Scheda 3 – Per una tavola interreligiosa

Vediamo ora alcune ricette tipiche delle tradizioni religiose più diffuse nel mondo. Che vengano cucinate quotidianamente o nei giorni di festa, occorre sempre ricordare che, a volte, il dialogo inizia proprio da un pasto condiviso. La preparazione del cibo ha il compito di ricordare ai fedeli l'atmosfera liturgica che circonda il pasto. Inoltre, ogni piatto consumato nelle varie **festività** ci restituisce le tradizioni più antiche delle diverse nazioni, regioni e città in cui le religioni sono radicate, raccontando così anche gli aspetti culinari propri di ogni territorio.

Una ricetta ebraica veneziana

Si racconta che in epoca medievale una comunità ebraica libera abitasse l'isola veneziana della Giudecca (o Zudèa - Giudea), chiamata così non per l'appellativo dispregiativo tristemente noto durante la guerra, bensì perché in una parte dell'isola venivano portati i malviventi in attesa di essere giudicati dal tribunale veneziano. La comunità ebraica era ben integrata con il territorio tanto da influenzare e mescolare usi, costumi e tradizioni.

Le melanzane alla giudea fanno parte del patrimonio culinario tramandato di generazione in generazione e ormai da tempo sono entrate a far parte della cucina veneziana.

Melanzane alla giudea

Ingredienti: melanzane, aglio, basilico, sale grosso, sale fino, olio di semi per friggere, aceto.

Preparazione: Tagliate le **melanzane** dello spessore di mezzo centimetro, disponetele in uno scolapasta a strati. Alternate tra ogni strato una manciata di sale grosso e lasciatele riposare per almeno un paio d'ore. Risciacquate e tamponate per asciugarle. Scaldate l'olio di semi, quindi mettete a friggere le melanzane un po' per volta. Una volta che saranno diventate croccanti, disponete le melanzane su carta assorbente e salate. Spezzettate con le dita le foglie di basilico e tagliate gli spicchi di aglio a rondelle. Disponete le fette di melanzane ancora calde in una teglia, irroratele con una spruzzatina di aceto e distribuite un po' di pezzettini di basilico e aglio. Fate un altro strato di melanzane, irrorate con l'aceto, distribuite basilico ed aglio e così via fino ad esaurimento delle melanzane. Lasciate riposare le melanzane per almeno un'ora, quindi preriscaldate il forno a 150° e infornate le melanzane fino a quando saranno calde (in alternativa col grill del microonde).

Latte, miele e Shavuot

Shavuot è la festa che commemora il **dono della Torà** a Mosé sul Monte Sinai, sette settimane dopo l'uscita dall'Egitto. I cibi a base di latte sono associati a questa festa per ricordare che gli **Ebrei**, in possesso oramai delle Tavole della Legge, non potevano più cibarsi della carne che avevano a disposizione, non-kasher. Secondo un'altra interpretazione, al loro ritorno all'accampamento dopo aver ricevuto la Torà, tutto il latte si era cagliato e quindi avevano del formaggio da consumare.

La **combinazione di latte e di miele** ricorda la Terra Promessa, come viene descritta nella Torà, e questi ingredienti sono alla base dei dolcetti tipici della comunità ebraica di Creta (dispersa negli anni della Seconda Guerra Mondiale), in particolare, per Shavuot. La ricetta

originale utilizza il formaggio locale, *myzithra*, ma può essere egregiamente sostituito dalla ricotta. Il nome greco per questi dolcetti è ***Kalitsounia***.

Kalitsounia – Dolci di formaggio

Ingredienti: Per la **pasta**: 300 gr di farina,125 gr di zucchero,150 ml di olio di oliva,150 gr di yogurt banco (meglio se quello greco), 2 uova sbattute.
Per il **ripieno**: 400 gr di ricotta,1 cucchiaino di cannella (+ 1 cucchiaino per cospargere i dolcetti dopo la cottura), 1 cucchiaino di buccia di arancio grattugiata,1 tuorlo sbattuto, 2 cucchiai di miele,1 cucchiaio di farina.

Preparazione: Per prima cosa preparate la **pasta**, mescolando lo zucchero e la farina. Quindi aggiungete l'olio, poco alla volta, mescolando bene. Incorporate lo yogurt, le uova e mescolate. Se la pasta è troppo molle, aggiungete un po' di farina. Impastate per una decina di minuti e lasciate riposare.

Per il **ripieno**: Mescolate insieme la ricotta, la cannella, il miele, il tuorlo, la buccia di arancio grattugiata e la farina. Riscaldate il forno a 180°C. Sul piano di lavoro infarinato, stendete la pasta. Ritagliate la pasta a cerchi dal diametro di circa 7-8 cm. Adagiate un cucchiaio del miscuglio di formaggio al centro del disco di pasta. Sollevate il bordo del disco con le dita, pizzicando per creare il bordo. Sistemate i dolcetti sulla teglia da forno unta, oppure su un foglio di carta da forno. Infornate a 180°C per circa 20-25 minuti. Appena tolti dal forno, cospargete i dolci di cannella.

