ex provincia orientale del Pakistan, da cui si è separato dopo una breve guerra, nella quale ha avuto un peso decisivo l'intervento militare dell'India. Il primo governo indipendente fu costituito nel gennaio 1972, ma anche a seguito di un'inondazione, nel 1974 il paese piombò nell'instabilità politica che portò ad un regime militare (1975-1990). La Costituzione del 1972 è stata più volte emendata, in particolar modo nel 1991, quando è stato rafforzato il ruolo del primo ministro.

Il territorio è formato da un'ampia pianura solcata dal Gange, dal Brahmaputra e dai rispettivi affluenti. Si può affermare che il Bangladesh è un paese anfibo a causa delle caratteristiche morfologiche e idrologiche: nella regione centrorientale la media annua delle precipitazioni è di 1.400 mm, in quella nordorientale di 5.080 mm.





La copertura boschiva rappresenta il 10% (2000) del territorio, di cui solo lo 0,47% è protetto.

Il Bangladesh è caratterizzato da un'economia prevalentemente agraria. Riso, juta, canna da zucchero, patate, legumi, frumento, tè e tabacco sono le principali colture del Paese e rappresentano il 70% del valore di produzione dell'intero settore primario. I problemi ambientali legati al clima e la gestione della proprietà sono alla base dello scarso sviluppo dell'agricoltura, tuttora praticata a livello di sussistenza.

Le calamità naturali sovente distruggono le derrate alimentari e rallentano i processi produttivi, distruggendo infrastrutture e creando disoccupazione.

In molti villaggi un'élite di proprietari possiede la maggior parte della terra che o affittano o gestiscono con mezzadri. Gli appezzamenti dei piccoli contadini hanno invece un'estensione inferiore all'ettaro; le divisioni ereditarie contribuiscono ad aumentare il livello di frammentazione fondiaria.

Non c'è una sufficiente diversificazione delle colture, difatti la coltivazione del riso occupa circa il 75% delle terre coltivate. Vi sono due varietà di riso. L'aman viene raccolto in Novembre e Dicembre e contribuisce a più della metà del raccolto annuo totale di riso. L'aus viene raccolto durante l'estate. Grazie alle moderne tecniche di agricoltura, a metà degli anni '80 si è estesa la stagione di crescita del riso nei mesi da ottobre a marzo (varietà di riso boro).

Il Bangladesh era uno dei più importanti esportatori mondiali di juta, ma a causa della concorrenza asiatica e degli aggiustamenti strutturali del Fondo Monetario Internazionale molte industrie di lavorazione hanno chiuso e la produzione è calata.

La continua pressione della popolazione (oltre 140 milioni di abitanti nel 2005), con una densità media di 1.078 abitanti per kmq, tra le più alte del mondo) sta causando una saturazione dell'agroecosistema.







CIPRO

La Ricetta TORTA DI FORMAGGIO

Ingredienti

- 1 bicchiere di olio di semi o di mais
- 1 bicchiere di latte
- 6 uova
- 1 yogurt (circa 150 gr)
- 3 bicchieri di farina
- 3 cucchaini di lievito
- 250 gr di halloumi*, altrimenti mozzarella
- mentuccia

Preparazione

Mescolare l'olio, il latte e le uova fino a farli diventare un liquido omogeneo.

Mescolare la farina con il lievito. Aggiungere gradualmente la farina e lo yogurt al composto preparato mescolando bene. Alla fine aggiungere il formaggio tagliato a piccoli cubetti ed un po' di mentuccia secca.

Aggiungere sale e pepe a piacere.

L'halloumi è più salato della mozzarella e forse sarà necessario aggiungere del sale. Mescolare bene l'impasto e infornare per 45 minuti a temperatura media o fino a che risulta ben cotto.

*Halloumi (Greco: *χάλλουμι*, Turco: *hellim*), è un formaggio tradizionale di Cipro. Viene tradizionalmente preparato con un misto di latte di pecora e di capra, anche se oggi le aziende che lo producono usano anche latte di vacca per abbassare i costi. È un formaggio bianco caratterizzato da una struttura a strati simile alla mozzarella, ma molto più salato. Spesso si aggiunge mentuccia nella sua preparazione. Si dice che questo si faceva non solo per insaporirlo, ma anche per usufruire dell'azione antibatterica della mentuccia che aiutava la conservazione del formaggio.

I Ciprioti adorano il loro formaggio e lo usano in vari modi. Può essere cotto, fritto o grigliato, poiché si fonde a temperature più alte rispetto a molti altri formaggi. Si usa per insalate, torte e panini, e molto frequentemente viene servito con l'anguria durante l'estate.

Negli Stati Uniti a partire dal 1990 l'halloumi è un prodotto registrato e di origine protetta mentre nell'Unione Europea non è ancora registrato come prodotto di origine protetta a causa di disaccordi tra i produttori per quanto riguarda la ricetta standard.

L'halloumi è un prodotto molto legato alla vita tradizionale cipriota condiviso sia dai greci-ciprioti che dai turchi-ciprioti.





Ci ha suggerito la ricetta..

M.C., 25 anni di Pafos, Cipro.

“Sono in Italia per motivi di studio da un anno e mezzo e mi sono subito trovata benissimo. Trovo molto interessante conoscere un altro stile di vita, di quotidianità, di abitudini ed usi che è molto diverso da quello di Cipro e contemporaneamente presenta anche tanti elementi comuni.

Ho scelto questa ricetta perché è una ricetta tradizionale molto comune a Cipro, è inoltre abbastanza facile da preparare: combina l'uso di prodotti semplici per preparare una saporita torta salata diversa da quelle italiane.

In generale non preparo piatti tipici del mio Paese qui in Italia, perché trovo la cucina italiana deliziosa e con sapori abbastanza simili a quelli di Cipro, inoltre qua trovo più varietà nei prodotti e i sapori più elaborati.

Inoltre, i prodotti tipici ciprioti non si trovano nel mercato italiano, come ad esempio il formaggio halloumi o la kolokasi, che è un tipo di patata. Ci sono comunque alcuni prodotti che sono gli stessi che trovo a Cipro o che possono sostituire ingredienti che non si trovano qua senza cambiare drasticamente il sapore del piatto.

Gli ingredienti usati per questa ricetta sono molto comuni. Solo il formaggio halloumi non si trova in Italia, ma lo si può sostituire con mozzarella o con un altro formaggio di capra un po' duro che non si scioglie subito nel forno”.

Scheda Paese

Cipro è la più orientale delle isole e per questa sua posizione fin dalla più lontana preistoria ebbe la funzione di ponte fra le civiltà del Vicino Oriente e l'Europa. Ottenuta l'indipendenza dalla Gran Bretagna nel 1960 (che amministra ancora una porzione di territorio nell'isola), nel 1974 la parte settentrionale dell'isola (circa il 37% del territorio) è stata occupata dalla Turchia e nel 1983 si è autoproclamata Repubblica Turca di Cipro del Nord, atto non riconosciuto dalla comunità internazionale. Le due aree sono divise da una zona-cuscinetto creata dalle Nazioni Unite. La struttura economica, le dinamiche demografiche, l'organizzazione territoriale dell'isola negli anni seguenti sono in gran parte conseguenza di esso. La Repubblica di Cipro (Kypriakí Dimokratía; Kıbrıs Cumhuriyeti) fa parte dell'Unione Europea dal 1° maggio 2004.

Il territorio, con un'area totale di circa 9.250 kmq, è costituito per la maggior parte dai rilievi montuosi: a nord i monti Kyrenia (la cui massima elevazione è di 1.023 m), disposti parallelamente alla costa in senso est-ovest fino alla penisola di Karpaso; a sud i monti dell'Olimpo, dove si eleva la cima più alta di Cipro, il monte Tróodos (1.953 m). Fra queste catene montuose c'è la pianura Mesoaria, la regione più fertile e popolata dell'isola. Le precipitazioni variano da 250 a 800 mm, e si concentrano sui rilievi montuosi in 60/70 giorni durante l'inverno. L'orografia e le precipitazioni determinano il carattere





assolutamente torrentizio dei fiumi; senza l'irrigazione la maggior parte delle colture non potrebbe sopportare lo stress idrico estivo.

I problemi ambientali sono dovuti agli usi delle risorse idriche: l'acqua del mare s'infiltra nelle falde freatiche e i litorali sono sempre più inquinati dalle acque non depurate prodotte dagli insediamenti turistici.

La vegetazione caratteristica è la macchia mediterranea, mentre grazie ai rimboschimenti degli ultimi decenni sta ricominciando a formarsi la copertura forestale, ben lontana però dalla fama dell'antichità (il cipresso deriva il suo nome da quest'isola).

Il 12% del territorio è destinato all'agricoltura, che soddisfa soprattutto il fabbisogno interno e viene praticata perlopiù in poderi di piccole dimensioni; i prodotti principali sono cereali (in particolare orzo e frumento), patate e agrumi, che costituiscono il 60% delle esportazioni agricole; consistente è anche la produzione di uva - famoso il liquore Commandaria - e di olive.

E' diffuso l'allevamento di ovini, caprini e suini, il cui numero è andato aumentando nei decenni. La pesca è un settore abbastanza significativo, nel quale spicca la raccolta tradizionale delle spugne.

In conseguenza alle considerazioni macroeconomiche, il governo incoraggia l'agricoltura poiché favorisce lo sviluppo rurale, mantenendo la popolazione nei villaggi e arginando l'affollamento urbano. L'agricoltura su piccola scala e part-time permette ai residenti urbani di mantenere il contatto con i loro villaggi e apportare risorse.







PALESTINA

Le Ricette

MAKLOBA

Un piatto diffuso in quasi tutta la Palestina; in alcune città del Nord usano il pesce al posto della carne o il pollo: cambia allora il nome, che diventa SAYYADIYA.

Ingredienti

- 1 kg di carne o un pollo.
- 1 cavolfiore medio
- 1 kg di riso ribe
- spezie
- sale
- 1 bicchiere di olio d'oliva per friggere
- Acqua, carota, cipolla e prezzemolo per fare il brodo.

Preparazione

Mettere l'acqua, le verdure e il pollo o la carne in una pentola e far bollire finché si cuoce la carne (il pollo ha bisogno di 45 minuti circa, per la carne, invece, dipende da che tipo di carne si utilizza)

Marinare il riso per togliere tutto l'amido, in maniera da non far attaccare fra di loro i chicchi di riso durante la cottura.

Friggere il cavolfiore nell'olio dopo averlo tagliato a pezzi non tanto piccoli. Quando gli ingredienti così lavorati sono pronti, mettere la carne in una pentola formando un primo strato, poi aggiungere il cavolfiore ed infine il riso scolato, lavato dall'amido e insaporito con le spezie, la curcuma e il sale; infine aggiungere il brodo di carne fino a coprirlo per circa 2 cm.

Accendere il fuoco abbastanza alto sotto la pentola, poi abbassarlo all'ebollizione e lasciare asciugare il riso.

