



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Agraria e Medicina Veterinaria

Corso di laurea in Scienze e Cultura della Gastronomia

**I PIATTI TIPICI E LE INFLUENZE DELLE CULTURE
ESTERNE, LE MOTIVAZIONI DI UN CAMBIAMENTO**

Relatore
Prof. Dario Del Fante

Laureando: Pietro Vacchini
Matricola n. 2045923

Anno Accademico 2023 - 2024

Sommario	
INTRODUZIONE	4
CAPITOLO 1: EUROPA	6
1.1) ITALIA	6
1.1.1) LASAGNA	6
1.1.2) PIZZA	10
1.2) FRANCIA: CREPES	20
1.3) TURCHIA: KEBAB	23
CAPITOLO 2: ASIA	28
2.1) GIAPPONE: SUSHI	28
2.2) CINA	34
2.2.1) RAVIOLI	34
2.2.2) RISO ALLA CANTONESE	44
CAPITOLO 3: AMERICHE	46
3.1) MESSICO: TACOS	46
CONCLUSIONE	50
BIBLIOGRAFIA	53

INTRODUZIONE

I piatti tipici regionali e popolari vengono tramandati per generazioni. Spesso la loro ricetta è gelosamente custodita e cambia di paese in paese, di famiglia in famiglia: ognuno aggiunge, toglie, cambia un ingrediente. Sono diventati un patrimonio di molte culture al punto che sono protetti da marchi e certificazioni di qualità che hanno, come primo scopo, tutelarne il percorso storico e promuoverne la crescita e la diffusione: sono D.O.P., Denominazione di origine protetta, I.G.P., Indicazione geografica protetta, e Specialità tradizione garantita.

Volendo sintetizzare e centrare la questione, si può affermare che non si tratta solo di cibo inteso come nutrimento, ma di valori identitari, culturali, storici. Nonché veicolo di conoscenza e promozione di un territorio. Sono i piatti della tradizione. Non semplicemente alimenti, ma parte integrante della realtà culturale contemporanea.

Un processo che, negli ultimi anni, ha conosciuto nuovi orizzonti grazie alla globalizzazione e alla velocità di scambi che si è affermata a partire dalla fine dello scorso millennio e che sta conoscendo ora un'ulteriore spinta in avanti. Così le comunità tradizionali vengono soppiantate da un melting pot che finisce per influenzare tutti gli aspetti della convivenza, compreso quello culinario. O forse, almeno in certi casi, soprattutto culinario.

E se un tempo la conoscenza e l'utilizzo non solo di determinati alimenti, ma anche di tecniche di cottura e di strumenti tradizionali, era confinata a un individuui appassionati o curiosi, o a dei precursori, degli ambasciatori del gusto, oggi è possibile affermare che le influenze delle varie culture si riversano in modo sempre più determinante nella storia gastronomica di un Paese.

Scopo di questo lavoro è stato, quindi, capire in che modo queste influenze hanno inciso nel patrimonio gastronomico di un Paese analizzando anche il comportamento delle persone che a quel piatto si avvicinano. Alla base di ciò è stato acceso un faro sulle conseguenze, nell'ambito in cui è stato preso in considerazione, che ha avuto la globalizzazione, ma anche sul processo di

recupero di tradizioni e identità per effetto di tale contaminazione, ma, anche, come conseguenza degli interventi di protezione delle tradizioni locali.

Nelle pagine seguenti verrà anche analizzata l'interazione tra passato, presente e futuro, tra singoli piatti e contesti regionali e globali, tra processi complessi come la tutela, la valorizzazione, ma anche la rinascita e la scoperta, di quelli che potremmo definire non più come piatti ma come viaggi nella storia dell'uomo. Partendo da un tempo lontano, per continuare il viaggio nello spazio e nei luoghi dei vari popoli.

CAPITOLO 1: EUROPA

1.1) ITALIA

1.1.1) LASAGNA

Le lasagne sono uno dei piatti più noti della nostra tradizione culinaria, rielaborate in moltissime versioni ad ogni latitudine della nostra penisola possono a buon diritto essere considerate uno dei vanti della gastronomia italiana. La preparazione della lasagna si è venuta elaborando a partire dall'antichità tanto che in molti considerano storica attestazione della lasagna un celebre passo di Orazio. Il passo in questione è nel primo libro delle Satire. Nella sesta satira Orazio elogia Mecenate per la sua capacità di riconoscere il valore di un uomo indipendentemente dal rango della famiglia nella quale è nato. Il poeta, figlio di un liberto e quindi di umile lignaggio, ha particolarmente a cuore l'argomento. Verso la fine del componimento descrive parte della sua vita come esempio positivo di una condotta onesta e libera da vane ambizioni. Proprio in questa descrizione della propria vita quotidiana appaiono le supposte lasagne. Orazio infatti ci dice che spesso verso sera gira per il foro, si trastulla con gli astrologhi e poi torna a casa a mangiare un buon piatto di "porri et ciceris laganique", ossia porri, ceci. La parola sospettata di indicare la lasagna è proprio "lagani", genitivo di "laganum". Le traduzioni del passo sono tuttavia varie. Il professore Luca Antonio Pagnini traduce ad esempio, nel 1814, "un buon piatto di porri ceci e gnocchi". La traduzione di "laganum" con "lasagna" viene proposta a partire dall'etimologia di lasagna più probabile è il latino lasania, dal greco λάσανον, che indica un tipo di recipiente da cucina. Quasi certamente non assomigliava alle nostre lasagne, ma era un pane molto sottile cotto al forno o forse fritto. L'uso di lessare gli impasti di acqua e farina risale al Medioevo e la lasagna è uno dei formati più conosciuti, citata a partire almeno dal XIII secolo. Rimane celebre il riferimento di Fra' Salimbene da Parma

che nella sua cronaca del 1284 parla di un frate corpulento dicendo “non vidi mai nessuno che come lui si abbuffasse tanto volentieri di lasagne con formaggio”. La lasagna del goloso frate doveva essere impastata con sola acqua e farina, tagliata in larghe strisce, lessata in brodo o acqua e servita asciutta con formaggio grattugiato. Questo era probabilmente il modo più comune di consumare le lasagne, ma ne esisteva anche una versione al forno a noi più familiare a cui era riservato un condimento molto più ricco. Nei ricettari che si fanno risalire alla corte angioina ne viene descritto un tipo imbottito con “uova fritte o lessate o strapazzate e ravioli fatti a pezzi o interi, formaggio grasso grattato o tagliato, lardo quanto basta” il tutto contornato da salsicce disposte “all’intorno a guisa del muro” e sormontato da figure di pasta come quella di “un serpente che combatte con una colomba”. Una portata di grande effetto scenico, sicuramente destinata a un banchetto di corte. La pasta delle lasagne trecentesche era composta da sola acqua e farina di grano tenero per cui la loro consistenza, una volta cotte, doveva essere particolarmente morbida e si potrebbe paragonare a quella degli udon, tipici spaghettoni orientali caratterizzati da una consistenza spessa e gommosa, fatti principalmente di farina di grano, acqua e sale. Nel Rinascimento verranno aggiunte le uova che sostituiranno, in tutto o in parte, l’acqua nell’impasto, conferendo maggiore tenacia alla pasta. Tipicamente a base di burro e formaggio. Oltre a essere servite come “primo piatto”, le lasagne venivano utilizzate anche come accompagnamento a lessi di anatre e capponi, inaugurando una moda tutta italiana di accostamento tra pasta e piatti di carne che è sopravvissuta nel nostro Paese fino alla fine dell’Ottocento. La ricetta rinascimentale a base di burro e formaggio resisterà, con minime variazioni, fino alla seconda metà del Settecento quando si imporranno definitivamente i timballi o pasticci di lasagne al forno. In molti casi la farcitura era composta da formaggio, prosciutto e soprattutto sugo di carne, il liquido ottenuto dalla rosolatura e seguente stufatura di carne e ortaggi in brodo, ristretto in una salsa densa e molto saporita. Le prime lasagne con una esplicita denominazione territoriale sono però quelle “alla milanese” descritte da Francesco Leonardi alla fine del Settecento a base di tartufo, burro, besciamella,

cannella e parmigiano. Ancora più opulente dovevano essere le lasagne che si preparavano a Napoli in occasione del carnevale di cui parla Ippolito Cavalcanti nel suo ricettario in dialetto napoletano datato 1837 che prevedevano strati di pasta intervallati da un gustoso sugo di carne con piccole polpette, fette di mozzarella o provola, formaggio grattugiato mescolato con zucchero e cannella, la leggenda racconta che già nel periodo delle due Sicilia si trovano tracce di questa. A quanto pare Re Ferdinando II apprezzava così tanto questo piatto da aver preso il nomignolo di "Re Lasagna". La versione delle lasagne alla bolognese è particolarmente curiosa perché precede di circa mezzo secolo la comparsa dell'omonimo ragù da cui oggi è inseparabile. Gli strati di pasta all'uovo erano alternati con spinaci lessati, tritati e ripassati in padella con sugo di carne, in una versione a base di carne, mentre con burro, cipolle ed erbe, se si preparava nei giorni di magra. Nella versione che si imporrà agli inizi del Novecento, ed è entrata nella tradizione, gli spinaci diventeranno parte integrante della pasta, donandogli la classica colorazione verde, mentre all'interno troveranno posto il classico ragù alla bolognese, la besciamella e il parmigiano grattugiato. Fin dalla loro nascita le lasagne si caratterizzano come portata da servire nelle occasioni speciali, simbolo dell'opulenza della cucina italiana, a differenza di altre portate a base di pasta che per diversi secoli sono state condite con solo burro e formaggio.