Guarda il video della ricetta!

La festa delle luci e i Sufganiot

Le ***sufganiot*** sono i dolci tipici della festa di ***Chanukkà*****,** simili a dei krapfen o bomboloni ricoperti di zucchero e farciti con della marmellata. Sono molto popolari nella cucina ebraica romana. Rigorosamente fritti nell'olio proprio per ricordare il "miracolo dell'ampolla". La festa di Chanukkà infatti ricorda la consacrazione del nuovo altare nel Tempio di Gerusalemme ad opera di Giuda Maccabeo, dopo la vittoria sugli ellenici, che lo avevano profanato. Il 25 di Kislev del 165 a.e.v. ci fu una lunga battaglia al termine della quale il Tempio fu finalmente riconquistato. La tradizione racconta che per la riconsacrazione del Tempio fu trovata una sola ampolla di olio e per prepararne una nuova ci sarebbero voluti otto giorni. L'olio miracolosamente invece di un giorno ne durò otto e proprio per ricordare questo evento i Saggi del Talmud istituirono la festa di Chanukkà. La festa dura otto giorni e ogni sera si accende la Chanukkiyah, un candelabro a otto bracci più uno centrale e più alto, chiamato ***shammash***, servitore, che serve per accendere. Allo spuntare delle stelle del 25 di Kislev, si accende il primo lume partendo da destra e ogni sera lo shammash accende gli altri lumi fino all'ottavo giorno.

Sufganiot

Ingredienti: 1 kg di farina, 2 cubetti di lievito di birra, 2 bicchieri di acqua tiepida, 1 bicchiere di zucchero, 1 cucchiaino di sale, ½ bicchiere di olio di semi di arachide, 3 uova, 1 bustina vanillina, 100 gr margarina o 80gr di, marmellata rossa, zucchero a velo, olio per friggere.

Preparazione: Per prima cosa fate sciogliere il lievito nell'acqua tiepida e unite un pochino di farina, poi, gradualmente, unite uova, olio, zucchero e sale e mescolare per bene. Versate il resto della farina amalgamando bene il tutto e mescolando fino a quando l'impasto non sarà liscio e omogeneo. Una volta pronto lasciatelo riposare per un'ora e poi, con l'aiuto di un mattarello, stendete la pasta. Fate dei dischi aiutandovi con un bicchiere e sporcateli di farina, poneteli man mano su un panno di cotone fate lievitare per un paio d'ore. Ora siete pronti per friggere! Fate scaldare in un

tegame o in una friggitrice l'olio e poi versate le *sufganiot***,** facendo attenzione che diventino dorate e non si brucino. Mettetele a scolare su della carta assorbente, fate un foro al centro, riempitele di tanta marmellata ed infine spolverate con zucchero a velo.

Guarda il video della ricetta

Clicca qui, e scopri tante altre ricette ebraiche!

La Paskha greco-ortodossa e la zuppa maghiritsa

In **Grecia**, Paese di religione ortodossa, la **Pasqua** viene festeggiata secondo un rituale ben preciso (**Paskha**), in cui il cibo gioca un ruolo molto importante. Il Sabato Santo, dopo la celebrazione della liturgia pasquale, le famiglie si riuniscono presso le loro case per mangiare la ***maghiritsa***, una **zuppa di carne** preparata con le frattaglie dell'agnello (che verrà cotto alla brace o al forno l'indomani), rompendo il digiuno quaresimale.

La maghiritsa – *zuppa di carne d'agnello*

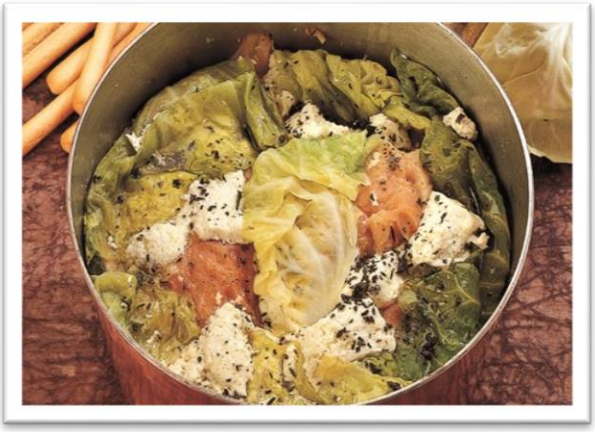
Ingredienti: interiora di agnello (1 fegato intero, cuore, polmoni, ecc…), 1 cipolla, 1 cipollotto fresco, finocchietto, olio, 2 uova, succo di limone, sale e pepe.

