



*Cucina
Internazionale*

LA CUCINA MESSICANA

Nella cucina messicana trovano ampio spazio alimenti come frutta e verdura, carne e pesce e le *tortillas*: quest'ultime possono essere fresche, farcite, dolci, salate, fritte, sempre accompagnate da salse. Le ricette che oggi vediamo sulle tavole messicane, sono tutte di derivazione spagnola, grazie alle influenze dei Conquistadores spagnoli (siamo intorno al Cinquecento).

Infatti i piatti della tradizione ispanica (generalmente a base di **carne di manzo, maiale e pollo, vino, aglio e cipolle**) si "contaminarono" con i cibi tipici in uso nel Messico pre-Colombiano (eredi della cultura azteca e maya). Troviamo così alimenti come **pomodori, pannocchie, avocado, papaia, ananas, fagioli, zucca, patate dolci, arachidi, vaniglia, cacao e peperoncino**: tutti ingredienti che oggi ritroviamo sulle tavole.



Tra i piatti principali annoveriamo il **guacamole**, una salsa composta da avocado, cipolla, lime ed in alcuni casi tabasco. La possiamo trovare come antipasto in accompagnamento a **tortillas** (piadine di farina di mais morbide) e **nachos**. Tra i secondi piatti vi è il **burrito**: si tratta di tortillas arrotolate e riempite con carne cotta con cipolla, spezie e **salse piccanti**, accompagnato con riso e fagioli. I confini con il Texas influenzano anche la cucina messicana, tanto che anche qui ritroviamo i **burritos**.

La tortilla trova spazio anche in altri piatti messicani come le **enchiladas** e le **fajitas**, diffuse soprattutto nella zona di confine, e per servire il mole ovvero un particolare tipo di salsa che si usa come condimento per pietanze a base di carne.



Le bevande

Le bevande più diffuse sono il **Tequila** ed il **Mezcal**, due distillati di origine vegetale, provenienti dalla lavorazione della pianta **dell'Agave**. Vi è anche una produzione di vini prodotti negli stati di Aguascalientes, Bassa California, Chihuahua, Coahuila, Nuevo León, Querétaro e Zacatecas, anche se la maggiore produzione la ritroviamo nella Valle de Guadalupe nella zona vinicola settentrionale.

Tra le qualità presenti, troviamo anche il **Nebbiolo**, il **Barbera** e lo **Zinfandel** (per i rossi); per i bianchi, lo Chardonnay è uno dei vitigni più diffusi.



LA CUCINA RUSSA

La cucina tradizionale della Russia è legata ai modi di vita e alla storia del suo popolo russo, anche se la cucina risente ovviamente dalle influenze provenienti dalle varie culture, etnie e religioni che si sono accavallate nei secoli.

Generalmente i piatti tipici russi sono costituiti da **cereali** e **ortaggi**, usati per **insalate**, **polente**, **pane** e **zuppe**.

Proprio come esempio tipico di zuppa, troviamo il **rassol'nik**, a base di **cetrioli**. Si tratta di un piatto conosciuto sin dal XV secolo, chiamato kal'ja, dove era presente la salamoia di cetrioli che poteva essere sostituita con il **succo di limone** (ora il **kal'ja** è diventata una zuppa di pesce agrodolce). Il rassol'nik può essere preparato in versione vegetariana oppure con un'aggiunta di **carne**. In quest'ultimo caso vengono solitamente utilizzati dei sottoprodotti di lavorazione, come **rognoni di bovino** e di **suino** e **frattaglie**, comprese quelle di volatile. Alla zuppa si possono poi aggiungere patate, vari tipi di grano (**riso**, **grano saraceno**, **orzo perlato** e **brillato**) ed erbe aromatiche (radici di **prezzemolo**, **sedano**, **pastinaca**).



Il vino

La maggior parte dei vini russi si concentra nelle regioni di Krasnodar e Rostov, oltre che in Crimea. Nel 2014 la Russia era all'undicesimo posto nel mondo per superficie coltivata a vigneto, pertanto la maggior parte dei vini è importata. L'industria del vino russa è promossa dalle autorità locali come un'alternativa più salutare agli alcolici, che hanno un contenuto alcolico più elevato: in particolare la **vodka**.

LA CUCINA TEDESCA

La cucina tedesca (in tedesco: *deutsche Küche*) è ricca e completa. Al di là degli stereotipi che concernono il consumo della birra, del maiale, del cavolo e delle patate, la Germania sviluppa una cucina innovativa, dagli ingredienti multipli, sposando lo zucchero al sale. Inoltre, possiede una vasta gastronomia e cuochi rinomati.