Le due ricette regionali principali di questo piatto sono alla bolognese o alla napoletana. La prima versione prevede l'utilizzo di pasta fresca all'uovo agli spinaci, per donare quel tipico colore verde, il ragù alla bolognese, besciamella e una spolverata di parmigiano Reggiano. Per partire si prepara il ragù, la pasta e la besciamella. Si stende la pasta e si sbollenta in acqua, per poi procedere all'assemblaggio, alternando a strati, pasta, ragù e besciamella, in genere per 4-5 volte e infine spolverando sopra il parmigiano così che una volta infornato si possa creare la crosticina tipica della lasagna. Per quanto riguarda la napoletana, quello che differenzia questa preparazione dalle altre lasagne è la complessità degli ingredienti utilizzati, ragù di carne impreziosito da salsiccia e pancetta, fatto cuocere a fuoco lento per ore, piccole polpette di carne fritte, uova sode, ricotta,

fior di latte e pecorino. Il procedimento è lo stesso della bolognese e il risultato è quello di un piatto ricco e soddisfacente.

La lasagna in Italia è diventata un simbolo, ogni città ha la sua ricetta, ed è proprio la sua versatilità che la rende speciale. Infatti oltre a quelle tradizionali si possono ottenere infinite combinazioni di sapori, in base alla stagionalità e alla freschezza degli ingredienti e alle usanze popolari. Quella agli asparagi sotto Pasqua, funghi e salsiccia in autunno, ai formaggi di inverno. Questa è la differenza sostanziale dalle altre ricette di lasagna dal mondo, in America per esempio la stagionalità non viene molto rispettata, e ci si imbatte per la maggior parte dei casi in ricette a base di sfoglia pronta all'uso, con sugo di pomodoro tendenzialmente dolce e speziato, ricotta, mozzarella, e a piacimento salsiccia, peperoni, funghi o altri ingredienti. La preparazione è simile a quella italiana, la differenza sostanziale sta nei tempi di cottura, tendenzialmente più lunghi per gli americani e gli ingredienti sono spesso mescolati in modo più casuale senza la stessa cura alla stratificazione. Generalmente servite in porzioni generose, talvolta come piatto unico, spesso accompagnate da garlic bread o insalata.

1.1.2) PIZZA

L'attuale alimento che sventola in tutto il mondo l'orgoglio italiano è indiscutibilmente la pizza. Le origini della pizza si perdono nella notte dei tempi. Per qualcuno, tutto ha inizio durante il Neolitico. In quel periodo, nel Vicino Oriente, gli uomini, nata da poco l'agricoltura, capirono che cuocere sulla pietra polente di cereali tostati e macinati o di pane azzimo fosse un buon modo per mangiare qualcosa di davvero gustoso e originale. Grazie poi agli antichi egizi, scopritori del lievito, la storia della pizza diventa tutta in salita. Con la lievitazione gli impasti di cereali schiacciati o macinati diventano, dopo la cottura, morbidi, leggeri, più gustosi e digeribili. E così si diffonde il pane. Inizialmente. Inventato il pane, il percorso a tappe della pizza continua nell'antica Roma. Qui, i contadini, dopo aver imparato ad incrociare i diversi tipi di farro conosciuti creando la farina (il suo nome deriva da "far", che in latino vuol dire proprio farro), impastano la farina di chicchi di frumento macinati con acqua, erbe aromatiche e sale. E poi pongono questa focaccia rotonda a cuocere sul focolare, al calore della cenere. Sono stati i romani ad utilizzare veri e propri dischi di pane per contenere pietanze sucose. Pizze rotonde, più o meno. Ma con gradi di parentela molto, molto lontani dalle pizze che si possono gustare oggi giorno. Mancano, infatti, ancora tantissimi ingredienti, molti dei quali sconosciuti fino a secoli e secoli dopo. È già nel VII dopo Cristo, con l'arrivo in Italia dei Longobardi, inizia a circolare un nuovo vocabolo gotico-longobardo: "bizzo", talvolta detto "pizzo". In tedesco "bizen". Ovvero morso, che ricorda in maniera significativa il nome odierno. Verso l'anno Mille si trovano i primi documenti ufficiali col termine "pizza". Come in uno datato 1195 e redatto a Penne, in Abruzzo. O quelli della Curia Romana del 1300, dove si parla di "pizis" e "pissas" riferendosi ad alcuni tipici prodotti da forno, di quel periodo, nel centro-sud della penisola. Abruzzo e Molise su tutti. Nel 1535, finalmente, nella sua "Descrizione dei luoghi antichi di Napoli", il poeta e saggista Benedetto Di Falco dice che la "focaccia, in Napoletano è detta pizza". Così diventa ufficiale: anche in Campania l'evoluzione della pizza non si è mai fermata. E la tradizione

neanche. Come quella della tipica schiacciata di farina di frumento impastata e condita con aglio, strutto e sale grosso continua a incontrare il favore delle popolazioni del Meridione. In poco tempo, però, l'olio d'oliva prende il posto dello strutto, si aggiunge il formaggio e si ritrovano le erbe aromatiche. E così, agli albori del XVII secolo, fa la sua apparizione una ricetta dal maestoso profumo di basilico, la pizza “alla Mastunicola” (in dialetto, del maestro Nicola). Il diciassettesimo secolo è l’inizio della storia moderna della pizza. Con la scoperta dell’America, arriva il pomodoro anche in Italia e tutto prende un sapore diverso. Il pomodoro fu dapprima usato in cucina come salsa cotta con un po' di sale e basilico, mentre più tardi qualcuno ebbe l’intuizione di utilizzarlo, inventando, così senza volerlo, la pizza come la conosciamo oggi. Pur senza mozzarella, che invece arriva solo nel 1800. Lo stesso secolo in cui, ormai, la pizza è diffusissima nel popolino, ma non solo. A gustarla volentieri sono anche baroni, principi e regnanti, tanto che finisce sulle tavolate durante i ricevimenti dei Borboni, mentre Ferdinando IV la fa cuocere nei forni di Capodimonte. La prima ricetta della pizza come la conosciamo oggi è riportata in un trattato dato alle stampe a Napoli nel 1858, che descrive il modo in cui in quegli anni si prepara la “vera pizza napoletana”. Quando la città era ancora la capitale del Regno delle Due Sicilie, Francesco De Bourcard in “Usi e costumi di Napoli e contorni descritti e dipinti” arriva perfino a citare una sorta di pizza Margherita ante litteram, con mozzarella e basilico. Il pomodoro, poi, è ancora opzionale, mentre per i condimenti, si legge, si può usare “quel che vi viene in testa”. Dopo che i pizzaioli napoletani avevano diffuso svariate qualità di pizza tra la popolazione, si arriva alla sua approvazione ufficiale nel 1889, in occasione della visita a Napoli degli allora sovrani d'Italia re Umberto I e la regina Margherita. E questo è davvero un capitolo prezioso per la storia della pizza. Durante la passeggiata nella città campana, i regnanti furono accolti da Raffaele Esposito, il miglior pizzaiolo dell'epoca che realizzò per loro tre pizze classiche: la pizza alla Mastunicola (strutto, formaggio, basilico), la pizza alla Marinara (pomodoro, aglio, olio, origano) e la pizza pomodoro e mozzarella (pomodoro, olio, mozzarella, origano), realizzata in onore della regina Margherita ed i cui colori richiamavano

intenzionalmente il tricolore italiano. La sovrana apprezzò così tanto quest'ultima da volerne ringraziare ed elogiare l'artefice per iscritto. E l'unico modo per contraccambiare il gesto da parte del pizzaiolo fu quello di dare il nome della regina alla sua creazione culinaria: "Pizza Margherita". Tra Ottocento e Novecento, parlare di pizza è ormai cosa normalissima. E nel tempo ne nascono varianti di qualsiasi genere, per tutti i gusti. La seconda ondata di diffusione, ad ogni modo, si ha dopo la Seconda Guerra Mondiale. La pizza esce dai confini del meridione d'Italia per sbarcare al nord e col boom industriale nel triangolo Milano, Torino e Genova migliaia di emigranti si spostano con le loro famiglie con i modi, gli usi e costumi a loro pertinenti. Incominciano pian piano a fare le prime pizze per i compaesani e via via con il successo ottenuto anche per la gente del posto. Negli anni Sessanta, poi, le pizzerie arrivano praticamente in tutto il Paese. E nel giro di qualche anno, in tutto il mondo. Dalla Cina al Medio Oriente, dall'Europa dell'est all'America.

Solamente in Italia ci sono infinite varianti. Quella napoletana, simbolo vero e proprio della cucina italiana, diventata nel 2017 patrimonio dell'Unesco. Caratterizzata da un impasto leggero lasciato lievitare per tante ore, steso delicatamente, finemente al centro e spesso lungo i bordi in modo che l'aria all'interno gonfi il cornicione donandogli una bella alveolata. Gli ingredienti devono essere freschi e territoriali in modo da donare gusto e freschezza alla pizza. Tradizionalmente le pizzerie napoletane non dispongono di un'ampia scelta, le più comuni sono la margherita, ovviamente, marinara, provola e pepe, cosacca (pomodoro, pecorino, olio e basilico) e diavola. Vengono cotte in un forno a legna a temperature molto elevate (circa 450-500 °C) per un tempo molto breve (circa 60-90 secondi), il che porta a una pizza con una base morbida e leggermente bruciata, ma con una crosta croccante. La pizza napoletana ha un aspetto rustico, con bordi ben lievitati e lievi bruniture dovute alla cottura. La combinazione di ingredienti freschi e la cottura veloce contribuiscono a un sapore contrastante e aromatico, dove ogni elemento si bilancia con gli altri.