Preparazione: Pulite bene le interiora di agnello, lavatele e scottatele in acqua bollente e salata. In seguito scolatele e tagliatele a pezzetti molto piccoli. In una padella, soffriggete in un po' d'olio, la cipolla e il cipollotto tritati finemente. Aggiungete le frattaglie ridotte a pezzetti e lasciate insaporire il tutto per qualche minuto. Unite 2 tazze di acqua calda, aggiungete sale e pepe, coprite e lasciate cuocere. Nel frattempo, con le uova, il succo di limone e un po' del brodo di cottura, cominciate a preparare la salsa di *avgolemono*. Mettete le uova in una ciotola, aggiungete un pizzico di sale e il succo di limone e sbattete il tutto con una frusta, fino ad ottenere un composto spumoso. Unite il brodo, tiepido, alle uova, poco alla volta, mescolando di continuo. Ripassate la salsa su un fuoco moderato. Una volta pronte le frattaglie, unitevi l'***avgolemono***, il finocchietto e mescolate. Servite la zuppa caldissima.

Una zuppa dalle valli valdesi

La cucina valdese tradizionale è nata nelle **vallate alpine piemontesi** in cui i valdesi vissero confinati fino al 1848. L'economia di sussistenza era povera e i valdesi, essendo obbligati a restare sopra i mille metri, dovettero imparare a utilizzare tutti gli ingredienti della montagna, compresi i fiori e le erbe. Una ricetta tipica di quel periodo, ma consumata ancora oggi, era la *supa barbetta*, minestra con grissini, toma e spezie. ***Barbetta*** è il nome con cui i valdesi chiamano affettuosamente i **pastori**, da barba che significa zio in piemontese, nome in codice che si davano per sfuggire alle persecuzioni.

La supa barbetta



Ingredienti: grissini e pane raffermo 1 Kg, *sarass del fen* (ricotta stagionata prodotta in Val Pellice), 600 gr, burro, trito aromatico (alloro, salvia, rosmarino), spezie in polvere (pepe, coriandolo), tre/quattro foglie di verza, brodo di carne, sale.

Preparazione: Coprite il fondo di una pentola (meglio se di rame) con le foglie di verza, lavate e asciugate, quindi procedete a strati con grissini, fette di pane raffermo, parte del *sarass del fen* a cubetti, fiocchetti di burro, sale, trito aromatico e un pizzico di spezie in polvere. L'ultimo strato dovrà arrivare a due dita dal bordo della pentola. Riempite con il brodo, mettete il coperchio e fate cuocere la *supa barbetta* per circa 2 ore (dovrà risultare così densa da poterla quasi tagliare con il coltello). Servitela calda con burro spumeggiante aromatizzato con un pizzico di spezie in polvere.

Guarda anche la ricetta dello chef Alessandro Borghese!

Una ricetta antica per San Giuseppe

Nell'antica Roma il 17 marzo si celebravano i ***Liberalia***, festa in onore delle divinità del vino e del **grano**. Per omaggiare Bacco e Sileno, precettore e compagno di gozzoviglie del dio, il vino scorreva a fiumi: per ingraziarsi le divinità del grano si friggevano frittelle di frumento. A San Giuseppe, che si festeggia solo due giorni dopo (19 marzo), protagoniste sono le discendenti di quelle storiche frittelle: le **zeppole di San Giuseppe**. Nella sua versione attuale la zeppola nasce come dolce conventuale: secondo alcuni nel convento di San Gregorio Armeno, secondo altri in quello di Santa Patrizia. Ma c'è anche chi ne attribuisce "l'invenzione" alle monache della Croce di Lucca o a quelle dello Splendore. La prima zeppola di San Giuseppe che sia stata messa su carta risale comunque al 1837, ad opera del celebre gastronomo napoletano Ippolito Cavalcanti, Duca di Buonvicino. Ogni città, provincia o regione ha ovviamente la sua variante per la cottura e farcitura delle zeppole, ma l'elemento fondamentale che accomuna e contraddistingue questi dolci è che devono essere fritti in abbondante olio.

Le zeppole di San Giuseppe

Ingredienti: Per circa 8 **zeppole**: uova medie 3, burro 70 g, zucchero 40 g, la scorza grattugiata di un limone, acqua 250 ml, farina 00 150 gr, sale 2 g, olio di semi per friggere q.b.

Per la **crema pasticcera**: uova 3 tuorli, farina o maizena 25 gr, vaniglia mezza bacca (o mezza bustina di vanillina), zucchero 75 g, latte 250 ml, ciliegie candite (o amarene sciroppate).