Il primo pasto, la colazione (**Frühstück**), si presenta ricco, composto da **salumi** e da **formaggi**. Il pane comprende numerose varietà, spesso a base di **segale**. Come bevanda troviamo sia il caffè, sia il tè (questo soprattutto al Nord).

Il tradizionale pasto del mezzogiorno era composto da una **zuppa**, da un piatto di **carne** e **verdure** ed una **crema** come dessert. Negli ultimi tempi, complice l'immigrazione turca, si sono affacciati sulle tavole piatti come il **Currywurst** o il **kebab**. Solo il pasto della domenica o il pasto delle feste attualmente conserva la sua dimensione conviviale, con varietà tradizionali.

Il pasto serale generalmente si consuma molto presto, di sera, verso le 18, limitandosi al consumo di **salumi** e di **formaggi**. Tuttavia recentemente le abitudini alimentari tedesche tendono ad europeizzarsi. Così da una parte sparisce il pasto conviviale di mezzogiorno (gli studenti tornano sempre dopo le 14 da scuola) e la sera ci si ritrova davanti ad una tavola più ricca.



Le bevande

La birra è la bevanda nazionale del paese, tanto che il consumo annuale di birra per abitante è superiore ai 110 litri, davanti al consumo del vino. Il Parlamento europeo ha classificato la birra tedesca "prodotto tradizionale". Vi è il Reinheitsgebot (regola della purezza) che limita gli ingredienti autorizzati nella fabbricazione delle birre

tedesche: **luppolo**, **malto d'orzo**, **acqua** e **lievito**. Queste regolamentazioni non hanno tuttavia fermato lo sviluppo di numerosi tipi di birra, spesso chiamati secondo la loro località d'origine, tanto che vi sono 5000 marche differenti, prodotte da 1270 birrerie. Si trovano ovunque birre a fermentazione bassa: la **Pilsner** soprattutto, ma anche l'Export o la Märzan. Inoltre differenti specialità regionali a fermentazione alta si sono mantenute, come la **Kölsch**, birra bionda di Colonia, oppure le **Altbier** (birre brune o ambrate della valle del Reno). Si trovano anche delle birre tradizionali nere (Turingia) e birre bianche le **Weizenbier**, composte da malto di frumento invece del malto d'orzo. In Germania troviamo anche i Bierstuben

sono dei bar specializzati in birre, ma i tedeschi affollano i **Biergarten**, terrazze o giardini dove si gusta la birra all'aperto. A Monaco esiste un Biergarten che conta 8000 posti esterni, lo **Hirschgarten**, vicino al castello di Nymphenburg.



Il mondo del vino

Tuttavia la Germania è anche un paese produttore di vino; infatti con 100 000 ettari di vigne e più di cento viti, la troviamo all'ottavo posto mondiale di produzione di vino. La produzione riguarda principalmente vino bianco (2/3 della produzione), le cui viti più diffuse sono il **Riesling** e il **Müller-Thurgau**. In aumento tuttavia anche la produzione di vini rossi, come il **Dornfelder** o il **Spätburgunder**, i quali hanno visto la loro produzione aumentare fino a raggiungere un terzo della produzione totale. Esiste inoltre un'importante produzione di vini spumanti, principalmente con il metodo Charmat. L'uva è coltivata nel Sud della Germania, sulle rive del Reno o della Mosella e anche in Assia renana, in Franconia e nel Baden e di Württemberg. La tradizione vinicola della Germania, come quella della Francia, è stata portata dai Romani che avrebbero introdotto dei ceppi di vitigno.

LA CUCINA FRANCESE

La cucina francese (*cuisine française*) fa riferimento a diversi stili gastronomici derivati dalla tradizione francese. Si è evoluta nel corso dei secoli seguendo anche i cambiamenti sociali e politici del paese, ma già nel Medioevo si svolgevano sontuosi banchetti che hanno portato la gastronomia francese a livelli superiori, con alimenti decorati e stagionati grazie a chef come **Guillaume Tirel**. Con la Rivoluzione francese, le abitudini sono tuttavia modificate con l'utilizzo meno sistematico di spezie e con lo sviluppo dell'utilizzo delle erbe aromatiche e di tecniche raffinate, grazie a **François Pierre de La Varenne** e di altri dignitari di Napoleone Bonaparte, come **Marie-Antoine Carême**.

Nel XX secolo lo chef **Auguste Escoffier** codifica la cucina francese, tanta da farla divenire il riferimento moderno in materia di alta gastronomia, tanto che oggi è sinonimo di cucina raffinata.