Spostandosi poco più di duecento chilometri da Napoli ci si trova a Roma e anche la capitale ha la propria pizza. Totalmente differente da quella partenopea. Le caratteristiche che principalmente differenziano le due sono una base sottile stesa a matterello che rende la pizza croccante e un cornicione basso, talvolta assente. Anche per quanto riguarda la romana per gli ingredienti si punta sulla freschezza e sulla genuinità, talvolta azzardando accostamenti più spinti riguardo a quelli napoletani.

Sempre nella capitale trova origine tra gli anni 70 e 80 la pizza in teglia che si distingue per la sua preparazione e forma.

La pizza in teglia è una specialità della tradizione culinaria italiana, particolarmente apprezzata per la sua consistenza morbida e per la crosta croccante. Questo tipo di pizza viene cotta in una teglia rettangolare, il che le conferisce una forma peculiare e consente di ottenere una cottura uniforme.

Una delle caratteristiche distintive è l'impasto, che generalmente prevede una lunga lievitazione. Questo processo permette di sviluppare aromi più complessi e una leggerezza strutturale, risultando in una base soffice e alveolata. La proporzione di acqua nell'impasto è spesso superiore rispetto a quella della pizza tradizionale, contribuendo a una maggiore umidità e morbidezza.

La pizza in teglia è anche famosa per la sua versatilità. Può essere condita in molti modi, a partire dai classici pomodoro e mozzarella, fino a combinazioni più innovative con verdure, salumi, formaggi e salse. Inoltre, è spesso servita a fette, rendendola ideale per essere condivisa e consumata in compagnia.

La cottura avviene in forno, generalmente a temperature elevate, per garantire una base croccante e un cornicione ben sviluppato. Alcune varianti prevedono l'uso di ingredienti freschi da aggiungere solo alla fine della cottura, per preservarne i sapori e la freschezza.

Infine, la pizza in teglia offre un'esperienza culinaria appagante anche dal punto di vista estetico: il suo aspetto rustico e invitante la rende perfetta per essere servita in occasioni conviviali, dove il profumo, la consistenza e il sapore possono essere apprezzati da tutti. Che si tratti di una cena con amici o di un pranzo in famiglia, la

pizza in teglia rappresenta un piatto che porta con sé il calore e la tradizione della cucina italiana.

La pizza è apparsa per la prima volta negli Stati Uniti con l'arrivo degli immigrati italiani alla fine del XIX secolo e da quel momento non se n'è più andata, a tal punto che attualmente ci sono all'attivo più di 90.000 pizzerie in tutto il territorio rendendolo così il paese a maggior consumo in tutto il mondo.

Il primo riferimento sulla stampa alla pizza negli Stati Uniti è un articolo del 1904 sul Boston Journal che racconta la storia di Giovanni e Gennaro Bruno, arrivati in America da Napoli nel 1903. I due fratelli introdussero la pizza napoletana a Boston. Successivamente, Bruno (figlio di Giovanni) aprì la prima pizzeria a Chicago.

Nel 1905 Gennaro Lombardi, proprietario del negozio di alimentari Lombardi's aperto nel 1897, chiese la licenza per produrre e vendere pizza. Il negozio divenne poi un ristorante-pizzeria, che annoverava tra i clienti anche il tenore Enrico Caruso.

Ciononostante, fino agli anni '40, il consumo di pizza rimase limitato agli immigrati italiani e alle loro seconde generazioni, con le pizzerie che nascevano nei quartieri italiani delle grandi città.

Alla fine della Seconda guerra mondiale, però, tornare negli USA tutti quei soldati che avevano combattuto in Italia e che avevano assaggiato i cibi tipici del Bel Paese. Iniziò così a esserci un pubblico pronto a recarsi in pizzeria portando famiglia e amici. Nel giro di pochi anni, il piatto divenne così popolare da apparire nello show televisivo Popeye (Braccio di ferro).

Il consumo di pizza esplose del tutto con l'introduzione di catene di pizzerie come Domino's, Pizza Hut e Papa John's che resero il consumo di pizza un'esperienza più adatta alle abitudini degli americani.

Attualmente esistono diverse tipologie di pizza anche in America. La più famosa è la New York style pizza. La Grande Mela vanta una vasta scelta di locali, pizzerie e ristoranti che offrono la pizza iconica e inconfondibile della città. La pizza in stile newyorkese è caratterizzata da fette ampie e sottili, con una crosta che si piega

ma rimane croccante. Solitamente, è condita con salsa di pomodoro e mozzarella, con la possibilità di aggiungere ulteriori ingredienti sopra il formaggio. Viene generalmente venduto al taglio o intera, è solitamente di dimensioni generose, la classica è circa 18 pollici ovvero quasi 46 cm, e viene tradizionalmente suddivisa in otto fette che si dividono tra più commensali. Molte persone scelgono di acquistare una fetta per gustarla comodamente mentre si spostano, piegandola a metà verticalmente. La pizza in stile newyorkese veniva originariamente preparata in forni a legna, ma oggi la maggior parte dei luoghi utilizza forni a gas convenzionali. La salsa di pomodoro tipica di NY (e della pizza americana in generale) è precotta fino a risultare molto densa e decisamente ben condita. È composta generalmente da pomodori in scatola, olio d'oliva, aglio, zucchero, sale ed erbe aromatiche come origano, basilico e peperoncino tritato, in contrasto con la semplice salsa napoletana a base di pomodori crudi tritati e sale.

Parlando di formaggio, quello utilizzato è sempre mozzarella grattugiata a bassa umidità, a differenza delle fette di mozzarella fresca spesso presenti sulla pizza napoletana. Il formaggio grattugiato viene applicato in abbondanza e ben distribuito senza però arrivare ai bordi, in modo che si scioglia e si mescoli con la salsa sottostante, dorandosi leggermente al calore del forno ma lasciando la crosta al naturale. Le pizze poi possono essere personalizzate con una varietà di condimenti aggiuntivi, tra cui una vasta selezione di verdure, carne (come peperoni e salsicce), o altri tipi di formaggio sopra la mozzarella. Condimenti comuni da aggiungere dopo la cottura come tocco finale includono aglio in polvere, peperoncino tritato e parmigiano grattugiato, novità degli ultimi anni è l'aggiunta di miele piccante sopra al salamino.

Se a New York la pizza è sottile e croccante a Chicago è tutta altra storia. La Deep-Dish Pizza, o Chicago style pizza, è uno dei piatti più famosi degli Stati Uniti, una vera e propria icona della città di Chicago. Si tratta di una pizza molto diversa da quella italiana, in quanto più simile a una torta ripiena, alta e filante, che viene cotta in una teglia profonda simile, a una tortiera. È proprio per questo motivo che

è anche conosciuta con il nome di Chicago pizza pie, Deep-Pan Pizza o American Deep-Pan Pizza.

Quello che definisce la Deep-Dish Style Pizza è la sua crosta, che di solito comprende due ingredienti fondamentali: farina di mais e grassi, di solito burro, strutto o entrambi. All'interno, invece, si farcisce prima con il formaggio e poi con la salsa al pomodoro, così da permettere al primo di fondersi e di diventare molto filante. All'ultimo strato della Chicago pizza troviamo altro formaggio, che cuocendosi va a formare una crosticina molto saporita.

In California invece la pizza californiana punta tutto sul condimento colorato. E' un mix tra la pizza sottile tipica di New York e gli ingredienti più amati dai californiani: pomodori e avocado.

Spostandosi a nord, in Canada, la più diffusa è la pizza québécoise: una semplice margherita con bacon, salame e funghi, ma sono molto popolari anche la pizza hawaiana, dalla farcitura abbastanza discutibile per alcuni italiani: base salsa di pomodoro, formaggio e fettine di ananas sciroppato. La poutine pizza molto di moda negli ultimi anni, è coperta con mozzarella e arricchita con patatine fritte, salsa gravy e panna acida e poi la pizza ghetty che unisce i due più famosi piatti italiani: gli spaghetti e la pizza. La base è farcita con spaghetti al pomodoro e coperti di mozzarella.

Anche in Sud America la cultura della pizza è molto radicata grazie alla presenza di immigrati italiani e loro discendenti. A differenza degli Stati Uniti però non è diventata un food merchandising ma è rimasta ancorata alla tradizione e al concetto di singolo, come in Italia. In Argentina è impossibile non assaggiare la fugazzeta, nata nel 1882 dalle mani di Nicolas Vaccarezza un panettiere napoletano, nel quartiere operaio italiano di La Boca. Originariamente era un semplice mix di impasto, olio e cipolla venduta per strada poi si è evoluta nella fugazza con queso e oggi è un'imponente pizza composta da due strati di pasta ripiena di formaggio e con in cima cipolle bruciacchiate e altro formaggio.

In Brasile oltre alla classica pizza salata, normalmente farcita con il formaggio catupiry, si può trovare la pizza dolce, una pizza a tutti gli effetti, ma farcita con composte di frutta, cioccolato, banana e persino gelato.

Anche attraversando l'oceano Pacifico il merito della diffusione della pizza in Australia va, anche in questo caso, agli emigranti italiani. Nel 1961 a Melbourne venne aperta la prima pizzeria australiana in assoluto: Toto's Pizza House. Oggi la pizza è considerata parte integrante della cucina australiana, al punto che il consumo annuale è grossomodo equivalente a quello italiano. Quanto alle farciture, possiamo vedere molte somiglianze con le abitudini americane.