Preparazione: Innanzitutto preparate la crema pasticcera. Scaldate il latte in un pentolino con la metà di una bacca di vaniglia e i suoi semi; sbattete in una ciotola, con la frusta, il tuorlo e lo zucchero, quindi aggiungete la farina. Con una pinza, eliminate la bacca e versate il latte riscaldato sul composto amalgamando con la frusta. Riportate il composto sul fuoco e mescolate continuamente fino a che la crema non si sarà addensata. Trasferite la crema pasticcera in una ciotola e fatela raffreddare conservandola con un foglio di pellicola. Preparate ora l'impasto delle zeppole: in un pentolino dal fondo spesso ponete il burro a

pezzetti e versate l'acqua, unite il sale e portate lentamente ad ebollizione, mescolando. Non appena il burro sarà sciolto e l’acqua bollirà, togliete il pentolino dal fuoco e versate al suo interno la farina setacciata, riportate il pentolino sul fuoco e amalgamate gli ingredienti. Girate il composto fino a quando vedrete formarsi una patina biancastra sul fondo del pentolino (ci vorranno circa 10 minuti). Spegnete il fuoco e aggiungete lo zucchero al composto, poi versate l’impasto in una ciotola e lasciatelo intiepidire. Una volta tiepido, trasferite l'impasto in una ciotola e unite la scorza del limone grattugiata e le uova, una alla volta fino a ottenere un composto liscio. Trasferite il composto ottenuto in una *sac à poche* con bocchetta stellata. Ritagliate dei quadrati di carta forno che abbiano i lati di 8 cm e spremete sopra ogni quadrato un dischetto di pasta del diametro di 5 cm che formerete con un movimento a spirale.

In un tegame dal bordo alto, ponete dell’olio per friggere che porterete a una temperatura compresa tra i 160° e 170° e immergete non più di 1-2 zeppole ancora attaccate ai quadrati di carta forno sulle quali sono appoggiate; la carta si staccherà da sola dopo qualche secondo e potrete quindi toglierla dall’olio servendovi di una pinza da cucina. Rigirate le zeppole più volte nell’olio caldo fino alla completa doratura quindi sgocciolatele e ponetele a scolare su più fogli di carta assorbente da cucina. Quando avrete fritto tutte le zeppole spremete la crema pasticcera, che avrete trasferito in una *sac à poche* con bocchetta stellata, al centro delle zeppole e guarnite con un'amarena sciroppata o una ciliegia candita.

Guarda il video della ricetta!

Una zuppa per Id al-Adha – la "festa del sacrificio"

Chiamata anche *Id al Kabir*, la "Grande festa" si celebra circa 70 giorni dopo la fine di Ramadan in ricordo del **sacrificio del profeta Abramo** di una pecora al posto del figlio Ismaele. Dura all'incirca **quattro giorni**, durante i quali si cucinano diversi piatti a base di pecora e di agnello come la ***Shurba Al-Fata***, una tipica **zuppa egiziana** che viene accompagnata dalla *pita*, il tipico pane arabo. Le zuppe, sia vegetali che di carne (meno frequenti di pesce), sono in realtà molto diffuse in tutto il Maghreb e nel Medio Oriente. Un piatto povero che riutilizza gli avanzi, la zuppa trasforma i singoli alimenti in un insieme armonioso e gustoso.

Shurba Al-Fatha

Ingredienti: 400 g carne magra d'agnello, alcune ossa di agnello, 50 grammi di riso, 6 fette di pane bianco, 60 grammi di burro, 3 spicchi d'aglio, 4 cucchiai di aceto, 3 cucchiai di prezzemolo tritato, sale, pepe nero.

Preparazione: Preparate innanzitutto un brodo con la carne d'agnello tagliata a cubetti e le ossa spezzate, fate bollire il tutto in 2 litri abbondanti d'acqua; dopo aver portato a bollore, schiumate, insaporite con sale e pepe macinato al momento e lasciate cuocere a fuoco assai moderato per un paio d'ore. Aggiungete il riso e lasciatelo cuocere per 15 minuti. Tostate le fette di pane e sistematele sul fondo di una zuppiera piuttosto ampia. Mettete sul fuoco un pentolino con il burro, fatelo sciogliere e soffriggetevi gli spicchi d'aglio mondati e schiacciateli; quando sono leggermente dorati, aggiungete l'aceto, portatelo a bollore e quindi versatelo immediatamente sul pane. Poi versatevi sopra la minestra e rifinite con del prezzemolo**.**

L’iftar di Ramadan: due ricette “dolci” per rompere il digiuno

Il **Ramadan** è il mese del calendario islamico in cui si effettua il **digiuno** (*sawm*). I musulmani che osservano questo pilastro devono quindi **astenersi dal mangiare, dal bere, dal fumare e dal praticare attività sessuali dall’alba al tramonto**. Durante tutto il mese devono anche cercare di migliorare se stessi astenendosi dai cattivi pensieri e azioni. Il digiuno dal cibo e dalle bevande viene solitamente rotto (il pasto di rottura si chiama ***iftar***) con un bicchiere d’acqua e, secondo tradizione, con uno o più datteri (purché siano dispari, come faceva il profeta Maometto). La seconda portata è una zuppa, per reintegrare i liquidi persi e la terza varia a seconda delle tradizioni culinarie del Paese. Normalmente in questo periodo si consumano più verdure, frutta fresca e dolci. Ecco due dolci cucinati nel Maghreb, soprattutto durante il mese di Ramadan, il *Katayef e il* ***Makroud***, triangoli fritti preparati con farina di semola e farciti con frutta secca o datteri.