Possono essere utilizzate anche le melanzane o altri tipi di verdure come il pomodoro e le patate).

SALSA DI CECI (hummus)

Ingredienti

- 1 scatola di ceci
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- succo di un limone
- sale q.b.
- 1 cucchiaino di cumino
- 1 spicchio d'aglio
- 5-6 cucchiaini di crema di sesamo (tahina)





Preparazione

E' molto facile!

Basta mettere tutti gli ingredienti nel frullatore e frullarli: si ottiene così una salsa molto cremosa che può essere accompagnata a carne, verdure ecc. ...

THE SPEZIATO

Ingredienti

- 500 ml acqua
- 1 cucchiaino di tè di Ceylon
- miele a piacere
- cannella a piacere
- spremuta di ½ limone

Preparazione

Quando bolle l'acqua spegnete il fuoco e aggiungete gli ingredienti, servitelo dopo dieci minuti.

E' buonissimo e delizioso specialmente se gustato alla sera con gli amici.

PANE DELLA FESTA

Ingredienti

- ½ chilo di farina bianca
- ½ chilo di farina integrale
- 20 grammi di lievito di birra
- sesamo
- nigella (misto di 14 spezie)
- un pizzico di gomma arabica
- un pizzico di mahlab (spezia)
- olio di oliva a piacere
- sale
- un cucchiaino di zucchero
- acqua tiepida q.b.
- ½ cucchiaino di curcuma

Preparazione

Miscelare le farine, la curcuma, il sesamo, la nigella, la gomma arabica e il mahlab. Aggiungere $\frac{3}{4}$ dell'olio e miscelare bene finché diventa omogenea. Mettere il lievito e lo zucchero; aggiungere l'acqua un po' alla volta ed impastare il pane. Alla fine aggiungere l'olio rimanente e lasciare lievitare per ½ ora.

Dividere la pasta in piccole porzioni e stenderla con il matterello; lasciare





riposare quasi ¼ d'ora, infornare a temperatura alta per pochi minuti.
E' buonissimo con il formaggio!

MUSACHAN (ricetta di mio padre)

Ingredienti

- Ingredienti
- 1 chilo di cipolla tagliata a fette
- 1 pollo
- olio di oliva
- sommacco
- peperoncino
- sale

Preparazione

Pulire il pollo e metterlo in una teglia; aggiungere la cipolla, l'olio, il sale, il sommacco e il peperoncino. Miscelare bene gli ingredienti e metterli nel forno per quasi un'ora. Gustare il piatto di pollo caldo accompagnato da pane integrale.

Ci ha suggerito le ricette...

Sono Fidaa studentessa in "scienze e cultura della gastronomia e della ristorazione" all'università di Padova.

Con qualche parola di italiano imparata in Palestina sono arrivata in Italia nel luglio del 2004 per frequentare un corso di cucina italiana che mi ha sempre incuriosita; tutto ciò è stato possibile grazie all'associazione Al-Quds che mi ha abbracciata ed ha accompagnato con tanta generosità i miei primi passi in Italia.

Qui ho lavorato ed ho frequentato anche un stage presso un ristorante a Rubano (PD); attualmente studio e spesso lavoro.

Scheda Paese

La Palestina occupa una superficie di 26.323 Km², di cui circa 20.000 costituiscono lo Stato d'Israele e circa 6.300 costituiscono i Territori Occupati Palestinesi. Nell'area costiera si trova la Striscia di Gaza, una pianura di estensione variabile tra i 4 e i 15 Km, con dune di sabbia alte fino a 40 m; vi sono zone coltivabili, ma diventa sempre più desertica verso il confine con l'Egitto. La Cisgiordania, (5.879 km²) comprende i rilievi che dividono la pianura costiera dalla Valle del Giordano, fertile pianura che si estende lungo l'omonimo fiume, per la maggior parte al di sotto del livello del mare (fino a -400 metri circa nella zona del Mar Morto). Il clima è mediterraneo, con estati calde e secche ed inverni brevi, umidi e freschi. Le temperature e le piogge sono molto variabili a seconda dell'altitudine.





L'agricoltura è un settore dominante dell'economia e rappresenta una componente importante del prodotto interno lordo. Nei momenti storici più difficili, il settore ha sempre costituito un rifugio per la popolazione, generando una buona percentuale di impiego: nel 2006 il 16% della popolazione era occupato in agricoltura, e per un terzo si trattava di donne.

Per dare un'ulteriore idea dell'importanza del settore, si riporta che il 60% della popolazione vive in aree rurali; la superficie coltivata è di circa 1.488 Kmq (il 25% del territorio) di cui solo il 10% può essere irrigato.

Il clima permette la coltivazione di vari prodotti; la coltivazione principale è rappresentata dai frutteti, soprattutto olivi, viti, mandorli ed agrumi, mentre i datteri della Valle del Giordano e le fragole di Gaza (che fruttificano a fine febbraio) sono prodotti molto competitivi a livello mondiale. Tra i seminativi sono molto diffusi i cereali (frumento, orzo), il trifoglio ed i ceci; gli ortaggi sono rappresentati da melopopone, pomodori e cetrioli. Frutta, olive ed olio di oliva, ortaggi, e fiori recisi vengono anche esportati; l'export soffre però della mancanza di accessi al mercato (le compagnie israeliane controllano la quantità e la qualità del prodotto, Israele controlla le frontiere).

La produzione zootecnica è concentrata nella Cisgiordania, soprattutto a Nablus ed Hebron, e riguarda pecore, capre, pollame, api e bovini. La pesca è praticata nella Striscia di Gaza ed interessa soprattutto la pesca delle sardine.

L'agroindustria è rappresentata da alcuni stabilimenti dedicati alla preparazione e conservazione degli ortaggi e della frutta e da vari stabilimenti specializzati nella lavorazione degli oli.

Il settore agricolo deve affrontare numerosi problemi, molti dei quali conseguenza dell'occupazione israeliana. La costruzione di insediamenti israeliani nei Territori Palestinesi determina infatti la frammentazione del territorio e l'isolamento delle comunità. Israele impone inoltre la restrizione dei movimenti all'interno della Cisgiordania e con Gerusalemme e la Striscia di Gaza, che si acutizza al momento del raccolto, impedendo l'accesso degli agricoltori ai campi coltivati o ai mercati. Dopo la costruzione del muro di separazione con Israele la situazione si è ulteriormente deteriorata, isolando maggiormente la popolazione, riducendo la produzione ed incrementando il livello di povertà. Il 60% delle famiglie rurali è stato separato dalla propria terra impedendo l'accesso, a volte anche in maniera sistematica, ai campi coltivati.

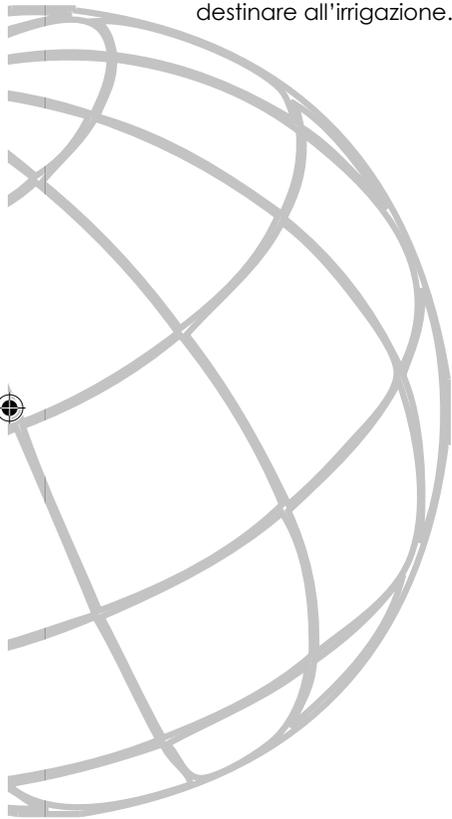
Altra importante questione è quella della scarsa disponibilità di acqua. Israele controlla l'89% delle risorse idriche a disposizione di Israele e della Palestina, il 90% delle acque superficiali, ed il 65% dell'acqua proveniente dal Giordano (il rimanente è controllato da Giordania, Siria e Libano). Israele





controlla inoltre i quattro maggiori bacini della Cisgiordania, così come la costa della Striscia di Gaza. I palestinesi possono consumare solo 245 milioni di metri cubi all'anno di acqua; un palestinese consuma circa 105 metri cubi di acqua, mentre i coloni israeliani sulle stesse terre ne consumano oltre 400 ciascuno, anche se usano le medesime risorse. Circa il 10% della popolazione in Cisgiordania non ha accesso all'acqua potabile.

Israele ha imposto anche restrizioni allo scavo di pozzi ed all'installazione di stazioni di trattamento per produrre in maniera alternativa acqua da destinare all'irrigazione.







ROMANIA

La Ricetta

SARMALE (involtini di carne in foglia di cavolo)

Ingredienti

- 1 cavolo medio dalle foglie lisce (1,5 kg circa)
- 400 gr carne macinata di maiale oppure macinato misto
- 1 cipolla media tagliata a cubetti piccoli
- 70/100 gr di riso
- 200 gr di passata di pomodoro
- una manciata di prezzemolo
- una manciata di finocchietto
- 2 foglie di alloro
- sale
- pepe
- santoreggia

Preparazione

Mettere a rosolare la cipolla tagliata a cubetti con un cucchiaio di olio e di acqua. Quando è quasi pronta (diventa trasparente) aggiungere i 150 gr di passata di pomodoro, un po' di sale, pepe ed il riso e lasciare altri 5 minuti a cucinare a fuoco basso.

Nello stesso tempo preparare sul fuoco una pentola con l'acqua, staccare le foglie del cavolo e cucinarle 2/3 minuti, 4/6 alla volta, nell'acqua che bolle.

Nel recipiente nel quale è stata messa la carne aggiungere la salsa di cipolla e riso, il finocchietto ed il prezzemolo tagliati finemente, la santoreggia, e mescolare bene. Prendere le foglie del cavolo che ora risultano più morbide e più facilmente arrotolabili, tagliare i torsoli ed arrotolare gli involtini con il ripieno di carne.

Tagliare a striscioline il resto del cavolo avanzato e dividerlo in tre parti uguali. Utilizzare una prima parte come strato di base, aggiungendo metà della passata avanzata, le foglie di alloro, alcuni involtini (sarmale); proseguire poi con un altro strato, ed altri successivi. Si può scegliere di aggiungere tra gli strati cotenna, costoletta o carne affumicata.

Riempire la pentola di acqua (e bors - acqua di fermentazione della crusca - nel caso le si volesse acidule) e mettere nel forno a fuoco medio per 2/3 ore finché diventano dorate in superficie; possono anche essere bollite per 4/5 ore a fuoco basso.

Fare attenzione che la pentola non sia troppo piena perché gli involtini si gonfiano e potrebbero non avere più spazio a disposizione durante la fase di cottura. Fare la prova della giusta cottura infilando la forchetta nell'involto: dovrebbe penetrare più facilmente che all'inizio. Attenzione: se si utilizza il





cavolo preparato in salamoia, le foglie non si devono più bollire perché sono già abbastanza morbide per manovrarle con facilità.