La pizza pepperoni a totale imitazione dell'analoga americana, con pomodoro, mozzarella e salamino piccante, è una delle più apprezzate. Per gli amanti della carne c'è la meatlovers con salsiccia, manzo tritato o bacon adagiati su uno strato di pomodoro e mozzarella filante. Nata negli Stati Uniti ad opera dello chef Ed Ladou, la pizza BBQ chicken quando venne proposta nel 1985 in Australia non ricevette una grande approvazione. Oggi invece è una delle più ordinate: pollo al barbecue, cipolla, formaggio e salsa BBQ.

Invece la pizza supreme è un mix complesso di sapori per: salamino piccante, manzo tritato, funghi, cipolla, peperoncino e ananas. Infine, la pizza hawaiian: amata e odiata, entra comunque di diritto tra quelle più richieste soprattutto nelle città a sud del continente. Prosciutto cotto, ananas e formaggio, rigorosamente in quest'ordine.

Spostandosi di continente cambiano anche i gusti e le tradizioni e a differenza degli altri stati nel continente asiatico la pizza non è stata importata da immigrati italiani ma bensì trasmessa indirettamente da altri popoli vicini. In molte parti dell'asia e a Hong Kong, in particolare, la pizza con i frutti di mare è una di quelle più diffuse. Queste pizze sono condite con almeno uno o due frutti di mare, tra cui gamberi, capesante, bastoncini di granchio, calamari, tonno, a cui si aggiungono funghi, ananas, peperoni o cipolle. In Cina e Singapore un condimento molto popolare per la pizza è il durian con la sua polpa gialla, cremosa e burrosa. È considerato il frutto più puzzolente al mondo, ma allo stesso tempo il re della frutta

in molti paesi dell'Asia. Il suo sapore è descritto come qualcosa di complesso tra il dolce e il piccante, con una gamma di sapori che vanno dal melone maturo al formaggio stagionato. In aggiunta alla polpa di durian la pizza è condita con burro e formaggio. Inoltre, in Cina la maggior parte della popolazione non amava il formaggio e il pomodoro non era considerato un ingrediente, la soluzione è stata quella di andare incontro ai gusti dei consumatori, riducendo l'uso di pomodoro e formaggio e usando nelle ricette ingredienti autoctoni. Al posto di questi ingredienti viene usato il salad dressing, un condimento per insalate a base di maionese, oppure in alternativa prodotti a base di latte fermentato come yogurt e panna acida. Si trovano così tra le pizze di maggior successo la Thousand Island Dressing Pizza, il nome si riferisce al condimento americano a base di maionese che può includere olio d'oliva, succo di limone, succo d'arancia, paprika, salsa Worcestershire, senape, aceto, panna, salsa chili, purea di pomodoro, ketchup o salsa Tabasco. Altri ingredienti molto apprezzati sono il tonno, bastoncini di granchio, la salsa di soia, il pollo e il mais. A Pechino, la famosa anatra arrosto servita con una sottile frittella e qualche fetta di cetriolo e cipollina fresca, ora è disponibile anche la versione su pizza.

In Corea la pizza viene condita con il bulgogi, uno dei piatti tipici locali. Sono delle fette di carne marinate nella salsa di soia con aggiunta di pepe, miele, semi di papavero e poi grigliate. Il sapore del bulgogi si accompagna bene con altri ingredienti quali mozzarella, funghi, cipolle, mais e peperoni. Alcuni ristoranti propongono anche la versione più golosa con la crosta ripiena di patate.

In Giappone, come per la Cina, la pizza si è adattata ai gusti e prodotti autoctoni; quindi, vanno per la maggiore condimenti con frutti di mare, pollo teriyaki e maionese e patate. Pizza Hut per il Giappone ha creato una mega pizza: la crosta è fatta di hot dog avvolto in pancetta e rotoli di formaggio fuso. Al centro si trovano piccoli hamburger, mini-panini al formaggio, salsiccia, pancetta, prosciutto, funghi, cipolla, pepe, aglio e salsa di pomodoro. La pizza viene servita con due condimenti: ketchup e sciroppo d'acero.

Se ci si sposta in India si può trovare la tandoori paneer pizza farcita con il tipico formaggio indiano (il paneer) che addolcisce il gusto deciso del pollo tandoori marinato nello yogurt. Questa pizza negli ultimi anni sta uscendo dai confini indiani e si sta diffondendo anche in Nord America ed Europa. Un altro condimento è con zenzero in salamoia e carne di montone tritata.

In Turchia, ad ogni angolo di strada si veda la lahmacun: detta anche “pizza turca” o “pizza armena”. Ha una base identica alla pizza italiana, un impasto di acqua, farina, olio e sale, lievitato, steso e cotto al forno. La stesura sottile la rende croccante e la farcitura è con carne macinata di manzo o ovino, cipolle, pomodoro, aglio e prezzemolo. Il tutto arricchito con paprika, peperoncino e olio di oliva. Lo spiccato sapore piccante e deciso della lahmacun si sposa con quello acidulo dell’ayran, la tipica bevanda turca a base di yogurt, acqua e sale.

Anche in Iran la pizza è molto diffusa e la più famosa è senza dubbio la persian pizza, caratterizzata da un condimento molto ricco che prevede diversi tipi di carne, peperoni, funghi, cipolle, formaggi oltre a una abbondante dose di spezie.

1.2) FRANCIA: CREPES

Le crepes sono nate, come molti piatti, come cibo povero ma ricco di significato. La fase di fatto è sempre la stessa (farina, uova, latte), sono francesi ma in tutto il mondo sono state personalizzate a seconda della cucina locale. Il fatto che si possano preparare sia dolci che salate ha contribuito alla crescita di una serie di varianti anche molto diverse tra loro.

Le crepes sono diventate un simbolo della cucina francese, che si basano su una cialda sottile a base di uova, latte, farina e zucchero, ma ne è disponibile anche una versione salata. Il nome deriva dal latino "crispus" cioè "arricciato" e ricorda una frittata sottile ma soffice del tempo che veniva farcita a piacimento e poi arrotolata o impilata insieme ad altre.

Le prime crepes della storia pare risalgano addirittura al V secolo, quando il pontefice Gelasio ordinò ai propri cuochi di preparare un cibo semplice ma molto nutriente per sfamare i pellegrini francesi arrivati a Roma. Farina e uova erano ingredienti semplici, così venne naturale creare delle sfoglie di questo tipo.

Tuttavia, le crêpes come le conosciamo oggi sembrano essere nate nella regione della Bretagna, nel nord-ovest della Francia, intorno al XV secolo. Inizialmente, erano preparate con farina di grano saraceno, un cereale che prosperava in questa regione e che era particolarmente adatto al clima. Nel corso del tempo, la ricetta delle crêpes si è evoluta, e l'introduzione della farina di grano bianco ha portato alla creazione delle crêpes dolci, a cui si possono aggiungere vari ripieni come marmellata, cioccolato, frutta e creme. Oltre a quelle con questi ingredienti classici, la ricetta dolce più famosa per quanto riguarda le crêpes è quella delle "crêpes Suzette". Originariamente create nel XIX secolo, la preparazione prevede l'unione tra le crêpes e la salsa Suzette, che dà il nome al piatto, è fatta con succo d'arancia, scorza d'arancia, zucchero, burro e Grand Marnier, liquore all'arancia che arricchisce ulteriormente il sapore. La salsa viene flambata, il che rende l'esperienza di consumo ancora più suggestiva. Per servire, le crêpes vengono immerse nella salsa calda e possono essere guarnite con fettine di arancia o una

spolverata di zucchero a velo. Il risultato è un dolce dal sapore fresco e aromatico, con la dolcezza delle crêpes che si sposa perfettamente con la vivacità della salsa all'arancia. Le crêpes Suzette sono spesso considerate un simbolo della cucina francese e vengono servite con eleganza nei ristoranti di alta classe.

Per quanto riguarda le crêpes salate la gastronomia francese propone le “crêpes Bretonne”. Sono una particolare preparazione tipica della Bretagna. La base di questa ricetta è esattamente una crêpe, tradizionalmente di farina di grano saraceno, si trovano farcite con funghi, formaggi saporiti, carni o prosciutti, la versione classica prevede una fetta di prosciutto con sopra una grattugiata di formaggio. La tradizione le vuole servite con del burro fuso sopra. Sono tradizionalmente accompagnate dal Sidro. La particolarità di queste crêpes, conosciute anche con il nome di galettes, non sta solo nel ripieno, che deve essere rigorosamente salato, ma anche nell'impasto realizzato con latte, uova e farina di grano saraceno, che conferisce alle crêpes bretonne il loro caratteristico colore brunito. Un'altra differenza delle crêpes bretonne rispetto a quelle classiche è la loro forma: mentre la crêpe dolce viene ripiegata nella classica forma a portafoglio, alla crêpe bretonne viene data la forma di un piccolo cestino quadrato. Dal XIX le crêpes hanno conquistato tutto il mondo grazie all'emigrazione e all'influenza francese nella gastronomia. Ora tanti paesi hanno la propria versione.

Partendo dalla vicina Italia con le crespelle, la ricetta alla base è la stessa e la cottura anche in questo caso viene fatta su una piastra rovente. La differenza principale sta nella seconda cottura che le crespelle fanno, ovvero al forno; infatti, dopo essere state farcite vengono riposte su una teglia con del formaggio e si infornano finché non fanno la tipica crosticina. Il ripieno tendenzialmente segue la stagionalità degli ingredienti, anche se quelle più classiche sono con affettati o verdure e formaggi, besciamella e ricotta.