Katayef bel mokasarat – katayef con frutta secca

Ingredienti. Per la **base**: 2 tazze di farina, 1 tazza e mezza di latte, 1 cucchiaino e mezzo di zucchero, 1 cucchiaino di lievito in polvere per salati, 1 bicchiere e mezzo di acqua tiepida. Per il **ripieno**: frutta secca mista (arachidi, nocciole, mandorle, noci), uvetta, cannella, cocco disidratato. Per lo **sciroppo**: 2 tazze di zucchero, 1 tazza di acqua, 1 cucchiaio di succo di limone.

Preparazione. Per la **base**: Sciogliete zucchero e lievito con acqua tiepida e fate riposare per 5 minuti. In un’altra ciotola mescolate la farina e il latte con una frusta. Mescolate insieme i due composti evitando che si formino grumi, coprite con della pellicola e lasciate riposare per 40 minuti. Oliate una padella antiaderente e quando sarà ben calda versate due cucchiai

di composto, ogni 2 *katayef*, cuocendolo solo da un lato. Quando la pasta inizia a formare delle bollicine rimuovetela dalla padella e mettetela sulla carta assorbente, coprendola con un telo da cucina.

Per lo **sciroppo**: Aggiungete lo zucchero all'acqua e ponete il tutto su una fiamma bassa mescolando fino al completo scioglimento. Aggiungete il succo di limone e lasciate bollire per 20 minuti, poi lasciate raffreddare a temperatura ambiente.

Per il **ripieno**: In una ciotola ponete la frutta secca a pezzetti, l'uvetta e la cannella. Mettetene un cucchiaino al centro dei cerchi di pasta *katayef* e richiudete con cura bagnando leggermente i bordi con dell'acqua. Friggeteli nell'olio bollente e poi adagiateli su un foglio di carta assorbente. Quando sono ancora caldi tuffateli nello sciroppo di zucchero e serviteli subito.

Guarda il video della ricetta!

Makroud

Ingredienti: 1 kg. di semola di grano duro, 1 kg. di datteri, 1 arancia, 250 gr. di olio extravergine d'oliva, ½ bicchiere di acqua tiepida, 2 cucchiaini di bicarbonato, cannella, olio per friggere, miele.

Preparazione: Denocciolate e tritate finemente i datteri, trasferiteli in una terrina e profumateli con la cannella e con la scorza d'arancia a piacere; mescolate fino ad amalgamare bene il tutto.

In una seconda terrina versate la semola e aggiungete a filo l'olio extravergine di oliva, sgranando la farina con una forchetta, quindi aggiungete l'acqua tiepida e il bicarbonato. Lavorate bene il tutto e, quando avrete ottenuto un impasto omogeneo, stendetelo su una spianatoia dello spessore di 1 centimetro.

Tagliate delle strisce di circa otto centimetri di larghezza, farcite una metà di ciascuna striscia con l'impasto di datteri e cannella, coprite e richiudete con l'altra metà, inumidendo i bordi se necessario ed esercitando una leggera pressione con le mani. Tagliate le strisce farcite in diagonale in modo da formare dei triangoli, che friggerete in olio caldo. Scolate bene dall'olio i dolcetti, asciugateli su carta assorbente e servite i vostri *makroud* cosparsi con del miele tiepido.

Guarda il video della ricetta

Per altre gustose ricette, clicca qui!

Una ricetta della cucina del Buddhismo zen giapponese

Uno dei fondamentali e immancabili piatti presso i templi zen è l'***okayu***, la **zuppa di riso**. È possibile aggiungere altri ingredienti alla zuppa, che vengono spesso bolliti fin dall'inizio insieme al riso, specie se si tratta di tuberi o radici. Gli ingredienti più morbidi, invece, potranno essere aggiunti nella fase di riposo dopo la cottura o al momento di servire il piatto in tavola.

Okayu al mango- riso al mango

Ingredienti: 100 ml di riso, 600 ml di acqua, 1 pizzico di sale, 1 mango (100 g).

Procedimento: Lavate ripetutamente il riso finché l'acqua non appare limpida, poi versatelo in una pentola. Aggiungete dell'acqua e lasciate riposare per 15 minuti. Lavate il mango, sbucciatelo e togliete il

nocciolo. Tagliate il frutto a pezzetti e grattugiate la buccia. Aggiungete il sale e la buccia grattugiata al riso, poi mettetelo a bollire per circa 25 minuti a fuoco basso. A fiamma spenta, aggiungete i pezzi di mango all'*okayu*, mettete il coperchio e lasciate riposare per circa 10 minuti.

Guarda il video della ricetta!

Una frittura vegetariana

Il ***tofu***, alimento vegetariano per eccellenza, viene ricavato dalla cagliatura del succo estratto dalla soia e dalla successiva pressatura in blocchi.

Preparare il *tofu* di sesamo è considerato un esercizio di pazienza dai monaci della tradizione zen in quanto macinare i semi di sesamo richiede tempo e precisione. È un procedimento che serve a calmare l'anima e l'istinto di finire in fretta, nonché a dare consapevolezza di ciò che si mangia e della sua importanza.