Ci ha suggerito la ricetta...

L.C. è in Italia da qualche anno, da quando la figlia ha iniziato a studiare all'università; è infermiera e lavora a Padova come badante e per questo motivo non cucina praticamente mai i piatti della sua tradizione.

Quello che ci ha proposto è un piatto tipico non solo della Romania, ma anche dell'intera area balcanica.

Forse la versione più "famosa" è quella in cui sono utilizzate le foglie di vite, ma – ci dice – in realtà il piatto è tipico delle feste natalizie, quindi lo si può preparare in questa variante solo se precedentemente si sono conservate le foglie (con sale, aceto o altro).

Infine, ci suggerisce di provare il piatto accompagnato da polenta morbida e panna acida.

Scheda Paese

L'agricoltura è un settore tradizionalmente importante nell'economia rumena, e già nell'ottocento il Paese rappresentava il granaio di tutta l'Europa centrale e occidentale.

Il territorio è occupato per circa il 28% da boschi, mentre oltre il 60% è destinato ad usi agricoli; di questo, un terzo è costituito da pascoli permanenti e circa il 63% da seminativi, soprattutto cereali (mais e frumento) e semi oleosi.

Nel 1989 quasi tutta la superficie agricola era detenuta da aziende collettive e statali, ma il processo di privatizzazione e redistribuzione dei terreni ha successivamente determinato la frammentazione della proprietà fondiaria e la riduzione delle dimensioni medie dell'azienda; attualmente la quasi totalità delle superfici è in mano ad aziende private.

Di particolare interesse risultano le coltivazioni biologiche che hanno raggiunto ormai i 75 mila ettari; con questo sistema si producono cereali, foraggi, piante oleaginose e proteiche, ortaggi, frutta (visciole, ciliege) frutti di bosco, pascoli, ecc.; anche nel settore zootecnico biologico si stimano incrementi di bestiame (sia bovini, che ovini e pollame). Nel complesso l'agricoltura biologica rappresenta una delle tre principali risorse dell'export romeno, soprattutto grazie alla collaborazione con la Francia.

Anche la collaborazione con l'Agenzia Nipponica per la Cooperazione Internazionale (JICA) ha permesso di migliorare in termini quantitativi e qualitativi le produzioni agricole attraverso la costituzione delle Cooperative agricole condotte secondo il metodo giapponese. Tali cooperative, che garantiscono la proprietà, si occupano del recupero della produzione, della standardizzazione, dell'osservanza delle norme di qualità e della valorizzazione della produzione stessa.

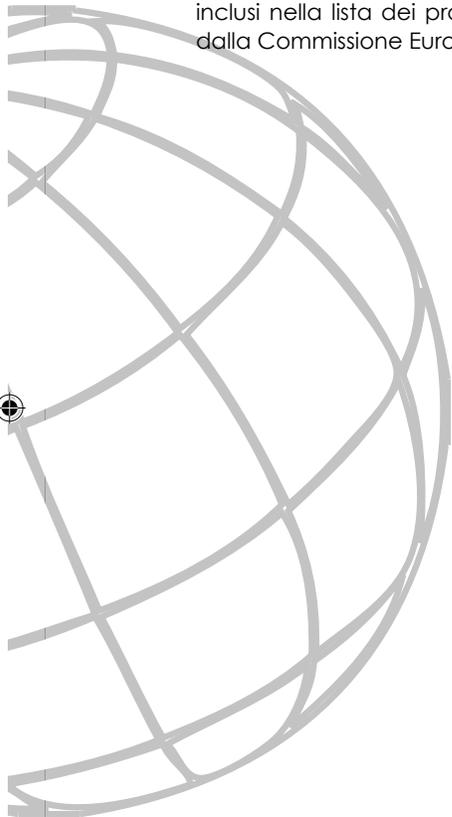
Sono stati inoltre istruiti e formati dal punto di vista professionale oltre 40





mila produttori agricoli, qualificati per condurre le associazioni o le società agricole, e preparati anche per facilitare l'accesso ai finanziamenti comunitari per l'agricoltura: la Romania infatti beneficia di contributi per tutte le categorie di cereali, e nel periodo 2007-2009 riceverà dall'Unione Europea quasi 4 miliardi di euro per il sostegno dell'agricoltura.

Tra le produzioni di maggiore pregio si annoverano tre tipi di alcolici, 5 tipi di distillati di vino, 7 tipi di latte, 26 di caciocavallo, come pure altri prodotti, quali il salame di Sibiu e le salsicce di Plepcoi che sono stati recentemente inclusi nella lista dei prodotti a Denominazione di Origine Protetta redatta dalla Commissione Europea.







COLOMBIA

La Ricetta

SANCOCHO

Ingredienti

- Platano (si trova nei negozi di alimentari africani)
- 1 Yucca
- 2/3 patate
- Aracacha (è simile alla yucca)
- Pollo preparato in quarti, senza pelle (o altro tipo di carne o pesce a piacere)
- Aglio
- Pepe
- Zafferano
- 1 cipolla rotonda
- 1 pomodoro piccolo
- Paprica
- Spezie (coriandolo, timo, origano)
- Mais (1 pannocchia, in alternativa mais in semi)
- Sale
- Colore rosso
- Avocado

Preparazione

Mettere l'acqua nella pentola; tagliare a pezzetti la cipolla, il pomodoro, l'aglio, l'aracacha.

Aggiungere un po' di pepe e di colore rosso, ed il coriandolo a pezzettini, un po' di origano e di timo, la pannocchia di mais tagliata a pezzetti, i pezzi di pollo (o di carne, o il pesce).

Nel frattempo portare a ebollizione, aggiungere il platano tagliato a pezzetti e lasciare bollire a fuoco lento. Quando il pollo è cotto, toglierlo dalla pentola e metterlo da parte. Dopo 15/20 minuti il platano dovrebbe essere tenero; sbucciare e tagliare a pezzi la yucca e le patate, aggiungerle alla zuppa e continuare la cottura; aggiungere lo zafferano, ed aggiustare il sale ed il pepe a piacere. Aggiungere il pollo precedentemente cotto e lasciare bollire fino a che la yucca è cucinata. La zuppa va servita calda, aggiungendo qualche foglia di coriandolo e dell'avocado tagliato a pezzi.

Note: il colore rosso serve appunto a dare un colore rosso alla zuppa; qui in Italia non si trova, ma non è fondamentale per la preparazione della ricetta.





Ci ha suggerito la ricetta...

MP: Sono colombiana ed ho vissuto in Italia ed in altri Paesi europei per alcuni anni; sono laureata in ingegneria e sono qui per continuare gli studi (sto frequentando un dottorato), che a breve termineranno. Non preparo spesso piatti della cucina colombiana, sia perchè è difficile trovare gli ingredienti giusti, sia perchè non ho molto tempo; ma la ricetta che ho proposto è quella di un piatto tipico della nostra terra, e mi ricorda sempre quello fantastico preparato da mia nonna e da mia mamma!

Scheda Paese

La Colombia, che negli ultimi 20 anni ha visto il più alto tasso di crescita economica di tutti i paesi latino-americani, è comunque un paese tradizionalmente agricolo grazie alle sue diversità territoriali e climatiche, le quali permettono la presenza di un'enorme varietà di prodotti coltivati, a cui spesso si accompagna anche la filiera di trasformazione. Nelle zone "calde" si produce cotone, riso, canna da zucchero (nella regione di Cali), sorgo, soia, palma africana, cacao, banana, tabacco, legname e molti tipi di frutta come ananas, papaya, cocco, maracuya, lulo e mango. Nelle zone "temperate" vi sono coltivazioni di caffè, agrumi, altre varietà di frutta e di ortaggi. Nelle zone della fascia termica "fredda" si coltivano orzo, patate, mais, ortaggi, fiori e frutta. Il prodotto colombiano per eccellenza è indubbiamente il caffè, considerato una delle maggiori fonti di produttività per l'esportazione, poiché oggi la Colombia è il secondo paese al mondo produttore di caffè dopo il Brasile. Il caffè venne portato dall'Abissinia, l'attuale Etiopia, nel XVIII secolo e le prime piantagioni destinate al commercio risalgono all'inizio del XIX secolo. La gran parte del prodotto proviene da Caldas, Risaralda e Quindío, la cosiddetta zona cafetalera. La cultura "cafetalera" si è integrata col turismo, infatti molte aziende sono aperte al pubblico ed i visitatori possono alloggiare in esse ed assistere a tutte le fasi di produzione del caffè, dalla raccolta a tutta la filiera di trasformazione. La produzione tessile del cotone colombiano gode di una fama mondiale, grazie a qualità e modelli. Inoltre l'industria dei liquori ottenuti da distillazione dello zucchero sono importanti sia per il consumo interno che per l'esportazione.

Di recente si è sviluppata la floricoltura, ben accolta sul mercato internazionale; enormi estensioni di terra della savana di Bogotá, ad esempio, sono state adattate per le coltivazioni di rose, garofani, pompones, astromelias e anturios. Un altro successo in campo agricolo è l'allevamento dei buoi da macello le cui pelli vengono poi utilizzate per produrre bellissimi articoli di cuoio esportati in tutto il mondo.

Anche l'industria forestale è un settore importante: la Colombia dispone di molte fra le qualità di legno più pregiate utilizzate per usi industriali ed artigianali.





MEXICO

Le Ricette

GUACAMOLE (Salsa di avocado)

Ingredienti

- 1 avocado maturo
- 1 pomodoro piccolo
- ¼ cipolla bianca
- sale
- pepe
- qualche goccia di limone

Preparazione

Utilizzando una forchetta, schiacciare in una terrina l'avocado precedentemente sbucciato e privato dell'osso, fino ad ottenere una purea. Aggiungere la cipolla con il pomodoro finemente tritati, sale, pepe e qualche goccia di limone per evitare che diventi nero. Si può mangiare accompagnato ai triangolino di mais (nachos).

POZOLE (Zuppa di mais)

Ingredienti (per 10 persone)

- Carne: 1,5 Kg di coscia di maiale, 2 ossi
- 1 Kg di mais precotto (in Italia si trova nei supermercati cinesi)
- 3 peperoncini tipo guajillo (sono quelli lunghi, di color rosso scuro-marrone)
- 1 testa di aglio
- cipolla
- origano
- 6 litri di acqua
- insalata o cavolo cappuccio
- ravanelli
- limoni
- 20 tortillas
- salsa piccante

Preparazione della zuppa

In una pentola far bollire l'acqua; incorporare il mais e l'aglio, e lasciar bollire per circa 4 ore a fuoco lento (se il mais è precotto, due ore sono sufficienti). Quando il mais è aperto (di solito il precotto è già aperto, quindi calcolare metà cottura) aggiungere le ossa di maiale e proseguire la cottura.

In un'altra pentola (usare la pentola a pressione) cucinare la carne per circa





50 minuti, con cipolla, sale e aglio; quando il mais è quasi cotto, aggiungere la carne precedentemente cotta.