In Germania e Austria si possono trovare i Kaiserschmarrn. Una delle leggende più diffuse sull'origine di questo piatto racconta che verso la fine dell'800 pare che

l'imperatore d'Austria avesse voglia di una crêpe, però il suo cuoco di corte dimenticò distrattamente sul fuoco.

Provo a salvarla, girandola, rompendola e mascherando il gusto di bruciato con della confettura. Il risultato fu un successo a tal punto che la ricetta è arrivata fino a oggi. La ricetta prevede i soliti ingredienti, farina, uova, latte e zucchero, ma la particolarità è che in cottura viene fatto a pezzi, servito per tradizione con della marmellata di mirtilli rossi e zucchero a velo.

In Russia e Ucraina si possono trovare i blinis delle crêpes sottili e lievitate fatta con farina, sale, uova, zucchero, burro e alla quale viene aggiunto il lievito e l'albume montato a neve. Tradizionalmente vengono serviti con diverse guarnizioni, come panna acida, caviale, salmone affumicato, o funghi. Oltre alla loro importanza culinaria, i blinis hanno anche un significato simbolico per le popolazioni; essendo rotondi e dorati come il sole, rappresentano la luce e la rinascita. Questo piatto è spesso associato al periodo di Maslenitsa, una festa che segna la fine dell'inverno e l'arrivo della primavera, celebrata con abbondanza di cibo, in particolare blinis, da accompagnare con vari toppings.

In Ungheria si può trovare la palacsinta, proprio come le crêpes anche queste sono fatte da farina, uova e latte. Una volta cotte, le palacsinta possono essere farcite con diversi ripieni, dolci o salati. Tra i ripieni più comuni ci sono confetture, cioccolato, formaggi, noci e anche carne. Vengono spesso servite arrotolate o piegate e possono essere guarnite con zucchero a velo o panna montata. La popolarità della palacsinta in Ungheria è notevole e tradizionalmente viene preparata in occasione di Pasqua e altre celebrazioni familiari. Viene considerata un elemento fondamentale della gastronomia ungherese e sono conosciute numerose varianti, che possono differire da regione a regione.

1.3) TURCHIA: KEBAB

Il kebab consiste in un piatto di carne cotta, tagliata o macinata che affonda le sue radici nella cucina mediorientale. Tuttavia, il metodo di cucinare piccoli pezzi o fette di carne su spiedini ha una storia millenaria e c'è molto dibattito su quale sia la precisa origine del kebab. Gli scavi dell'insediamento minoico di Akrotiri hanno portato alla luce supporti in pietra per spiedini utilizzati prima del diciassettesimo secolo a.C. e perfino Omero nell'Iliade menziona pezzi di carne arrostiti su spiedini. Sembra che, nelle città dove si mangia questa prelibatezza da secoli, la carne tagliata in piccoli pezzi si trovasse già pronta nelle macellerie, poiché il combustibile per cucinare era relativamente scarso rispetto all'Europa, dove le estese foreste permettevano agli agricoltori di arrostiti grandi pezzi di carne.

La svolta nel mangiare la carne allo spiedo nasce durante il Medioevo quando i soldati persiani si ingegnavano e cuocevano la carne infilzandola sulla punta della loro spada per poi cuocerla davanti al fuoco.

Dal mille e duecento in poi il kebab divenne un cibo di lusso, servito alla corte reale indiana e molto ricercato dai sultani ed ebbe una larga diffusione in tutto il Medio Oriente.

Recentemente, circa negli ultimi vent'anni, il kebab è diventato un cibo comune in tutto il mondo grazie alle innumerevoli emigrazioni dal Medio Oriente.

Nel mondo anglofono, la parola kebab è approdata alla fine del diciassettesimo secolo dall'arabo kebab, in parte attraverso l'indostano, il persiano e il turco. Secondo il linguista Sevan Nişanyan, la parola turca kebap deriva dall'arabo kebab, che significa "carne arrostita". L'American Heritage Dictionary dà, a sua volta, una probabile origine di radice semitica orientale con il significato di "bruciare", "carbonizzare", o "arrostito", dall'aramaico e dall'accadico. Infatti, il Talmud babilonese insegna che le offerte del Tempio non devono essere kabbaba (bruciate). Più in generale, la parola kebab è stata resa popolare dal popolo turco

e, oggi, i piatti di kebab sono stati integrati a stili di cucina e innovazioni locali, grazie anche all'onnipresente fast food Döner Kebab.

Descrivere tutti i tipi di kebab che si possono gustare in Medio Oriente risulterebbe presso che impossibile in quanto ogni stato alla sua versione con le rispettive varianti. Dalla cucina armena a quella irachena, per non parlare della cucina levantina e egiziana, i nomi, le storie e i condimenti che accompagnano questo piatto sono davvero innumerevoli e sono testimoni di una storia, quella dell'origine del kebab, antichissima. Nell'insieme, i piatti che derivano dal kebab mediorientale possono assumere nomi diversi nelle lingue locali. I kebab sono tipicamente cucinati su uno spiedino sul fuoco, ma alcuni piatti di kebab sono cotti in padella, in forno o preparati come uno stufato. Solitamente, la carne tradizionale per i kebab è montone o agnello, ma le ricette regionali talvolta includono manzo, capra, pollo, pesce, o, molto raramente, maiale in quanto i popoli mediorientali sono principalmente musulmani.

La Turchia è uno dei punti di riferimento principali per quanto riguarda la storia dei kebab, basti pensare che solamente in questo stato si possono trovare ben novanta tipologie di kebab diverse.

Le più conosciute sono senza ombra di dubbio il doner kebab e lo shish kebab.

È la Germania la nazione al quale si deve il merito per aver reso famoso il doner kebab in tutto il mondo. Il doner nasce negli anni '70 grazie a Mehmet Aygün e Kadir Nurman, due ragazzi turchi emigrati appunto in Germania. I due hanno portato un piatto tipico tradizionale turco e lo hanno rivisitato. Si tratta di un piatto molto semplice, composto da carne speziata di agnello, manzo o pollo che si cuoce lentamente, ruotando attorno a uno spiedo verticale. Proprio quest'ultima caratteristica è la grande novità rispetto ai "kebab predecessori": in Turchia la griglia è preparata in orizzontale. L'altra grande innovazione che ha permesso a questo piatto di conquistare le strade di tutto il mondo è la praticità: i due "inventori" sono stati i primi a mettere il kebab in un panino insieme a verdure e salse; in patria la portata è solo ed esclusivamente al piatto, accompagnato da varie tipologie di "piadine". Il döner kebab oggi è più di un semplice pasto; è un

fenomeno culturale. È diventato simbolo del cibo da strada, rappresentando un modo conviviale e informale di mangiare. Nei principali centri urbani di tutto il mondo, dai mercati notturni alle fiere, il döner kebab è un'opzione frequentata dai giovani e un punto di riferimento per chi cerca un pasto veloce e soddisfacente dopo una serata trascorsa con amici.

Lo shish kebab è l'altra versione famosissima e diffusissima in tutto il mondo grazie alla sua semplicità. Anche in questo caso la parola "shish kebab" ha origini turche. "Shish" (şiş) in turco significa "spiedino" o "stuzzicadenti". Pertanto, "shish kebab" può essere tradotto letteralmente come "carne su spiedino". La ricetta dello prevede carne di agnello, pollo o manzo tagliata a cubetti e precedentemente marinata con olio, succo di limone e spezie. I tocchetti vengono poi infilzati sullo spiedino insieme a peperoni e cipolle cotti alla griglia. Tradizionalmente il piatto viene servito insieme a riso bianco e verdure grigliate. Una particolarità dello shish kebab è che nelle zone marittime si cucina con il pesce spada. Le salse più adatte per accompagnare lo shish kebab sono il babaganoush, ma anche il labneh, realizzata con yogurt greco.

In Turchia esiste una tipologia di kebab molto simile al doner, in cui la carne viene infilzata da un grande spiedo e cotta orizzontalmente davanti al fuoco. Il nome di questa preparazione è cag, specialità tipica della Turchia centrale e del Caucaso. La carne, soprattutto di agnello e montone, viene marinata con una serie di spezie e tagliata a striscioline direttamente dallo spiedo con un grosso coltello, simile a una spada.

Il prodotto viene servito in un piatto e non in un panino, con cipolla tritata, pomodori e peperoni verdi locali. Tutte le verdure sono grigliate e in accompagnamento c'è il lavash, un pane antichissimo dalle origini armene, ma diffuso in varianti tipiche anche in Turchia e in altri Paesi, e che in questo caso viene cotto nel tandoor.

Lo shawarma è uno dei piatti unitari del Medio Oriente. Simile al gyros greco, come per il döner kebab che significa "kebab che gira", anche in questo caso ci troviamo dinnanzi alla stessa chiarezza linguistica: in arabo shawarma si traduce infatti con "girare".

La carne è solitamente di agnello ma a seconda del Paese in cui viene cucinato ci sono delle varianti in manzo, capra e/o pollo; qualsiasi sia l'animale, la marinatura è sempre con coriandolo, cannella e chiodi di garofano. Si cuoce per molto tempo su uno spiedo verticale, viene poi tagliato a striscioline e servito come farcitura del khubz, un tipico pane basso molto schiacciato, poco cotto, simile alla piadina italiana e alla tortilla messicana.