Gli antipasti

Gli antipasti sono composti quasi sempre di **verdure cotte** e accompagnate da **salse** di ogni tipo. Sono presenti anche antipasti più elaborati, come **paté di selvaggina** o pesce serviti "**en croûte**", ossia in crosta di pane, o "**en terrine**" (se cotti in apposite terrine da forno). Troviamo anche piatti meno popolari e molto più costosi sono le **lumache** (**escargots**), le **ostriche** (**huîtres**) i **molluschi** (**moules**) e l'**astice**.

Le zuppe

Tra le zuppe tipiche, vi sono la **soupe à l'oignon** (zuppa di cipolla gratinata), e la **vichyssoise** o **zuppa di porri** (spesso servita fredda). In Normandia è celebre la **soupe à la graisse**. In Provenza (ma si trova anche verso la Liguria) la **soupe au pistou**. Naturalmente nei luoghi legati al mare, troviamo le zuppe di pesce (**soupe de poisson**), incluse la bouillabaisse d'origine marsigliese e la **bourride** (più verso ovest, in Hérault). Nel Limosino è una specialità la **fricassée au tourain**.

Le insalate

Le **salade** in Francia sono molto diffuse, tanto da essere servite spesso come antipasto oppure entrée. Si accompagnano con vari tipi di salse (non solo la **vinaigrette**) e possono essere composte (ad esempio con aggiunta di pezzetti di **formaggio** o **frutta secca**). Tra gli antipasti vi è anche la **quiche**, una torta salata. Generalmente la base è composta da pasta brisée mentre la farcitura varia a seconda dei gusti. Esistono diverse ricette della quiche (della Lorena, normanna, parigina ecc.). In Francia la quiche è servita come antipasto, mentre ad esempio in Italia è proposta come piatto a se.



Le salse e le carni

Sono d'origine francese sia la maionese (in francese *mayonnaise*) e le sue derivate come la *rémolade*. Nelle tavole francesi troviamo altre salse diffuse a base di burro, ingrediente molto usato: una di queste è la salsa bernese. Da Digione pare invece che venga la moutarde (o mostarda, o senape).

Le carni sono molto utilizzate, come quelle di **manzo** (**bœuf**, come il bollito della *pot-au-feu* o il *boeuf à la mode*), **vitello**, **pollo** (*poulet* o *coq*, famoso il **coq au vin** della Borgogna), **coniglio** (come nel **lapin à la liégeoise**), **maiale** (porc, particolare la *choucroute garnie*), **anatra** e **oca** (*canard*, famoso e controverso è il *foie gras*, o il loro fegato ingrossato a forza). Le carni possono essere preparate miste, come nel caso della **cassoulet della Linguadoca**: agnello, pecora e cacciagione, in lunghe preparazioni oppure in cotture veloci.

Vengono apprezzate anche la **trippa** (come per la trippa alla moda di **Caen**), il rognone e altre **frattaglie** (*abat*), oltre alle lumache (*escargot*).

I dolci

La pasticceria francese come pâtisserie (**tarte**, **pâte**, **gâteau**, **galette**, **biscuit**, **flan** ecc.), **confiserie** (caramelle e confetti), **crème glacée** (gelati e sorbetti) e **chocolaterie** (cioccolatini e altri prodotti dal cacao) è celebre nel mondo. Anche nei nomi si usa spesso chiamare i dolci in francese in altre lingue (come per il **crème caramel** o la **crème brûlée**, la **mousse**, i **babà**, il **profiterole** ecc.) Sono famose la torta **Tatin**, l'**éclair**, la **Millefoglie**, la **Saint Honoré** ed altre preparazioni.

Gli alcolici

I vini francesi sono tra i più pregiati del mondo e prendono nome dalla località di provenienza, come lo **Champagne** (intorno alla città di Reims) e il **Bordeaux** (prodotto nel bacino della Garonna), i vini di **Borgogna**, e i vini bianchi della **Valle della Loira** e dell'**Alsazia**. Nella vallata della Charente, si produce il **Cognac**, distillato di vino. Altri distillati e liquori noti e apprezzati sono il **Calvados**, prodotto in Normandia, l'**Armagnac** (sud della Francia), il **Cointreau**, il **Grand Marnier** e il pastis di Marsiglia. Meno conosciuto è il **poiré**, bevanda simile al sidro ottenuta dalla fermentazione del succo di pera. Il **sidro** è prodotto in grande quantità in Normandia e Bretagna, dove è divenuta la bevanda tradizionale. Tra gli alcolici che identificano la Francia nel mondo non si può dimenticare lo Champagne, uno spumante prodotto anche in altre zone francesi, ma che prende il nome di **Crémant**.