Preparazione della salsa

Mettere nel mixer aglio, origano, cipolla, peperoncino guajillo, un po' di sale; frullare tutto con un po' di brodo prelevato dalla cottura della carne. La salsa va aggiunta al pozole quando la carne è già stata aggiunta.

Tagliare a strisce sottili l'insalata (o il cavolo cappuccio) ed i ravanelli, che serviranno per accompagnare il pozole; aggiungere anche qualche goccia di succo di limone, e salsa piccante a piacere. Il pozole va accompagnato con le tortillas.

Note: in Italia non si trova il chile guajillo, che dà al pozole un gusto particolare, ma non piccante. E' impossibile sostituirlo con altri ingredienti reperibili in Italia.

MOLE

Ingredienti

- Carne di pollo o tacchino
- 1 confezione di mole (si trova spesso anche nei supermercati più grandi, o nei negozi specializzati)
- Pepe
- Chiodi di garofano
- Aglio
- Semi di zucca
- Sesamo
- 2/3 peperoncini pasillas
- 4 chile guajillo
- Cipolla grande
- Pane

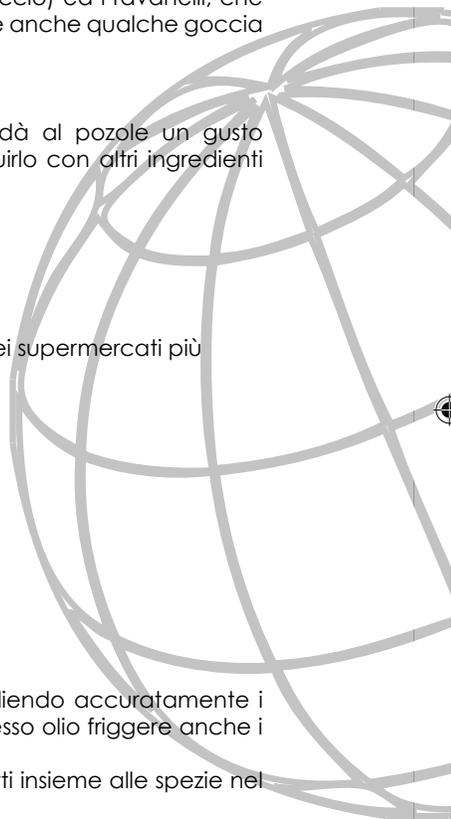
Preparazione

Preparare i peperoncini ed il chile lavandoli e togliendo accuratamente i semi. Friggere il pane in olio bollente; e poi nello stesso olio friggere anche i peperoncini ed in seguito i semi di zucca.

Mettere il pane, i peperoncini ed i semi di zucca fritti insieme alle spezie nel frullatore con un po' di cacao amaro; frullare.

In una pentola sciogliere il mole utilizzando qualche cucchiaino di brodo di carne ed aggiungere le spezie frullate.

La salsa così ottenuta viene utilizzata per accompagnare la carne, di solito di tacchino o pollo, ma anche di manzo. Si può preparare cucinandola con cipolla, aglio e sale; ricoprire la carne con il mole.





FRIJOLE RANCHEROS (Fagioli alla Ranchera)

Ingredienti

- 1Kg fagioli freschi puliti
- 2/3 pezzi di chorizo o salsiccia
- 100 g di pancetta tagliata a fette sottili
- 1 cipolla di media grandezza
- 1 spicchio di aglio
- 2/3 pomodori
- sale, pepe, peperoncino a piacere

Preparazione

In una pentola capiente si mettono a cuocere i fagioli in abbondante acqua.

In una teglia si fanno soffriggere la salsiccia sminuzzata, la pancetta tagliata grossolanamente, la cipolla e l'aglio tritati, ed infine il pomodoro.

Salare e pepare e lasciare andare a fuoco medio fino all'evaporazione di tutta l'acqua del pomodoro.

A questo punto si aggiunge il tutto ai fagioli e si completa la cottura.

Ci ha suggerito le ricette...

Mi chiamo Leticia, sono messicana e vivo in Italia dal 2002. Sono nata in uno stato della costa occidentale del Messico, dove ho vissuto con la mia famiglia e mi sono laureata in economia. Ho conosciuto un italiano che ha lavorato nel mio paese per alcuni anni; poi ci siamo sposati e ci siamo trasferiti qui in Italia, dove viviamo con i nostri due figli.

Mi piace cucinare, e quindi spesso preparo piatti della cucina messicana, anche se non sempre riesco a trovare tutti gli ingredienti.

Scheda Paese

Il Messico è caratterizzato da una grande diversità climatica dovuta alla posizione geografica; il Paese è diviso dal Tropico del Cancro in una zona tropicale e in una temperata, e grande influenza ha la presenza di due oceani, come pure delle montagne dell'Altopiano Messicano: è quindi possibile trovare climi freddi di alta montagna relativamente vicini a climi più caldi lungo le coste. La stagione umida va da maggio a ottobre, ma la caratteristica predominante è la scarsità di precipitazioni.

La superficie coltivata è di circa 23 milioni di ettari, pari al 12% della superficie del Paese.

L'agricoltura è in ritardo rispetto agli altri settori dell'economia, ed è rappresentata in gran parte da un'agricoltura di sussistenza. Il settore occupa oltre un quarto della popolazione attiva, ma contribuisce per meno





del 10% alla formazione del prodotto interno lordo, il che dà un'indicazione dell'ineguale ripartizione della ricchezza tra città e campagna. Esistono in Messico due milioni di contadini ancora senza terra, e circa il 60% dei campesinos non ha un reddito o guadagna meno del salario minimo. Le grandi aziende agricole coprono soltanto poco più dell'8% della superficie coltivata, ma forniscono più della metà della produzione agricola; le piccole aziende, create dopo la Rivoluzione del 1910, non hanno saputo invece modernizzarsi. Le difficili condizioni di vita nelle campagne provocano l'esodo verso le città, che assume proporzioni sempre più preoccupanti e va ad incrementare l'esercito dei disoccupati che costituiscono circa il 20-25% della popolazione attiva.

Il patrimonio zootecnico annovera oltre 10 milioni di suini, 25 milioni di capi di bovini, allevati soprattutto al nord, mentre nelle zone più aride dell'Altopiano Messicano si allevano pecore e in quelle più aspre capre (14 milioni tra ovini e caprini).

L'agricoltura commerciale è concentrata nelle regioni irrigate dell'arido nord, dove si producono soprattutto frumento e cotone; lungo i fiumi Mayo, Yaquí e Fuerte, dove si coltivano pomodori e meloni; e nelle più calde pianure e altipiani meridionali degli Stati di Jalisco, Veracruz, Tabasco, Chiapas e Oaxaca, dove i prodotti più importanti sono il caffè, la canna da zucchero, le banane, il cacao e l'ananas; nel Michoacán sono importanti i frutteti, soprattutto per la produzione di avocado.

I cereali sono la coltura più rappresentata, con circa 9,5 milioni di ettari nel 2.000, seguiti dalle foraggere e dalle colture industriali; si sottolinea che colture poco estese generano invece un valore elevato della produzione agricola, come succede con gli ortaggi del Sinaloa. Con solo il 3% della superficie totale, hanno contribuito al 18% del valore totale della produzione nel 1999, mentre i cereali sono legati soprattutto ad un'economia di sussistenza.

Negli anni passati la distribuzione delle colture ha subito però molte variazioni: riduzione notevole delle oleaginose, aumento delle orticole e delle foraggere. La motivazione è da ricercare nella firma del Trattato di Libero Commercio (TLC) e nell'applicazione di misure neoliberali, come la sospensione dei sussidi ai campesinos e la perdita del "prezzo di garanzia", che hanno determinato un quadro sempre più grave per i produttori piccoli e medi, privi della possibilità di utilizzare nuove tecniche produttive e di investire in colture più redditizie. L'applicazione di questa politica risale a circa vent'anni fa, quando i tecnocrati degli anni '80 rinunciarono alla sovranità alimentare in nome dei "vantaggi comparativi", un paradigma secondo il quale è meglio esportare le produzioni messicane e importare cibo (soprattutto mais), invece che sostenere i contadini nella produzione





alimentare interna. L'abolizione dei sussidi, la diminuzione dell'investimento pubblico e la riduzione del credito agricolo hanno provocato la riduzione della partecipazione dell'agricoltura alla composizione della ricchezza nazionale e la riduzione del reddito pro-capite.

Il culmine si è avuto prima della firma del TLC con le modifiche all'articolo 27 della Costituzione messicana a scapito dei risultati sociali ottenuti con la Rivoluzione del 1910; le misure previste dal trattato favoriscono la concentrazione della terra e non garantiscono le terre comuni (ejidos) e allo stesso tempo sono stati eliminati gli organismi statali che appoggiavano in varia misura i contadini: nel settore cafetalero ciò ha significato il crollo della produzione nazionale, già colpita dalla caduta dei prezzi internazionali.

La coltura rappresentativa dell'economia campesina è quella del mais, che viene condotta su scala industriale solo in determinate aree; il mais viene coltivato in tutti gli Stati della Repubblica, in tutti i climi, a tutte le altitudini; viene utilizzato come alimento fresco (elote, la pannocchia) e in grani, per la produzione di alcool, amido e miele, anche per produrre gomme e adesivi; in alcuni Stati, come nello Yucatán, il 90% della superficie è dedicato alla coltivazione del mais. Il sistema agronomico tradizionale è quello della "milpa", basato sulla rotazione delle colture, con lunghi periodi di riposo per gli appezzamenti che garantiscono il mantenimento della fertilità del terreno.

L'economia campesina è però gravata dall'incremento dei prezzi dei fattori produttivi: semi di mais, energia, acqua; recentemente il problema si è reso evidente con la crescita spropositata del prezzo del mais giallo, cereale basilare nell'alimentazione della popolazione (è l'ingrediente principale della tortilla) che sta pregiudicando seriamente le condizioni di vita specialmente dei poveri.

Altri fattori che incidono negativamente sono l'uso di sementi geneticamente modificate, per le quali sono state autorizzate 40 prove nel Paese che fanno presupporre un incremento nel loro utilizzo nonostante le numerose denunce contro il loro uso.

I recenti accordi intercorsi con gli USA per la coltivazione di mais da destinare alla produzione di bioetanolo gettano una pericolosa ombra sulla disponibilità alimentare di questo Paese.







BRASILE

La Ricetta

MOQUECA DE PEIXE

Ingredienti (per circa 4 persone)

- 3 spicchi d'aglio
- 2 cipolle
- 1 peperone verde
- 1 peperone rosso
- 4 pomodori
- 800 gr pesce (merluzzo)
- 4 cucchiaini di olio d'oliva o di semi (ci vorrebbe l'olio di dendé, cioè l'olio di palma, ma qui non si trova)
- 400 ml. latte (bisognerebbe usare il latte di cocco, se non lo trovi usa quello di mucca)
- Sale, pepe, coriandolo
- riso bollito
- farinha (farina di tapioca, sostituibile volendo con pan grattato)

Preparazione

Sbucciare e tagliare aglio e cipolla; tagliare i peperoni e togliere i semi e le parti bianche; tagliare i pomodori; tagliare il pesce in tranci grandi.