Va per la maggiore accompagnato all'hummus di ceci, tabbouleh, un'insalata tipica del Libano, insalata fattoush, una preparazione a base di innumerevoli verdure, o con il mango sottaceto.

Uno tra i primi kebab a diventare famosi in occidente fu il Beyti kebab. Questa tipologia prende il nome da Beyti Güler, titolare dell'omonimo ristorante. Il suo locale a Istanbul è il più famoso della nazione ed è specializzato in ogni tipo di carne alla griglia, da cuocere rigorosamente su legno di quercia.

Probabilmente è proprio grazie a questo ristorante che il kebab è diventato un piatto celebre in tutto il mondo: nel 1965 un inviato del New York Herald Tribune parla di questo indirizzo, facendolo diventare molto famoso negli Stati Uniti. L'anno dopo, la Pan America, la più importante compagnia aerea degli Stati Uniti, affida il catering europeo dei voli di linea proprio a questo ristorante e, durante la prima visita in Europa di Richard Nixon, viene servito proprio il Beyti kebab a bordo dell'Air Force One del discusso presidente. Ancora oggi durante le visite di capi di Stato, diplomatici o ministri la sosta in questo ristorante è una tappa tradizionale e fondamentale.

La cosa particolare è che nonostante il Beyti abbia aperto nel 1945, non servirà kebab per i suoi primi 20 anni di attività, ci arriva molto dopo, grazie a un macellaio svizzero. Nel 1961 infatti Beyti Güler vola in Svizzera per piacere e incontra il signor Möller, un macellaio molto famoso dell'epoca. Dal quale apprese conoscenze e tecniche di preparazioni della carne. Al ritorno a casa decide di proporre al ristorante i tagli imparati sulle Alpi. Il piatto che ha reso famoso il suo ristorante è composto da filetti di agnello arrosto avvolti in strisce di grasso

d'agnello, servito con riso, pomodoro, concentrato di pomodoro, peperoncini verdi e yogurt.

Nella vicina Grecia si possono trovare due principali proposte di kebab, quelle accennate perfino da Omero nell'Odissea: il souvlaki e il gyros. Entrambi i piatti sono preparati anche in Macedonia e a Cipro, ma è sicuramente la Grecia la nazione dell'eccellenza di queste versioni di kebab.

Il souvlaki si cucina con il maiale o con il pollo. La ricetta tradizionale prevede una marinatura della carne di almeno sei ore con olio, vino bianco, pepe e menta fresca. La carne viene tagliata a cubetti e questi ultimi possono essere serviti sia attaccati allo spiedo sia in un piatto, accompagnati da una pita, dalla salsa tzatziki e da verdure, solitamente lattuga, cipolla e pomodori.

Il gyros invece è un diretto discendente del kebab turco perché pare sia stato ideato dagli immigrati trasferitisi ad Atene a cavallo delle due guerre mondiali. Somiglia molto al döner kebab, ma il gyros viene preparato solo con gli ingredienti locali e si serve nella classica pita greca. Anche la carne cambia: il maiale è molto raro nei kebab dei Paesi mediorientali a causa dei precetti alimentari della religione islamica, mentre nel gyros si utilizza solamente la carne di suino, marinata con erbe aromatiche e cotta lentamente. All'interno della pita vengono aggiunti tradizionalmente yogurt greco o tzatziki, pomodori e cipolle. Col tempo le aggiunte fattibili sono aumentate seguendo i gusti e le richieste della gente.

CAPITOLO 2: ASIA

2.1) GIAPPONE: SUSHI

La storia del piatto tipico giapponese comincia altrove, anche se è dal Sol Levante che il sushi è partito per conquistare i palati di tutto il mondo. In effetti, molti elementi fondanti della cultura giapponese, non solo culinaria, hanno origini straniere. Cibi come il ramen, il tofu, il tempura, sono stati tutti importati in Giappone da paesi esteri. Poi col tempo sono stati talmente modificati, adattati al gusto e allo stile giapponese da diventare qualcosa di molto diverso da ciò da cui avevano avuto origine, e si possono ormai tranquillamente definire propriamente e originariamente nipponici.

Gli storici datano le origini del sushi al quarto secolo dopo Cristo. In varie zone del sud est asiatico era diffuso un particolare metodo di conservazione del pesce che veniva eviscerato, salato e posto in mezzo a riso cotto. La fermentazione del riso creava un ambiente acido in cui i batteri non si sviluppavano e il pesce poteva conservarsi per mesi, essere trasportato e stoccato. Al momento di consumare il pesce il riso però si buttava.

Questa tecnica di conservazione del pesce arrivò in Giappone dalla Cina o dalla Corea assieme alla coltivazione del riso. In alcune regioni è ancora in uso con il nome di Narezushi o Funazushi a seconda della zona di produzione e del pesce utilizzato.

Con il periodo Muromachi (1336-1573), si incominciò a non buttare più il riso fermentato, ma a consumarlo assieme al pesce. Questo tipo di sushi prese il nome di Namanare. Il sushi si stava gradualmente trasformando da semplice metodo di conservazione del pesce in una ricetta vera e propria. Il palato giapponese era ormai abituato ad apprezzare il gusto del pesce semicrudo assieme a riso acidulo e si incominciò a riprodurre questo abbinamento non con la fermentazione, ma aggiungendo aceto al riso bollito.

Il passo successivo lo si ha durante l'epoca Edo (1603-1867), il lungo periodo in cui il Giappone rimase quasi completamente isolato dal mondo esterno e in cui si formarono e consolidarono moltissimi di quegli aspetti socioculturali che ancora oggi caratterizzano così tanto il Giappone moderno. Nel periodo Edo, proprio a Tokyo (Edo era l'antico nome della capitale nipponica), si incominciò a diffondere un nuovo modo di preparare il sushi. Si chiamava haya-zushi, letteralmente "sushi veloce". Non si aspettava più che il riso fermentando inacidisse ma si mescolava al momento il riso bollito con aceto e lo si univa poi a pesce, verdure e altri ingredienti. Ancora oggi sono molto diffuse e apprezzate simili ricette giapponesi come il chirashi-zushi.

Nasce nel 1800, tra le tante bancarelle che vendevano cibo da strada in una già frenetica Tokyo-Edo, il nigiri-zushi ("nigiri" significa stringere nel pugno), ossia il sushi costituito da uno gnocchetto di riso sormontato da una fettina di pesce. Il pesce scaricato nel porto di Tokyo, assieme al nori e al riso che affluiva nella capitale, venivano assemblati nei caratteristici bocconcini. Hanaya Yohei, uno dei tanti gestori di bancarelle di sushi a metà Ottocento, è più o meno unanimemente considerato l'inventore del nigiri. Era ancora qualcosa di abbastanza diverso dal sushi che si consuma oggi. L'assenza di frigoriferi, richiedeva che il pesce fosse marinato in salsa di soia e sale, in modo da poter durare. Si aggiungeva wasabi per coprire eventuali sapori sgradevoli del pesce che, senza ghiaccio, non sempre riusciva ad essere freschissimo. Ancora oggi in giapponese c'è il modo di dire Edo mae zushi, ossia il sushi di fronte alla baia di Edo, per indicare come il sushi sia una preparazione tipica e originaria proprio di Tokyo.

Nel 1923, un tremendo terremoto e il devastante incendio che ne seguì distrussero quasi completamente Tokyo. La successiva immensa opera di ricostruzione richiamò maestranze e manovalanze da tutto il Giappone. I lavoratori delle province giapponesi impararono presto ad apprezzare questo piatto della capitale, contribuendo alla sua diffusione a livello nazionale. Con il dopoguerra il sushi arrivò a quella che è ancora la sua forma attuale.

La successiva svolta è del 1958. Yoshiaki Shiraishi, gestore di un ristorante di sushi, per abbassare i costi e rendere il sushi un piatto alla portata di tutti, inventa il kaiten-zushi. Pare che l'idea gli venne dopo la visita a uno stabilimento della birra Asahi. Shiraishi rimase colpito da come le lattine si muovevano su nastri convogliatori e decise di introdurre un sistema simile nel suo ristorante di Osaka, il Genroku. Nel kaiten-zushi, letteralmente sushi girevole, i piattini con sopra il sushi si muovono su un nastro trasportatore che gira davanti al bancone dove siedono i clienti che possono prenderli a loro piacimento. Con questo sistema si poteva ridurre il personale, riducendo i costi e rendendo il sushi un piatto popolare. Il Genroku-sushi ebbe un successo strepitoso. Shirahishi aprì rapidamente più di 250 ristoranti simili in tutto il Giappone, contribuendo a far diventare il sushi un piatto diffusissimo. Shirahishi, che nel frattempo aveva ideato una macchina per la preparazione automatica dei nigiri, è venuto a mancare nel 2001, ma il primo ristorante Genroku-sushi esiste ancora, vicino all'uscita nord delle linee Kintetsu alla stazione di Osaka.

Negli anni '80 il Giappone è all'apice del boom economico, lanciato ormai alla conquista dei mercati internazionali, gli Stati Uniti in particolare. Contemporaneamente il resto del mondo riscopre il Giappone e la cultura giapponese si diffonde nuovamente in Occidente. Nascono i primi ristoranti giapponesi e sushi bar negli Stati Uniti, frequentati da yuppies e personaggi alla moda. Il resto è storia recente, con la cucina giapponese e il sushi in particolare che si diffonde rapidamente in tutta Europa e nel resto del mondo, grazie anche alla sempre maggior attenzione alla salute alimentare, ai grassi e calorie.