Tofu di sesamo

Ingredienti: tofu, sesamo, olio, salsa di soia.

Preparazione: Asciugate il *tofu* con carta da cucina dopo averlo tolto dall'involucro e tagliatelo a cubetti da 1 cm. Scaldate una padella e tostate il sesamo senza aggiunta di olio. Mettete da parte il sesamo. Nella padella ancora calda, aggiungete l'olio e friggete a fuoco medio i cubetti di *tofu* da entrambi i lati fino ad ottenere un colore dorato, quindi sfumateli con salsa di soia fino a far evaporare il liquido in eccesso. Infine, aggiungete il sesamo precedentemente tostato. Si può gustare da solo, ad esempio in insalata, o aggiungere a piatti di verdure, riso o pasta.

Guarda il video della ricetta!

Un dolce al cocco dallo Sri Lanka

Nello Sri Lanka il cocco è un alimento principe che viene cucinato sia per la preparazione di dolci che per il salato. La *Pol cake* è una torta al cocco e datteri molto rinomata in tutto il Paese.

Pole cake

Ingredienti: 200g farina, 250g zucchero, 250ml miele di cocco, 200g datteri, 250g cocco grattugiato, una bustina di lievito, un uovo, un chicco di cardamomo, un cucchiaio di polvere di latte di cocco, 5 cucchiai di acqua, 1 ¼ tazza di acqua tiepida per il latte di cocco, un pizzico di sale, burro, carta da forno.

Preparazione: Tagliate i datteri a piccoli cubetti e lasciateli da parte. Prendete una pentola antiaderente, mettete 50g di zucchero e fatelo sciogliere aggiungendo 5 cucchiai d'acqua. Poco alla volta aggiungete lo zucchero rimanente, facendolo sciogliere bene, ottenendo così il caramello. Aggiungete il cocco grattugiato e mescolate bene, a fuoco basso, aggiungendo un pizzico di sale e un chicco di cardamomo tritato. Aggiungete i datteri e lasciate raffreddare per circa 4 ore.

Preparate ora il latte di cocco mettendo un cucchiaio di polvere di latte di cocco nell'acqua tiepida e mescolate bene. Successivamente sbattete l'uovo con una frusta e, aggiungendolo all'impasto raffreddato, girate bene. Aggiungete il latte di cocco e continuate a mescolare, poco alla volta aggiungendo anche la farina e il lievito setacciato. Girate bene e aggiungete 175ml di miele di cocco. Adagiate la carta da forno imburrando sia il fondo che i lati della teglia e versate l'impasto. Sopra l'impasto spalmate il restante miele di cocco. Preriscaldate il forno per 10 minuti ad una temperatura tra 150° e 170°, e infornate la torta per 1 ora e mezza.

Guarda il video della ricetta!

Un “dolce” Diwali

In occasione del **Diwali**, la festa delle **luci** induista che simboleggia la vittoria del bene sul male, i protagonisti della tavola sono i dolci tipici. Quello più famoso è il ***Khoya Laddu***.

Uno degli ingredienti principali dei dolci indiani che si preparano in questo periodo è infatti il **formaggio** tipico ***khoya***, una sorta di ricotta (acquistabile presso i negozi indiani o bengalesi).

Sappiamo che il latte è un alimento molto amato dagli induisti (**vedi scheda 1** La sacralità del cibo) e quindi i suoi derivati vengono spesso impiegati nella maggior parte dei pasti.

Khoya Laddu

Ingredienti: 2 tazze di *khoya* o ricotta, zucchero a velo, 1 tazza e mezza di farina di semi di sesamo cotti, zafferano, 2 cucchiai di mandorle o pistacchi tritati.

Preparazione: Cuocete il *khoya* o la ricotta a fiamma lenta finché non diventa dorato. Lasciate riposare per qualche minuto. Aggiungete poi i semi di sesamo e mescolate con cura. Incorporate lo zucchero quando il tutto è tiepido. Lavorate con le mani e formate delle piccole palline (*laddu*). Alla fine, decorate con lo zafferano, i pistacchi e le mandorle. Servitelo freddo.

Guarda il video della ricetta!

Una ricetta indù leggera e speziata

Nella cucina indù molti piatti salati vengano accompagnati da **salse** a base di **yogurt**. Inoltre troviamo spesso il caratteristico ***ghee*** o *ghi*, burro chiarificato ottenuto da un lungo e meticoloso metodo di cottura. In questa e molte altre ricette ci sono anche spezie particolari come l'*hing*, usato al posto di aglio e cipolla e il *garam masal*, una miscela normalmente composta da zenzero, coriandolo e cumino.

Il ***ghee*** o **ghi** è burro chiarificato che viene comunemente usato nella cucina indiana. Si tratta di un burro privato dell'acqua e della componente proteica. Esso viene utilizzato molto nella preparazione dei pasti, spesso in sostituzione dell'olio, ed è anche impiegato nei riti religiosi.
Può essere acquistato nei negozi di alimentari etnici, ma anche facilmente preparato in casa.