In una pentola, far scaldare l'olio a fuoco medio, aggiungere la cipolla, l'aglio e i peperoni e lasciar andare per 2 minuti, mescolando in continuazione.

Aggiungere i pomodori, il latte, ½ tazza di acqua e mescolare bene.

Aggiungere il pesce, regolare il sale, aggiungere il pepe e lasciar cuocere per 15 minuti circa.

A fine cottura, aggiungere il coriandolo e servire con riso bollito.

Dato che il piatto è *bem gostoso* ma un po' pesante, consiglio di chiudere la cena con una *caipirinha bem gelada!*

Ci ha suggerito la ricetta...

Sono Robenilson, ho 24 anni e vengo dal Brasile, da un paese vicino a Salvador de Bahia che si chiama Lauro de Freitas; insegno capoeira, un'attività che pratico da quando avevo quattro anni e che oggi insegno a grandi e bambini.

Sono in Italia dal 2005, sono venuto per amore e mi sono sposato qui con una ragazza italiana, Elena. Che mi dice sempre che cucino meglio io di lei ...forse è vero, o forse è solo una scusa per far stare me ai fornelli!

Comunque, un piatto che mi viene davvero bene e che mi ricorda il mio Paese è la moqueca di peixe, una specie di pesce in umido con i sapori





ed i colori delle spezie e dell'olio di dendé, che in Brasile usiamo tantissimo, soprattutto a Bahia, da dove vengo io. In Italia ho dovuto imparare a sostituire alcuni ingredienti che qui non è facile trovare, ma il risultato è decisamente buono.

Questo piatto mi fa annusare la *saudade*, ma sono contento di poterlo mangiare anche qui, accompagnato da riso bollito e farinha, una farina di tapioca che nei negozi padovani non ho ancora trovato e che l'ultima volta mi sono portato dal Brasile (4 kg. di peso in più in valigia trasportati più che volentieri!).

Scheda Paese

La vastità del territorio brasiliano determina la presenza di regioni naturali molto diverse tra loro: una porzione del bassopiano amazzonico, un lembo dell'altopiano della Guayana, gran parte dell'altopiano del Brasile, vaste zone interne del bacino del Paraguay ed il Chaco.

Scoperto nel 1500 dal portoghese Pedro de Alvares Cabral, il Paese ha conosciuto secoli di dissennato sfruttamento nel corso del quale l'economia è stata di "transito" verso il Portogallo.

Durante gli anni '70 si verificò un incremento notevole della modernizzazione agricola, che portò ad un aumento della produzione e del numero dei prodotti esportati. Tra i prodotti di maggior rilievo vanno annoverati il caffè (primo esportatore mondiale), la soia (secondo agli Stati Uniti), il frumento, il mais e anche il miglio, i fagioli, il cotone e le arance.

Grazie alla varietà del suo clima, il Brasile produce tutti i tipi di frutta. Per quanto riguarda l'allevamento del bestiame, è il secondo produttore mondiale di carne bovina. L'agricoltura si concentra principalmente sulle colture di esportazione mentre penalizza i prodotti fondamentali per l'alimentazione della popolazione brasiliana, dato il forte potere, economico e politico, delle élite latifondiste.

Fenomeno pluridecennale, che continua ad aumentare anche sotto il governo dell'ex sindacalista Lula, è l'occupazione delle terre da parte di agricoltori nullatenenti (i cosiddetti *sem terra*) emigrati dalle zone aride o dalle periferie delle città. Il governo si pone come mediatore fra questo movimento sociale e i proprietari terrieri, ma fino ad ora non è stata ancora attuata una riforma agraria organica.

Oggetto di intenso dibattito attuale sono le coltivazioni geneticamente modificate entrate all'inizio come sementi di contrabbando, riguardo alle quali non c'è ancora una linea comune di condotta fra i vari Stati, data la trasversalità del problema: dall'ambiente ai rapporti con le multinazionali

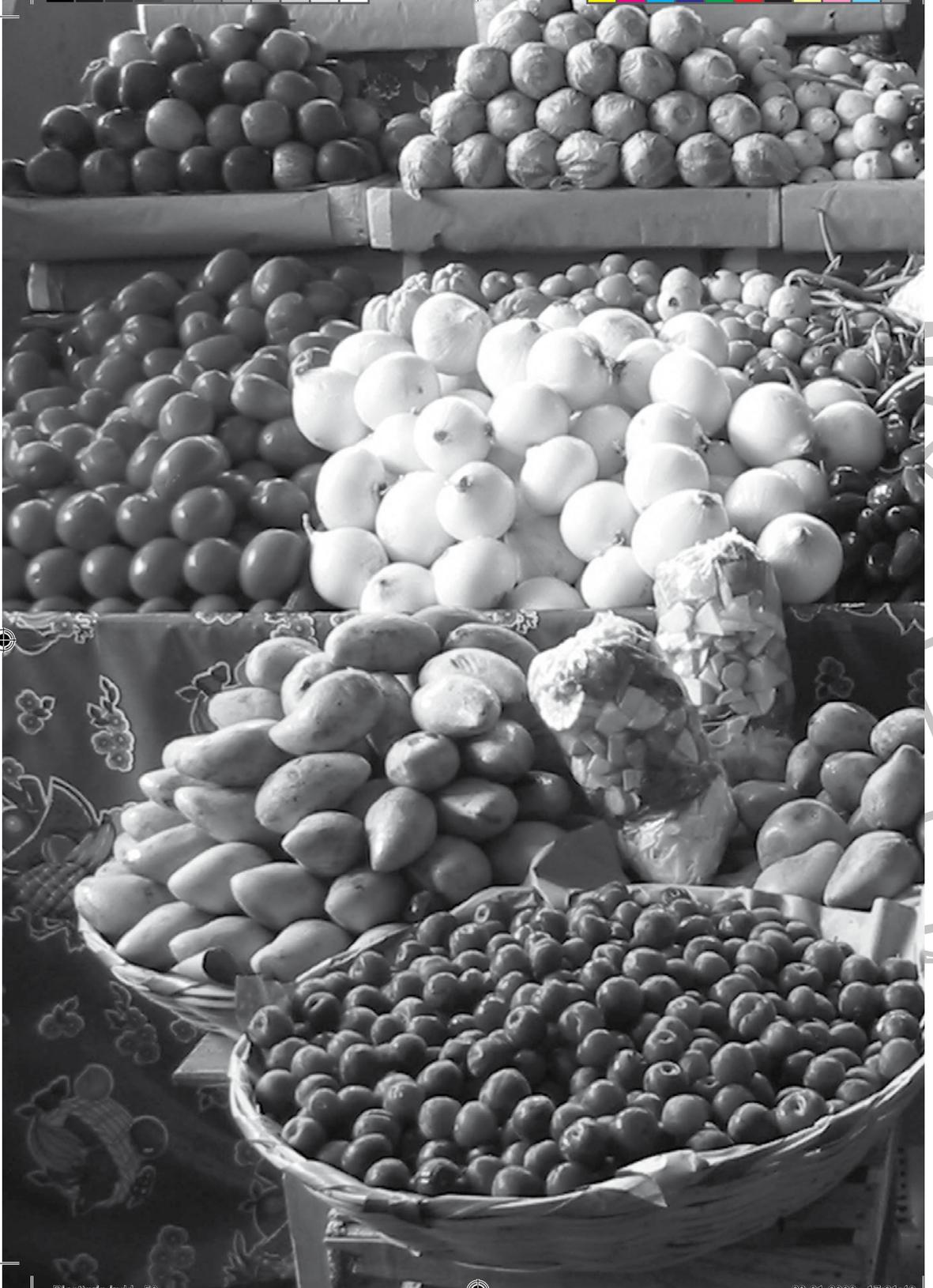




sementiere. Prima fra tutte le colture modificate geneticamente è la soia, strategica in quanto è il componente alla base dei mangimi destinati all'alimentazione zootecnica europea.

L'agrobusiness brasiliano, ormai da vent'anni, si sta concentrando anche sulla produzione di canna da zucchero per ricavare etanolo ampiamente utilizzato come biocombustibile. La grande disponibilità di terre ed il clima favorevole fanno gola alle potenze mondiali che vedono nelle risorse brasiliane un "serbatoio" sicuro di energia per il futuro. L'espansione di queste colture non gestita accuratamente va a danno della foresta amazzonica e dei piccoli appezzamenti dei contadini, oltre che influire sul prezzo nei mercati internazionali.







CROAZIA

La ricetta

MARINADA

Ingredienti

- Per 1 kg di pesce utilizzare 3 cipolle dorate e uno spicchio d'aglio.

Preparazione

Impanare con farina bianca e scottare in olio d'oliva dei golubici (sgombri) giovani, lunghi 15 cm circa o in un (acciughe), oppure sarde, che però sono di qualità inferiore.

Tagliare le cipolle a rondelle e soffriggerle in olio d'oliva e, prima che diventino dorate (non devono mai arrivare alla doratura), aggiungere dell'acqua e dell'aceto di vino bianco o vino bianco; aggiungere l'aglio tagliato a rondelle, pepe e vegeta e cuocere per 5-7 minuti.

Il vegeta è un fioccolato di verdure misto a sale integrale; in Croazia è un condimento usatissimo, ma in Italia non si trova ... sostituire con dado vegetale granulare q.b.!

A fine cottura aggiungere due rami di rosmarino, possibilmente appena raccolto (meglio aggiungere il rosmarino a fine cottura per non cucinarlo troppo perdendone i sapori!).

Togliere dal fuoco e lasciare raffreddare.

Una volta che il preparato è freddo cospargerlo sul pesce e lasciar marinare in frigo per mezza giornata.

Ci ha suggerito la ricetta...

S.L. ha 30 anni, viene da Rijeka (Fiume) ed è in Italia da dieci anni, dove studia lingue presso l'Università di Padova.

"All'inizio ho frequentato poco i miei connazionali, perché solo frequentando italiani avrei imparato più velocemente la lingua, che ho studiato per quattro anni a scuola anche se, in realtà, l'ho imparata guardando la televisione ... Non preparo praticamente mai piatti croati, soprattutto perché i piatti tipici delle mie parti sono a base di pesce e ci vuole tanta esperienza per prepararlo bene; inoltre, avendo un padre cuoco rinuncio a confrontarmi con lui e aspetto di tornare a casa per gustarli!

La marinada si prepara con il pesce pescato la notte, per cui la mattina è fresco, altrimenti non la si prepara.

Ho scelto questa ricetta perché è molto buona, perché mi piace molto la cipolla ed è un piatto freddo piacevole da gustare d'estate.