Il Giappone è ricco di differenze regionali che hanno dato origine a diversi tipi di sushi. I nigiri sono formati da una pallina di riso pressata a mano, sulla quale viene posato un pezzo di pesce o di frutto di mare e tradizionalmente il wasabi. Può essere servito con o senza salsa di soia. Un altro piatto della famiglia dei nigiri è il Gunkan maki. È composto da riso modellato a mano di forma ovale, pesce e a differenza dei semplici nigiri viene aggiunta l'alga nori esterna. L'alga va a formare una sorta di vasca in cui viene inserito del rivestimento morbido: caviale, nattō,

uova di pesce, mais, maionese o uova di quaglia. Il suo nome giapponese Gunkanzushi si può tradurre come “sushi nave da guerra” o “sushi nave da battaglia”, il motivo è che la sua forma ricorda un po’ una piccola nave. A parità di popolarità ci sono i maki, rotolini, fatti con riso e ripieno di pesce e/o verdure. Esistono varianti come gli hosomaki, in cui il riso è avvolto dall’alga nori, sono molto piccoli, per questo spesso vengono serviti almeno 6 pezzi a persona; e gli uramaki, in cui il riso avvolge l’alga ed il pesce e sono spesso ricoperti da semi di sesamo tostati, tobiko o uova di pesce. Il ripieno è composto da due o più ingredienti tra pesce e verdure.

Molto popolari sono i temaki, coni di alga nori ripieni di riso, pesce e verdure. Sono mangiati a mano, ideati per essere facilmente trasportabili, facili e veloci da mangiare.

Il chirashi, o chirashizushi, che si traduce con sushi sparso, è un piatto della cucina giapponese che consiste in una base di riso, sopra la quale vengono, per l’appunto, sparpagliati vari ingredienti, solitamente pesce crudo tagliato sottilmente, verdure e altri elementi decorativi. Questo tipo di sushi, a volte chiamato anche barazushi, si distingue dagli altri per la sua presentazione informale e la possibilità di sperimentare con diversi ingredienti. Questo piatto prende il nome alla disposizione casuale degli ingredienti sopra il riso. Questa presentazione informale contraddistingue il chirashi dagli altri tipi di sushi, che solitamente hanno una forma più definita e ordinata.

L’oshi sushi o Oshizushi è una particolare preparazione della città giapponese di Osaka. Il suo nome significa “sushi pressato”, infatti viene anche chiamato box sushi. L’oshi sushi ha una forma geometrica rettangolare, viene preparato dentro l’oshibako (una scatolina di legno di forma rettangolare). La preparazione è molto semplice, si adagiano gli ingredienti a strati nella scatolina e si pressa, successivamente basterà tagliare il tutto in quadrati e servire.

Questa preparazione risale all’antica tradizione giapponese in cui il sushi veniva pressato per la conservazione.

Il sushi oggi giorno è una tra le tipologie di cibi preferiti in tutto il mondo. Anche se quello che si trova nelle cucine dei vari paesi non è propriamente tradizionale, infatti nella maggior parte degli stati occidentali si trovano preparazioni e accostamenti che nel paese nipponico difficilmente si trovano, se non nei locali per turisti. La tipologia di sushi più famosa all'estero sono gli uramaki. Come già spiegato in precedenza sono dei rotolini in cui il riso avvolge l'alga, il pesce e le verdure.

Gli uramaki sono infatti una ricetta di origine americana o meglio, una "rivisitazione" della tradizione giapponese per adattarla alle abitudini alimentari americane.

C'è chi sostiene che fu lo chef giapponese Hidekazu Tojo, che nel 1971 si era trasferito a Vancouver in Canada, ad inventare questi speciali roll in onore dei suoi ospiti VIP provenienti da Los Angeles. Altri invece sostengono che l'inventore degli uramaki Roll fu Ichiro Mashita, chef del Tokyo Kaikan di Los Angeles. Secondo alcuni, infatti, fu lui per primo ad aggiungere l'avocado al sushi nel 1960, dando così vita al nuovo piatto. Nel corso degli anni sono diventati molto diffusi, e la fantasia è un elemento principale per prepararli. L'abbinamento di più ingredienti, infatti, consente molte combinazioni e varianti. Tra più popolari si possono trovare i California Rolls, riso, salmone e avocado; oppure i tiger Rolls, riso, gamberi in tempura, avocado e strisce di salmone crudo esterne; ma anche gli spicy rolls, riso, pesce a scelta e salsa piccante; si possono trovare con il formaggio spalmabile, con diversi tipi di pesce, sia crudo che cotto, con avocado e cetrioli, creando moltissimi abbinamenti che riempiono le cucine dei ristoranti di tutto il mondo.

Un'altra versione occidentale della tradizione giapponese è il cone sushi, una preparazione hawaiana non famosissima in Italia ma nel resto d'Europa sì. Si tratta di una tasca di tofu fritta, riempita con riso, fagiolini, carote e qualche erba aromatica. Questa tipologia di sushi americano è in realtà una variante dell'inarizushi, una delle più antiche ricette giapponesi arrivate fino a oggi: in patria hanno l'aspetto dei ravioli e questi rotolini sono un omaggio alla dea Inari,

protettrice della fertilità, del riso, dell'agricoltura, delle volpi, dell'industria e del successo terreno. A differenza del cone sushi (grosso e dolce), l'inarizushi è più piccolo e salato.

2.2) CINA

2.2.1) RAVIOLI

I ravioli cinesi, noti anche come "jiaozi", hanno una storia ricca e affascinante che risale a oltre 1800 anni fa. La loro origine è spesso associata all'antica Cina, in particolare alla dinastia Han (206 a.C. - 220 d.C.). Si narra che un medico, Zhang Zhongjing, creò i ravioli per curare i malati dal freddo e dalla fame. In quel periodo, i jiaozi venivano preparati con una farcia di carne e verdure, avvolta in un impasto di farina di grano, e poi cotti in acqua.

Nel corso dei secoli, i ravioli cinesi si sono evoluti e diversificati, adattandosi alle tradizioni culinarie delle diverse regioni della Cina. Ogni area ha sviluppato le proprie varianti, sia per quanto riguarda gli ingredienti che le tecniche di cottura. I jiaozi sono la quintessenza dei dumplings cinesi. Estremamente popolari, hanno parenti in tutta l'Asia orientale, primi fra tutti i gyoza giapponesi. La pasta elastica non lievitata è a base di farina di frumento e in qualche caso può contenere uovo (danjiao). Tradizionalmente i jioza vengono consumati durante il Capodanno lunare.

I mantou sono dei panini. Nel Sud della Cina questi panini sono consumati a colazione o come spuntino durante la giornata, un piccolo street food servito ripieno. Nel Nord del paese invece sono fatti in casa e serviti durante i pasti familiari casalinghi. Il termine mantou è presente nella cucina cinese prima della dinastia Song e indica generalmente il pane; a quel tempo già si cucinava al vapore e si mangiava la farina fermentata per cui questi panini hanno probabilmente origine in quel periodo.

Possono avere tre varianti classiche: semplici, imbottiti (di carne e/o verdure tritate), ma allora si chiamano baozi e dolci, cotti al vapore, fritti e serviti con una crema di latte condensato.

Letteralmente mantou significa "testa di barbaro". La leggenda narra la vicenda dello stratega Zhuge Liang che condusse l'esercito del regno di Shu a invadere le terre del Sud, l'odierna Birmania. Dopo aver sottomesso il re barbaro Meng Hou,

Zhugè nel riportare il suo esercito a casa si imbatté nel fiume Lushui e nella sua ira. Il fiume non lasciava passare nessuno; per poter placare l'ira delle acque e andare sull'altra sponda bisognava fare delle offerte al dio del fiume.

Cinquanta teste umane il sacrificio. Zhugè non voleva sacrificare i suoi prigionieri ed escogitò uno stratagemma: fare dei pani a forma di testa umana imbottiti di carne di alcuni animali del suo seguito sacrificati per la causa. Le cinquanta teste furono gettate nel fiume che si placò e fece passare l'esercito che così proseguì la sua marcia verso casa.

Il mantou sta ai cinesi come il pane sta agli europei: un alimento di base non troppo saporito da farcire o complementare con altre pietanze. Tradizionalmente consumati a colazione. Per cuocerli e servirli vengono usati i classici cestini di bambù per la cottura al vapore da impilare l'uno sull'altro.

I wanton sono tortelli di forma triangolare o trapezoidale, fatti di pasta all'uovo, da mangiare in salsa o brodo. La loro origine risale alla dinastia Han, epoca in cui il loro consumo era legato principalmente ai rituali dedicati ai defunti. Un'altra occasione tradizionale però per gustarli era la festa del solstizio d'inverno che prevedeva di servirli in brodo con ripieno di agnello o maiale. Il termine "wonton" deriva dal cinese "wěntùn", che si traduce letteralmente come "gnocchi galleggianti". Questo potrebbe riferirsi al modo in cui i wonton vengono spesso serviti in brodo

Lo xiaolongbao è un raviolo ripieno di zuppa tipico dello Jiangsu. La loro storia risale alla dinastia Qing, nel XIX secolo. Si dice che siano stati creati da un ristoratore della zona che desiderava offrire un piatto innovativo e diverso. Da allora, i xiaolongbao hanno guadagnato popolarità e si sono diffusi in tutto il paese e oltre. L'impasto a base di acqua e farina può essere lievitato o meno. L'involucro è piuttosto sottile e chiuso nella parte superiore, in modo da poggiare la base del dumpling sul cestino a vapore. Per mettere il brodo o la zuppa al suo interno si parte da un aspic o brodo gelatinizzato solido che in cottura si scioglie facilmente. Tradizionalmente lo xiaolongbao è ripieno di maiale. Va afferrato con le bacchette,

posizionato sul cucchiaino e, prima di addentarlo, inzuppato in salsa di aceto e zenzero.