Preparazione: Lasciate sciogliere e bollire a fuoco molto basso la quantità di burro desiderato fresco. La cottura dura circa un paio d'ore, durante la quale l'acqua evapora, una parte delle proteine viene a formare una schiuma che viene in parte eliminata mentre in parte si deposita sul fondo. Il burro viene quindi filtrato, lasciato raffreddare e posto in vasetti di vetro sigillati che possono anche durare diversi mesi.

Bharat allo yogurt

Ingredienti: 1 tazza e 1/2 di piselli verdi secchi lasciati in acqua una notte, 2 tazze di yogurt, 1/2 tazza di panna da cucina, 1/2 tazza d'acqua, 1 cucchiaino e 1/2 di sale, 1 cucchiaino di coriandolo macinato, 1 c. di cumino in polvere, 1 c. di *garam masala*, 1 pizzico di *hing*, 1 pizzico di pepe di cayenna, 1/2 c. di curcuma, *ghi* per friggere.

Preparazione: Scolate i piselli e passateli in un frullatore aggiungendo qualche cucchiaio di acqua, ma assicurandovi che il composto sia denso al punto di essere lavorato con le mani. Unite le spezie e mescolate.

Scaldate bene il *ghi* in una padella e ponetevi il composto, a cui avrete dato la forma di crocchette, e lasciate cuocere per 10 minuti, finché le crocchette avranno preso un bel colore oro scuro. Non girateli subito, ma aspettate almeno 2 minuti, affinché i *bharat* abbiano il tempo di solidificarsi. Scolateli e metteteli in una pirofila da forno. Mentre il forno si scalda, preparate la salsa. Mescolate in una terrina lo yogurt, la panna e l'acqua, poi versate il composto sopra i *bharat*. Coprite e lasciate in forno per 8 minuti. Serviteli caldi, magari guarniti con prezzemolo.

Una *prasada* per Krishna – Banana vadi

Durante la ***puja***, un atto di adorazione verso la divinità, avviene il **rito della *prasada***, un'offerta che generalmente consiste in fiori, frutta e dolci. Una volta consacrato dalla divinità, il cibo potrà essere consumato dai fedeli. Un tipico dolce preparato per l'occasione è il banana *vadi*, una sorta di polpetta di banana fritta.

Banana Vadi

Ingredienti: 2 grosse banane non ancora mature,1 C. di pistacchi tritati**,** 2 C. di mandorle spellate e tritate**,** 2 C. di uva passa (ammorbidita in acqua calda)**,** 1/4 di tazza di farina**,** 1 C. di *garam masala***,** 1/2 c. di sale**,** 1/4 di tazza di zenzero fresco grattugiato**,** 1 pizzico di *hing***,** 1/2 mezzo peperoncino verde tritato**,** 2 tazze di yogurt**,** 2 tazze di *ghi*.

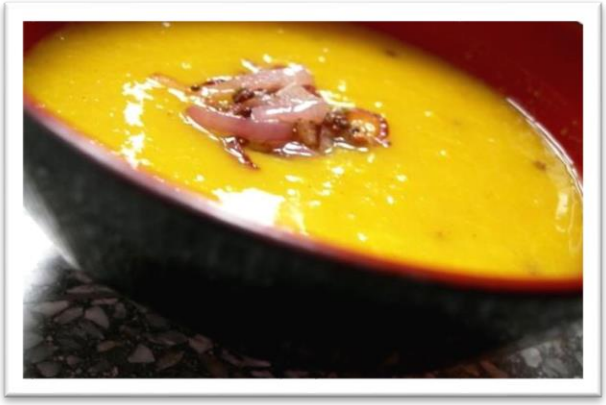
Preparazione: Bollite le banane verdi finché le bucce si aprono. Scolatele e fatele raffreddare, poi sbucciatele e schiacciate la polpa. Unite farina, sale, *hing*, zenzero grattugiato e peperoncino. Tritate e schiacciate l'uva passa e la frutta secca. Ricavate da questo impasto 12 palline di circa 5 cm di diametro. Ora preparate anche 12 palline col composto di banana in cui inserirete, una volta ricavata una fessura con l'indice, una pallina di frutta secca. Modellate la pasta di banana intorno alla pallina più piccola e infine date una forma ovale a ogni pallina col palmo della mano. Scaldate a fuoco medio il *ghi* in una padella, mettetevi le palline di banana ripiene (i *vadi*) e friggete per 4 minuti da ogni lato, finché sono diventate color oro scuro. Scolatele, impiattatele, ricopritele con yogurt e spolverate con *garam masala*. Servitele fredde.

Qui trovi tante altre ricette della cucina buddhista e induista!