La marinada si mangia con il pane che si intinge nel sugo. In Croazia abbiamo i filoni di pane, il più richiesto ed il più buono è il polubijelni kruh, un





pane di farine miste ne' bianco ne' nero e con tanta mollica. Consiglio di accompagnarla da un buon bicchiere di vino bianco o gemišť (vino bianco e acqua) che da noi si beve usualmente. Ho scoperto che in Veneto questo piatto si chiama "sarde in saor".

Scheda Paese

La Croazia si può dividere in tre zone geografiche e climatiche: la pianura al nord del Paese con un clima continentale, la costa adriatica croata al sud, e l'area di montagne nella zona centrale.

Il settore agricolo genera l'8% del totale del prodotto interno lordo croato. Circa il 63% dei terreni disponibili (3 milioni di ettari) viene coltivato, mentre il rimanente è occupato da pascoli, stagni, canneti e peschiere. La maggior parte dell'area coltivata è di proprietà privata e la legge sui terreni agrari disciplina le concessioni per l'usufrutto di terreni agrari di proprietà statale. L'80% dell'area coperta dai boschi è invece di proprietà statale.

L'agricoltura riesce a sopperire ai bisogni del Paese per quanto riguarda il consumo di cereali e zucchero, nonché la maggior parte dei vegetali a destinazione industriale. Tutti gli altri prodotti, anche il pollame, la cui produzione un tempo bastava a soddisfare la domanda del mercato, sono ora insufficienti.

Per quanto riguarda i prodotti alimentari (ma il discorso potrebbe allargarsi anche ad altri generi di consumo) la Croazia è infatti un grande importatore: solo nel 2004 l'import di prodotti alimentari è cresciuto a circa due miliardi di dollari americani, in aumento rispetto agli anni precedenti.

L'importazione non interessa solamente prodotti non ottenibili a causa del clima, ma anche quelli che potrebbero essere coltivati facilmente: il 98% delle pere, il 70% delle pesche, il 50% delle mele e il 40% delle fragole sono infatti importati.

L'industria di alimenti, bevande e tabacco genera il 20% del PIL croato ed è rappresentata dalle aziende più produttive dell'economia croata.

I vigneti occupano 59.000 ettari e la produzione di vini croati viene realizzata da 30 imprese, 35 unità cooperative e 250 famiglie di produttori. In Istria la coltivazione della Malvasia Bianca è parte dell'identità istriana; già presente nella seconda metà del XIX secolo, le superfici coltivate sono aumentate nel secolo successivo; oggi in Istria ci sono circa 1.500 ettari che permettono di produrre vino di alta qualità, conosciuto a livello europeo.

Per l'area della costa e delle isole l'industria della pesca tradizionalmente assume il ruolo di settore più importante: ci sono 15 imprese attive nel comparto della pesca che lavorano una produzione di 15.000 tonnellate annue; inoltre nel 2000 si sono prodotte 4.800 tonnellate di pesce d'acqua dolce. L'ammontare totale dell'industria della pesca di mare e degli altri frutti di mare ha raggiunto quota 24.000 tonnellate circa per anno.





SUDAN

Le Ricette

MAHSHI "Riempito"

Ingredienti (per 8/10 persone)

- 250 gr carne macinata di agnello
- 80 gr riso
- 2 melanzane
- 3 pomodoro
- 2 peperoni
- 3 zucchine
- cardamomo
- aglio, sale, olio
- origano
- passata di pomodoro

Preparazione

Cuocere la carne condita con sale aglio, origano e con un cucchiaino d'olio di oliva; portare a cottura aggiungendo un po' di passata di pomodoro. (la carne alla fine non dovrà contenere acqua).

Bollire il riso normalmente fino a cottura, poi mescolarlo con la carne.

Svuotare le verdure preparandole come un tubo regolare mediano, con una sola apertura, utilizzando un coltello piccolo.

Riempire la verdura con la miscela costituita dal riso e dalla carne.

Soffriggere leggermente le verdure riempite con la carne, mettere il tutto in una pentola con poco olio (3 cucchiaini) e aggiungere un po' di passata di pomodoro condita con sale, origano e aglio.

Presentare come un secondo piatto.

SALATAT BAZINGAN "Salsa di Melanzane"

Ingredienti (per 2 persone)

- 2 Melanzane
- Sale
- Aglio
- olio di sesamo
- passato di arachide (2 cucchiaini)
- 1 pomodoro
- Aceto

Preparazione

Bollire le melanzane, sbucciarle e pestarle finché sono come pasta





omogenea. Rimettere le melanzane con il pomodoro tagliato fine, l'aglio. Aggiungere il passato di arachide e condirla con il sale, l'aceto e l'olio. portare su fuoco basso Mescolare il tutto e per 3 minuti, poi servire in tavola.

BASBUSA "Dolce"

Ingredienti

- 250 g di semola
- 2 uova
- 200 g di zucchero
- lievito di dolce in polvere
- 30 gr burro
- 1 tazza di yogurt alla frutta (banana o cocco)
- sale
- 10-15 g di farina di cocco

Preparazione

Miscelare la semola con 100 g. di zucchero, un cucchiaino di lievito ed un pizzico di sale. Sciogliere il burro, aggiungere lo yogurt e le uova. Mescolare bene il tutto.

Mettere in un vassoio da forno a 200 gradi per 20-25 minuti.

Mentre la torta è in forno, preparare lo sciroppo di zucchero portando a bollire 100 g di zucchero con uguale volume di acqua.

Dopo la cottura della torta aggiungere lo sciroppo freddo alla torta appena uscita dal forno; lasciar raffreddare e poi spolverare con la farina di cocco.

Ci ha suggerito la ricetta...

Sono Nagla, e sono sudanese. Sono laureata in scienze forestali ed ho vissuto alcuni anni qui in Italia per frequentare il dottorato in ecologia forestale, che ho concluso proprio quest'anno. Durante questo periodo ho avuto la possibilità di viaggiare sia in Italia che in alcuni Paesi europei per motivi di lavoro. In Italia ho conosciuto molta gente, soprattutto nell'ambiente universitario, ma anche frequentando alcune associazioni di volontariato; mi sono trovata bene, le persone che ho conosciuto sono davvero in gamba, e poi è un Paese così ricco di storia e di cultura...

Adesso sono rientrata in Sudan da qualche settimana, vivo nella mia città, Omdurman, che è la città vecchia di Khartoum. Qui vive anche la mia famiglia. Lavoro presso il Centro Nazionale Ricerche sudanese, al Dipartimento di Chimica e di tecnologie legate alla cellulosa; mi interessa anche il settore della cooperazione internazionale.

Le ricette che ho proposto sono quelle che sono piaciute di più ai miei amici





italiani quando, in varie occasioni, ho preparato piatti sudanesi; e poi sono quelle per cui è stato più facile trovare gli ingredienti in Italia. La cucina italiana mi è piaciuta molto, mmmh, è davvero gustosa!

Scheda Paese

La Repubblica Democratica del Sudan è il paese più esteso dell'Africa. Rispetto al clima, si possono individuare quattro zone climatiche: a settentrione soffiano i venti secchi e le precipitazioni sono scarse; sul Mar Rosso c'è un clima relativamente mite; nella zona centrale le masse d'aria umide provenienti da sud si alternano alle masse d'aria secca provenienti da nord, causando l'alternarsi dei periodi siccitosi; infine, la regione caldo-umida si estende a sud. Il settore agricolo contribuisce a circa la metà del prodotto interno lordo, alla maggioranza delle esportazioni (cotone, gomma arabica, sorgo, frutta e verdura, semi da olio, bestiame) e impiega buona parte della forza lavoro sudanese. Le diversità climatiche tra le regioni del Sudan offrono la possibilità di coltivare diverse specie vegetali durante tutto l'anno. Il fattore limitante è l'acqua. I due terzi del territorio sono desertici, semi-desertici o incolti. Le maggiori dighe sono quattro: due sul Nilo Azzurro, una sul fiume Atbara e un'altra sul Nilo Bianco, ma l'irrigazione artificiale interessa solo il 2% delle terre coltivate, principalmente appartenente a grandi latifondi di cotone o sorgo presenti nella zona di Gezira e Rahad.

L'azienda agricola sudanese condotta a livello familiare è l'unica forma di agricoltura presente nel Sud. Viene tipicamente coltivata metà a sorgo e metà a sesamo, badando di alternare la posizione delle due colture fino ad esaurimento della fertilità del terreno.

Oggi, a causa di errate politiche dei prezzi i mercati si sono rivolti verso altri produttori, mettendo così in crisi i coltivatori di gomma costretti a sviare verso altre produzioni se non addirittura ad emigrare in altri Paesi. Gli alberi di acacia, da cui si ricava la gomma, prima conservati come forma di ricchezza, vengono oggi tagliati per permettere la sussistenza della popolazione, innescando però processi di degrado ambientale.

Tra i fattori principali che frenano lo sviluppo vi sono la corruzione e il continuo stato di guerra.

Al secolare conflitto Nord-Sud, nell'ultimo ventennio si è aggiunta ad Ovest, nella zone del Darfur, una diffusa guerriglia: la continua siccità, la desertificazione, l'espansione delle imprese agricole meccanizzate e l'abbandono da parte di Karthoum, oltre al crescente numero delle armi in circolazione a causa dei conflitti in Ciad e Libia, portarono a una serie di conflitti locali fra agricoltori stanzianti (in maggioranza arabi) e allevatori nomadi (africani). I ribelli e i profughi del Sud hanno sempre cercato appoggio in questa regione, contribuendo a mantenere vivo il conflitto.







VENEZUELA

La Ricetta

PABELLON CRIOLLO

Ingredienti per i fagioli neri (caraotas negras)

- ½ kilo di fagioli neri, lasciati in ammollo da 5 a 12 ore
- ½ peperone tagliato a julienne
- 1 chilli dolce e 1 piccante tritati (quelli piccoli, si trovano nei negozi "etnici")
- 1 cipolla media tritata
- qualche spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di cumino in polvere
- coriandolo fresco (si trova sempre nei negozi "etnici")
- Sale
- pepe

Preparazione

Cuocere i fagioli in una pentola con l'acqua utilizzata per l'ammollo, aggiungere il peperone e cucinare per circa un'ora o finché diventano morbidi. In una padella soffriggere le verdure per qualche minuto, aggiungendo alla fine il cumino ed il coriandolo tritato. Unire il soffritto ai fagioli e lasciare cucinare per altri 15 minuti o fino ad asciugarli; attenzione, non far mai cucinare del tutto i fagioli perchè il brodo, bello denso, li rende più gustosi!

Ingredienti per la carne "mechada" (carne sfibrata in umido)

- 1 kg. di carne di manzo magra da brodo,
- 2 cipolle
- 1 peperone rosso tagliato piccolo
- 300 gr. di pomodori pelati
- 1 cucchiaino di coriandolo
- mezzo cucchiaino di cumino
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di zucchero
- qualche goccia di salsa Worcestershire
- 2 chiodi di garofano
- 2 foglie di alloro
- 5/6 grani di pepe nero





- 1 cucchiaino di zafferano
- olio di oliva
- sale
- pepe

Preparazione

Far bollire la carne per circa due ore in una pentola con abbondante acqua, insieme a una cipolla steccata con i chiodi di garofano, sale, alloro, grani di pepe e coriandolo. A cottura ultimata, sgocciolare la carne e sfilacciarla con le mani; far scaldare in una larga casseruola sei cucchiai di olio con lo zafferano, quindi unire l'altra cipolla tritata e l'aglio a pezzetti, il peperone a pezzetti.

Dopo qualche minuto aggiungere anche i pomodori schiacciati con la forchetta e far cuocere per altri dieci minuti; unire il cumino, la salsa Worcestershire, e quindi la carne sfilacciata, sale e pepe e far cuocere per altri quindici minuti. Quando la salsa si sarà ben addensata, versare nel recipiente il prezzemolo tritato; mescolare, spegnere la fiamma e servire. Il riso in bianco va preparato leggermente aromatizzato con cipolla peperone e aglio.

Ci ha suggerito la ricetta...

Mi chiamo Andrea, sono nata a Caracas 28 anni fa e sono in Italia da 10 anni.

Mi piace moltissimo mangiare e se dipendesse da me farei confluire tutte le occasioni di incontro e di socialità attorno ad un tavolo.

Per quanto riguarda i cibi della mia tradizione posso dire che non mi capita di mangiarli spesso, ma di sognarli ad occhi aperti! Purtroppo qui a Padova non conosco molti venezuelani per gustare insieme la nostra cucina, ma per fortuna quando mi è capitato di preparare qualche piatto della mia tradizione per gli amici italiani (mangioni come me) loro hanno sempre apprezzato.

A volte la difficoltà risiede nel trovare gli ingredienti giusti, nonché a prezzi accessibili: trattandosi di ingredienti che qui sono esotici, i cibi per noi più popolari ed economici si pagano dieci volte tanto. Però è bellissimo risolvere il problema scoprendo ingredienti analoghi che provengono da luoghi ancora più lontani, ma affini nel clima: Bangladesh, Filippine, Ghana, ecc. Il piatto che vi propongo mi piace particolarmente perché è molto saporito (si può anche rendere piccante) e ha dei contrasti di gusto molto marcati in un solo piatto.

Pietanze analoghe --magari con nomi diversi e con leggere variazioni-- li ritroverete in tutta l'area caraibica (Cuba, Messico...).

Questa è la ricetta di un piatto tipico venezuelano, composto, nella sua





versione classica, da quattro elementi: fagioli neri, riso in bianco, platano fritto e carne "mechada" (carne sfibrata in umido) tutti disposti nel medesimo piatto e ben distinti fra di loro al fine di creare un effetto caratteristico di colori, profumi e gusto.

Il "Pabellon criollo" è considerato rappresentativo della nostra cultura profondamente meticcia, perfino nei colori dei suoi principale componenti: il nero dei fagioli, il bianco del riso ed il terracotta della carne che viene visto come l'unione delle tre etnie, l'africana, l'europea e l'indigena.

Si tratta di un piatto popolare, di tutti i giorni, e ciò tenuto conto del prezzo accessibile degli ingredienti, in particolare dei fagioli, del riso e del platano. Nelle zone costiere è frequente sostituire la carne di manzo "mechada" con il pesce sminuzzato e cucinato con ingredienti molto simili a quelli illustrati per la carne di manzo.

Per quanto riguarda il platano, è importante scegliere la varietà giusta. In Venezuela si trovano almeno 15 varietà di questo frutto usato in innumerevoli piatti della nostra gastronomia. Nei negozi africani a Padova è facile trovarne alcune varietà. Per questo piatto bisogna scegliere quelli grandi (circa due volte e mezzo una banana) gialli (mentre quelli verdi, meno dolci e più duri, vengono spesso preferiti nella regione andina). Poi si tagliano a fette per lungo e si friggono in abbondante olio finchè sono dorati, si scolano bene e si sistemano ai bordi del piatto.

Il "Pabellon" viene spesso accompagnato con avocado a fette e/o un occhio di bue sopra il riso in bianco.

Scheda Paese

Il settore agricolo ha perso di importanza da quando il Venezuela si è trasformato in uno dei maggiori produttori di greggio a livello mondiale. Infatti, il settore non raggiunge il 5% del PIL.

200.000 chilometri quadrati del territorio nazionale vengono destinati al settore agricolo e circa due terzi vengono utilizzati per l'allevamento del bestiame. Questa condizione costringe il Paese ad una forte dipendenza dall'estero di prodotti alimentari di base, lavorati e semilavorati, pari a circa il 75% del fabbisogno.

Le principali aree agricole si trovano nelle regioni centro-occidentali (Portuguesa, Guarico) e centro-sud o "llanos" (Apure e Barinas) e in minor misura nella regione Nordorientale del Paese (Monagas e Anzoategui).

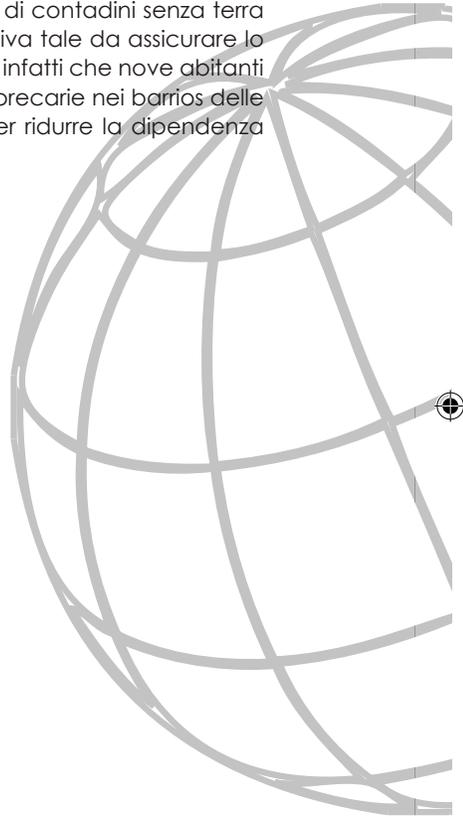
Le tipiche colture del paese (papaia, passion fruit, mango, ananas, melone, banane, caffè, cacao, tabacco) hanno come mercati di sbocco soprattutto l'Europa, gli USA e i Caraibi. Clima e terreno dello stato latino americano sono adatti a svariate coltivazioni: si va da colture, che rappresentano le tradizioni alimentari, come la manioca ed il mais bianco, a numerosi ortaggi e frutti tipici delle aree a ridosso dell'equatore.





Il Venezuela, grazie all'adesione al Sistema Generalizzato di Preferenze Andine (SGP) gode, anche per i prodotti agricoli e della pesca, di tariffe doganali privilegiate nell'area europea.

Nel 2004 da alcuni membri del partito di Chàvez hanno lanciato la campagna "Missione Terra e Uomini Liberi", per impedire che vengano lasciate improduttive grandi estensioni di terre fertili e con potenzialità produttive di rilievo, anche attraverso la lotta latifondo. Si tratta di un provvedimento che prevede l'esproprio dei latifondi e la loro redistribuzione tra i campesinos meno abbienti. Il Venezuela non ha un movimento di contadini senza terra che rivendica terreni, né un'organizzazione produttiva tale da assicurare lo sviluppo del settore primario. Un dato ufficiale rileva infatti che nove abitanti su dieci vivono in città, molti dei quali in condizioni precarie nei barrios delle periferie. La riforma, tuttavia, è stata concepita per ridurre la dipendenza alimentare della nazione.





NEPAL

La Ricetta

DAL-BHAT-TARKARI

Letteralmente il piatto è composto da: "lenticchie, soya, legumi lessi con riso bollito e verdure cotte.

La combinazione speciale del fine-settimana o della festa vede accompagnato questo piatto con qualche salsa piccante o verdure piccanti sotto olio (conserva), a seconda dei gusti... Talvolta, anche una ciotola di carne di pollo, oppure anatra, o montone, capretto, agnello o altro ancora, cotti con spezie, spesso in forma di spezzatino sughoso, o un'omelette o uova sode. Nel caso di vegetariani puri e duri, si accompagna invece ad una ciotola di yogurt o latte.

Per cucinare il pasto normale occorrono circa un'ora abbondante (dipende se il riso e lenticchie sono già state setacciate e pulite); per il pasto speciale ci vuole un po' di più (anche qui dipende dallo stato di preparazione degli ingredienti crudi).

Nelle aree rurali di montagna e collina ci si alza presto e si lavora nei dintorni di casa (orto/animali/piccoli lavoretti), il pranzo si consuma attorno le ore 9.00 e poi si va a lavorare tutto il giorno fino al tramonto, si fa una breve pausa per spuntini (cereali tostati, tè, frutta...); la cena è subito dopo il tramonto e si va a dormire presto (prima delle ore 10.00 di solito).

Nelle aree urbane o in pianura ci si alza presto e si fa una colazione con poche cose (frutta, tè, qualche cereale tostato, biscottini...), si lavora nelle ore mattutine, il pranzo è prima di mezzogiorno, tra le 10.00 e le 12.00, si lavora dopo pranzo, si fa uno spuntino o solo il tè nel primo pomeriggio, e poi si cena dopo il tramonto e si va dormire.

Ci ha suggerito la ricetta...

Dipak Raj Pant. "Cucino spesso i piatti tradizionali del mio Paese anche qui in Italia, praticamente ogni fine settimana.

Ho proposto questo piatto per il suo valore nutritivo e la salubrità, nonché per il gusto. L'ho preparato anche oggi per il pranzo di mia figlia.

Qui in Italia gli ingredienti principali si trovano, mancano alcune spezie e anche alcune varianti degli ingredienti principali, ma riesco comunque a preparare un buon piatto.

Sono arrivato in Italia circa ventisei anni fa come parte del mio itinerario di un lunghissimo viaggio. Poi sono venuto diverse volte e mi sono fermato per periodi, senza però mai pensare di rimanere qui. Circa sedici anni fa sono rientrato in Italia e poi sono rimasto qui per motivi familiari.





Attualmente tengo l'Italia come campo-base e sto qui circa sette mesi all'anno; il resto del tempo sono in giro per il mondo per lavoro e viaggi di conoscenza."

Scheda Paese

La regione è caratterizzata da zone montuose, colline, valli e pianure dell'Himalaya centro-orientale. Il clima è estremamente variabile in considerazione delle enormi variazioni di altitudine in una distanza nord-sud molto limitata; la variabilità è fortemente influenzata anche dalla presenza della catena himalaiana e dei monsoni: infatti si identificano fino a cinque zone climatiche, comprese tra la zona tropicale-subtropicale (regione di Tarai) e la zona artica (oltre i 4.400 m di altitudine). Per quanto riguarda le precipitazioni, la regione orientale del Nepal riceve circa 2.500 mm di pioggia all'anno, l'area di Kathmandu circa 1.420 mm ed il Nepal occidentale circa 1.000 mm.