Una zuppa vegetale dal langar del Gurdwara

Il ***dahl*** è un pasto a base di **lenticchie** che viene spesso servito nel ***langar***, la cucina comune del tempio Sikh, il **Gurdwara**. Ne esistono numerose varianti giustificate innanzitutto dal fatto che in India ci sono molte varietà di lenticchie. Il tipo maggiormente diffuso è *urd dahl*, di colore bianco, ma piuttosto comune sono anche *moong dahl*, di colore verde, *malika masoor*, di colore rosa o le *motth*, marroncine e rotonde. Le *masoor dahl*, dalla tinta corallo, sono le più utilizzate per preparare la zuppa *dahl*.

Dahl – zuppa di lenticchie



Ingredienti: 150 g di lenticchie rosse, 1 pomodoro maturo, 1 cipolla rossa, ½ spicchio di aglio, ½ peperoncino, ½ cucchiaino di tamarindo, 6 bacche di cardamomo, ½ cucchiaino di curcuma, cumino, due cucchiaini di semi di senape, 3 foglie di curry, 1 cucchiaio e mezzo di olio di colza.

Preparazione: Ponete le lenticchie in un colino e lavatele sotto l'acqua corrente. Tagliate la cipolla e il pomodoro a pezzettini. Ponete tutto in una pentola, coprite con 6 dl di acqua e fate cuocere per circa 25 minuti affinché le lenticchie si disfino. Aggiungete la cannella e frullate il composto, regolate di sale. Preparate il *tarka*, una sorta di soffritto di spezie: scaldate l'olio e dopo 40 secondi unite la cipolla affettata molto sottilmente, i semi di senape e le foglie di curry. Quando i semi cominciano a scoppiettare, versate il *tarka* sulle ciotole di *dahl* e servite.

Guarda il video della ricetta!

Gli spiedini vegetariani di tradizione sikh

Le ***Paneer tikka*** sono verdure marinate con formaggio indiano (*paneer*), sostituibile facilmente con del *tofu*. Il lungo tempo richiesto dalla marinatura è ripagato dall'intrigante gusto della cucina sikh che, essendo primariamente vegetariana, usa molta fantasia nella cottura delle verdure.

Paneer tikka

Ingredienti: 200 gr di yogurt, aglio, peperoncino, curcuma, coriandolo, olio, curry, limone, cumino, 1 peperone giallo, 1 peperone rosso, 1 peperone verde, 250 gr di *paneer* o *tofu*.

Preparazione: Cominciate preparando la marinatura: a 200 gr di yogurt aggiungete un cucchiaino di aglio tritato, uno di peperoncino, uno di coriandolo, uno di cumino, uno di curry, uno di curcuma e del sale. Mescolate aggiungendo il succo di un limone. Dopodiché tagliate in pezzi un peperone giallo, uno rosso e uno verde, 250 di *paneer* o *tofu*. Il *tofu* e i peperoni andranno a marinare per un paio di ore, passate le quali infilerete il tutto negli spiedi che, dopo aver ricevuto un filo d'olio, saranno pronti per la brace.

Guarda il video della ricetta!

Le frittelle di zucchero e acqua di rosa

Le ***jalebi*** sono delle **frittelle** indiane. Sono molto dolci grazie allo sciroppo di zucchero ed acqua di rose che vanno a ricoprirle una volta cotte. Si gustano calde e possono essere consumate da sole o inzuppate nel latte caldo o servite ancora con il tè indiano con latte speziato. Vengono preparate per le grandi occasioni come cerimonie e feste anche se costituiscono allo stesso tempo un apprezzato "**cibo da strada**". Molto importante nella loro preparazione è l'attenzione prestata alla frittura che deve essere impeccabile. Sono caratterizzate da un colore arancio, conferito, nella ricetta che andiamo a scoprire, dallo zafferano, sostituibile comunque da colorante alimentare.

Le jalebi

Ingredienti: 2 tazze di farina, 1/2 cucchiaino di lievito, 1 tazza di yogurt, olio di girasole per la frittura, 1 tazza di zucchero, un pizzico di zafferano, 1/4 cucchiaino di cardamomo in polvere, 2 cucchiai di acqua di rose.

Preparazione: Mescolate la farina, il lievito e lo yogurt fino ad ottenere una pastella omogenea. Coprite la ciotola con un canovaccio e lasciate l'impasto a fermentare per 1 giorno. Trascorso questo tempo, versate l'impasto in una bottiglia di plastica con erogatore (simile a quella del ketchup per intenderci). Preparate lo sciroppo sciogliendo lo zucchero insieme all'acqua di rose e fate restringere fino ad ottenere un simil caramello. Spegnete il fuoco ed unite lo zafferano. Mescolate bene. In una padella scaldate abbondante olio di girasole. Quando è abbastanza caldo create con l'erogatore una frittella composta da più giri di pasta, come nell'immagine. Friggete fino a quando le *jalebi* risultino dorate ed intingetele nello sciroppo di zucchero al quale avrete unito il cardamomo. Tenetele a bagno nello sciroppo 2-3 minuti e poi prelevate dalla padella. Servitele calde.

Guarda il video della ricetta!