Sino al 1990 in Nepal predominava una società rurale-patriarcale, in cui oltre il 90% della popolazione viveva in aree rurali e dipendeva dall'agricoltura come fonte di sostentamento; anche le cosiddette aree urbane sono in realtà un'estensione delle aree rurali con una componente urbana e commerciale.

L'unità sociale di base nei villaggi è la famiglia, detta paribar, costituita da una famiglia patriarcale estesa; l'unità della famiglia si spezza nel momento in cui muore il patriarca o i figli si sposano, e si manifesta nella divisione dei possedimenti della famiglia determinando un'estrema frammentazione sia geografica che sociale.

Oltre alla famiglia esiste poi una vasta rete di contatti basata sulla consanguineità che occasionalmente comporta la condivisione del cibo, ma è molto importante soprattutto al momento di realizzare i lavori legati alla semina ed alla raccolta. Infine, il villaggio costituisce la più estesa unità sociale. L'agricoltura è il settore dominante dell'economia; alla fine degli anni '80 forniva il sostentamento al 90% della popolazione, anche se solo il 20% del totale del territorio è coltivabile. Il settore contribuisce al 60% del prodotto interno lordo ed al 75% dell'esportazione.

A partire dagli anni '80, all'agricoltura è stata dimostrata la più alta priorità puntando sulla produttività delle colture e sulla diversificazione finalizzata all'ottenimento di prodotti da destinare all'industria.

Con questo obiettivo, il governo ha posto l'accento sull'irrigazione, l'impiego di fertilizzanti e prodotti chimici, l'introduzione di sementi di varietà altamente selezionate e produttive, la concessione di credito. La mancanza di distribuzione di questi input, così come nell'ottenimento di scorte, sono fattori che hanno impedito di ottenere il progresso desiderato, unitamente





alla forte fluttuazione delle produzioni legata agli andamenti stagionali. Il governo ha abolito la birta (l'esenzione dalle tasse per alcuni terreni) e la jagira (una forma di possesso di origine feudale), ha posto un limite alla proprietà dei terreni ed ha ridistribuito terreni; nonostante questo lo sviluppo dell'agricoltura è ancora ostacolato dalla mancanza di terreni irrigati, dalla piccola dimensione aziendale (con una dimensione media di circa 4 ettari), da inefficienti sistemi di coltivazione e dal degrado ambientale derivante dalla deforestazione.

C'è quindi spazio per l'ulteriore crescita del settore agricolo, nonostante si siano rilevati molti problemi nell'impiego di moderne tecnologie e nel duplice obiettivo di ottenere prodotti da destinare all'alimentazione ed all'industria. Il Nepal produce un surplus di cereali destinato all'esportazione, ma alcune aree del paese, come la Valle di Kathmandu e le zone collinari, hanno un grave deficit alimentare: la difficoltà nei trasporti e la scarsa disponibilità di magazzini, ostacolano lo spostamento dei cereali dall'area di Terai verso le colline, con il risultato che il Nepal importa ed esporta gli stessi alimenti.

Il prodotto principale è il riso, simbolo della società contadina asiatica, con produzioni fluttuanti a seconda delle precipitazioni. Viene coltivato nelle pianure, ma anche nei terrazzamenti di collina e montagna; piantato all'inizio del periodo delle piogge monsoniche estive (giugno), gode di abbondante irrigazione grazie alle piogge della stagione dei monsoni (giugno-luglio-agosto). Il raccolto si fa nel tardo autunno, nella stagione più bella, secca e fresca (novembre). Il periodo precedente alla raccolta coincide con le festività religiose principali; la raccolta stessa viene vissuta come una festa e celebrazione della natura e della comunità. Nell'alimentazione nepalese il riso normalmente viene bollito, ed ha la stessa posizione di cibo-simbolo e di "companionato" universale come il pane nelle culture medio-orientali ed occidentale e come il cous cous nel Maghreb.

Altri prodotti di interesse sono il frumento, il miglio, l'orzo, mentre è incrementata la produzione di canna da zucchero e di tabacco, di patate e di semi per la produzione di olio. Le erbe medicinali erano coltivate sulle pendici dell'Himalaya, ma il loro incremento è ostacolato dalla continua degradazione ambientale. Anche la produzione di latte, carne e frutta è aumentata, ma non in maniera tale da rendere disponibile questi alimenti a tutta la popolazione.

Nell'alimentazione nepalese lenticchie, soia, fagioli ed altri legumi costituiscono la principale fonte di proteina poiché buona parte della gente di caste superiori (e anche monaci) sono (erano) vegetariani, mentre per gli altri la carne era spesso cibo festivo poiché caro e non sempre disponibile. I legumi sono normalmente coltivati nei periodi secchi e vengono cucinati con acqua e sale; si consumano lessi e cremosi, con aggiunta di zenzero e aglio





(talvolta di qualche erba o spezie come foglie di alloro o peperoncino), e si mangiano insieme al riso. Altro elemento importante nella cucina nepalese sono le verdure di stagione, quando sono disponibili; vengono coltivate negli orti familiari, e poi essiccate e conservate soprattutto in alta montagna e durante i periodi centrali dell'inverno. Si cucinano con condimenti (burro o olio di semi) e sale, con molte spezie (cumino, coriandolo, peperoncino, curcuma, zenzero, aglio).





MAROCCO

La Ricetta

HARIRA (zuppa tradizionale per il Ramadan)

Ingredienti

- Carne di agnello (con osso)
- Cipolla
- Coriandolo
- Prezzemolo
- Sedano
- Ceci e lenticchie (lasciati in ammollo per una notte)
- Farina
- Uova
- Passata di pomodoro
- Concentrato di pomoro
- Farina
- Pastina per minestre (filini)
- Olio di oliva
- Curcuma, zenzero, paprika, pepe, peperoncino, sale.

Preparazione

Tritare insieme sedano, cipolla, prezzemolo e coriandolo e versare il composto sulla carne, aggiungendo le spezie, i ceci e le lenticchie (precedentemente ammorbite). Aggiungere sale e olio d'oliva, mescolare e lasciare a marinare per qualche minuto.

Porre il tutto in una grande pentola e riempire di acqua.

Quando giunge ad ebollizione, aggiungere la passata di pomodoro e il concentrato di pomoro (q.b.) e far bollire per circa 30 minuti.

Quando il tutto è cotto, aggiungere due cucchiaini di farina precedentemente diluita con acqua e mescolare bene.

Versare la pastina e, prima di spegnere, aggiungere le uova mescolando velocemente in modo che non si formino grumi.

Servire in una ciotola e...buona cena!

Ci ha suggerito la ricetta...

T.B., 39 anni, vive in Italia da circa vent'anni. Ha lavorato in diverse province venete e non solo, ma facendo sempre ritorno a Padova, dove ha trovato lavoro presso un maneggio e dove ha iniziato a fare attività di volontariato. A Padova si trova bene, ha conosciuto molta gente, ma sente la nostalgia





di casa, del Marocco, dove spera di poter tornare e di praticare un lavoro "utile" per il Paese. T.B. cucina spesso e cucina spesso piatti marocchini, ma personalizzati! Dice che i suoi tre coinquilini (di origine algerina, venezuelana ed italiana) impazziscono per le sue polpette.

Il piatto che ci ha proposto è un piatto che tradizionalmente si mangia in periodo di Ramadan e durante l'inverno, perchè è nutriente, riscalda e per le proprietà "terapeutiche" delle spezie.

Scheda Paese

La vegetazione dominante del Marocco è la steppa arbustiva, mentre nelle regioni costiere il clima ha favorito la macchia mediterranea. Sui versanti dei rilievi, a quote elevate, crescono boschi di pini, querce e querce da sughero. I maggiori problemi ambientali del Marocco sono rappresentati da un notevole degrado del suolo, dalla desertificazione e dalla mancanza di risorse idriche. L'irrigazione ha causato fenomeni di erosione del suolo e problemi connessi ai bacini idrici. Il Paese ha istituito riserve e parchi naturali per preservare dall'inquinamento e dallo sfruttamento il patrimonio ambientale.

L'economia poggia essenzialmente sull'agricoltura. I seminativi non occupano che un quinto del territorio, più della metà dei contadini non possiedono terra e gli altri possiedono per lo più appezzamenti piccolissimi; la meccanizzazione e l'irrigazione sono limitate.

La maggior parte della terra arabile è coltivata a cereali, orzo e frumento, ma anche miglio, segale, riso, avena e sorgo; tuttavia la produzione non è sufficiente a coprire il fabbisogno nazionale.

Abbastanza sviluppata è la frutticoltura, oltre agli agrumi si producono albicocche, datteri, mele, pesche, pere e prugne. Sono inoltre coltivati l'olivo, le arachidi, il tabacco, il lino e il cotone. Gli esportatori marocchini delle frutta e delle verdure hanno incontrato difficoltà per le barriere imposte dall'Unione Europea.

L'allevamento è incentrato perlopiù su ovini, caprini e bovini. Dalle foreste si ricavano buone quantità di legname.

Il livello di vita della maggior parte della popolazione resta basso (il prodotto interno lordo pro capite annuo, nel 2000, era di 1.160 dollari). Le tecniche colturali sono generalmente antiquate e generi alimentari, anche di prima necessità (per esempio i cereali), devono essere importati.





BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE PER LE SCHEDE PAESE

www.web.worldbank.org
www.fao.org
<http://es.wikipedia.org>
<http://it.encarta.msn.com>
www.ice.gov.it
www.peacereporter.net
www.photius.com
www.country-studies.com
www.arab.net
www.countrystudies.us
www.nationsencyclopedia.com
www.istrianet.org/istria/news/europe/voce_popolo/05_0524malvasia.htm
www.italcoopalbania.org (Il Nord Albania – Contesto socio economico e proposte di intervento)
www.colombiaonline.it
www.bangladeshgateway.org
www.discoverybangladesh.com
www.igeograf.unam.mx/instituto/publicaciones/temas-sel/laagrimexico/index.html (La agricultura en México: un atlas en blanco y negro. Atlántida Coll-Hurtado. María de Lourdes Godínez Calderón)
www.pal-arc.org/
www.passia.org (Palestinian Academic Society for the Study of International Affairs)
www.pcbs.gov.ps/ (Palestinian Central Bureau of Statistics)

Agriculture sector through 40 years of occupation – June 2007.
PARC - Palestinian Agricultural Relief Committees





CONTRIBUTO
REGIONE DEL VENETO







Festa popolare in una città latinoamericana: buona cucina e simpatia





Fantasia e colori nell' utilizzo delle torfillas di mais



Gamberetti pronti per la vendita in un mercato popolare a Huatulco (Messico)





I mercati di frutta e verdura sono sempre coloratissimi (Huatulco, Messico)



Sistemi agrari: vaste aree caraibiche sono dedicate alla coltivazione delle banane





Sistemi agrari: le aree agricole in alta quota sono caratterizzate da piccoli appezzamenti coltivati a cereali; un esempio nei pressi di un villaggio andino



Sistemi agrari: oliveti nel nord della Palestina, nelle vicinanze di Nablus