Il raviolo aperto di origine cantonese è una prelibatezza unica nel suo genere. Lo shumai, che letteralmente significa “cuoci e vendi”, nasce sulla Via della Seta del Guangdong, sud-est della Cina. Grazie a essa fa presto a diffondersi in tutta l’Asia orientale, compresi Giappone, Indonesia e Filippine. Si tratta di un dumpling senza una chiusura vera e propria, che anzi deve far intravedere il ripieno. Un’altra caratteristica è la guarnizione, costituita da ingredienti colorati che saltano all’occhio.

L’ora del tè cinese scandita dal dim sum, sequela di piattini a bocconi singoli, non può fare a meno degli har gow. Questi delicati dumplings traslucidi color rosa tenue nascono a Guangzhou nel Diciannovesimo secolo e sono caratteristici della cucina cantonese. La pasta quasi trasparente è composta da amido di frumento, tapioca e lardo. Il ripieno è a base di gamberetti e germogli di bambù. L’har gow è considerato la preparazione più complessa del dim sum, una sorta di prova del nove che determina capacità e manualità dello chef. Ogni dumpling deve avere almeno sette pieghe, preferibilmente dieci; la pasta deve essere sottile e trasparente, ma consistente abbastanza da non rompersi al contatto con le bacchette; il dumpling non deve attaccarsi alla carta del cestino al vapore; il gambero deve essere cotto al punto giusto; la dose di ripieno deve essere abbondante ma non eccessiva.

Il premio per il raviolo più bizzarro, almeno in apparenza, va indubbiamente al wu gok o taro dumpling. Fondamentalmente è una crocchetta cantonese ripiena fritta a base di taro, tubero nativo della Polinesia dalla polpa nutriente e farinosa. Da esso si ricavano infinite preparazioni alla stregua della patata per gli europei: pane, torte, chips, purè. In questo caso il taro diventa un involucro croccante dopo essere stato cotto al vapore e impastato con lardo, amido di grano, zucchero e bicarbonato. Ripieno di funghi, gamberetti, cipolle e maiale marinato, il wu gok viene fritto e servito caldo con salsa densa a base di pollo e soia.

Pronunciato velocemente, “tang yuan” suona molto simile a tuanyuan, vale a dire “unione”. Così questo gnocco dolce di riso ripieno cinese è diventato sinonimo di raduni familiari, compleanni, matrimoni. Rende bene l’espressione inglese get-together, ovvero tutto il corredo di occasioni per stare insieme. Mettendo da parte la fonetica, la tradizione vuole che i tang yuan siano preparati durante il Festival delle Lanterne, suggestiva chiusura del Capodanno cinese. Insomma, dove c’è tang yuan c’è party, a partire dalle papille.

Simile per fattezza al mochi giapponese, il tang yuan ha un involucro rotondo a base di riso glutinoso dalla consistenza gommosa. Il ripieno tradizionale include sesamo, arachidi, zucchero e grasso animale. Col tempo sono diventati popolari anche pasta di fagioli rossi, al cioccolato, ai semi di loto, al tè matcha. Un’altra particolarità degli gnocchi è la possibilità di servirli in una zuppetta dolce a base di zucchero, sciroppo e aromi. Fra i più comuni troviamo zenzero, fagioli rossi, sesamo nero, riso glutinoso.

Con l'emigrazione cinese e la crescente popolarità della cucina asiatica, i ravioli cinesi hanno guadagnato una notevole fama a livello mondiale. Oggi, sono presenti nei menu di ristoranti cinesi in tutto il mondo e sono spesso serviti nei banchetti, nei festival e in occasioni speciali.

I ravioli sono l'unico formato di pasta comune a più parti del mondo, anche lontanissime tra loro. Basti pensare che ben 56 nazioni erano unite dai percorsi della via della seta che, attraverso i secoli e grazie alle diverse rotte, ha portato un semplice jiaozi da Pechino a Roma.

Siamo abituati a pensare che la pasta ripiena sia tipica della cucina tradizionale e regionale italiana, ma in realtà è molto diffusa in tutto il mondo, pur avendo nomi e caratteristiche differenti. Con "ravioli" possiamo unire tutte quelle categorie di paste ripiene, sia dolci sia salate, preparate con involucri diversi. A seconda delle cucine del mondo, il contenuto del raviolo cambia: possiamo trovare carne, pesce, formaggio, verdure o frutta; cambiano anche i condimenti, i metodi di cottura, gli impiattamenti e i metodi di servizio.

Le prime testimonianze importanti si hanno nel Medioevo: Giovanni Boccaccio, gran gourmand, li cita anche nel Decameron dimostrando la grande diffusione del piatto a quel tempo. Pare che la prima apparizione sia collocata nel 1100, ma ci sono delle ipotesi diverse: Apicio cita una sorta di "torta" molto simile a un raviolo gigante, anche se per molti storici si tratterebbe solo di un impasto a forma di uovo cotto, servito nel brodo. È certo che questa sia l'unica pasta ripiena di cui oggi abbiamo notizie nei secoli XII e XIII e che a Savona siano stati trovati nel 1100 a casa di un feudatario. Non è un caso che questo tipo di pasta veda la sua origine italiana in Liguria: attorno al 1200 proprio da Genova comincia a diffondersi questa cultura in tutto il Paese, grazie agli scambi marittimi del capoluogo e a quelli via terra verso il Granducato di Parma. Nella zona emiliano-romagnola arrivano anche dall'altro sbocco a mare, ovvero Venezia, giungendo qui proprio grazie alla via della seta.

Con questo nome indichiamo tutti gli itinerari terrestri, marittimi e fluviali di circa 8000 chilometri lungo i quali dall'antichità si snodavano gli scambi culturali e commerciali tra Oriente e Occidente e, in particolare, della seta di cui la Cina mantenne per secoli il monopolio. Questo tipo di scambi è attivo dal 200 a.C. e la destinazione finale della materia prima e delle altre materie preziose cinesi è stata sempre e solo Roma. Molte merci hanno fatto anche il viaggio inverso e insieme alla merce su questa via hanno viaggiato le idee e i pensieri: lo sviluppo della matematica, dell'astronomia, della teologia e, perché no, della gastronomia. Per queste ragioni non è un caso che i ravioli abbiano trovato solido sviluppo nelle nazioni che sono state toccate da questi viadotti.

La prima costa toccata dalla via della seta marittima è quella del Giappone e infatti qui troviamo i gyoza, i ravioli giapponesi per eccellenza. L'origine è senza dubbio cinese e infatti il termine "gyoza" è una traslitterazione di "jiaozi": sono anche molto simili se non per il forte sapore d'aglio e il delicato sapore di sale o soia che troviamo nella versione del Sol Levante. Sono sempre serviti con la salsa di soia alla quale viene aggiunto un aceto di riso e il rāyu, un olio di sesamo comune a tutto l'Estremo Oriente fatto con un peperoncino molto piccante. Solitamente la

forma dei gyoza è a mezzaluna e contiene un ripieno a base di carne di maiale tritata, cipolline verdi, cavolo, aglio e zenzero.

In mezzo a Cina e Giappone c'è la cosiddetta "terza via", quella della Corea: i mantou sono tipici ravioli preparati a vapore, figli del mantou cinese che oggi si trovano in una versione secca ma che originariamente erano ripieni. I mantou coreani hanno moltissime tipologie di condimento: una versione vegetariana contiene solo kimchi, si possono trovare poi la carne di maiale, di manzo, il tofu o altre verdure.

Altro viatico fondamentale della via marittima sono le isole dell'arcipelago che dividono l'Asia dall'Oceania. Punto d'arrivo principale è Java, il cuore dell'Indonesia, la parte più popolosa e sviluppata economicamente. Qui si possono trovare i siomay, i protagonisti dello street food indonesiano: dei ravioli di pesce cotti al vapore serviti con burro d'arachidi. La farcitura contiene un miscuglio di prodotti ittici, delle patate, il cavolo, uova sode, tofu e una particolare varietà di zucca piuttosto amara. L'influenza della Cina è talmente forte che all'interno delle Chinatown indonesiane ci sono dei siomay "cinesizzati" con carne e una salsina agrodolce e piccante al posto del burro d'arachidi.

Molto interessante anche lo sviluppo dei ravioli in Vietnam, diventati vero piatto nazionale: la Mì Hoàn Thành è una zuppa con noodles e ravioli di derivazione cinese, esportata proprio da emigranti cinesi. Solitamente preparata con un brodo di maiale, il ripieno contiene cipollotti, erba cipollina, carne e moltissime spezie.

La principale rotta storica della via della seta resta quella terrestre e da Pechino le merci si spostano verso l'Asia centrale. I primi ravioli che si trovano qui sono quelli del Nepal, i momos, preparati con la pasta al sesamo e farciti con lo yak, l'iconico bovino tibetano.

A nord, in Mongolia, ci sono invece i buuz, dei ravioli enormi ripieni di carne di montone, cipolla, aglio e spezie, che vengono cotti a vapore e consumati con insalate e pane fritto. Piatto tipico mongolo, non è difficile trovarlo con patate, cavoli o riso in sostituzione della carne. I buuz devono il loro nome ai baozi cinesi e

sono comuni anche nella parte più orientale della Siberia, dove si è soliti consumarli con la vodka.

Da nord a sud, addentrandosi nella zona più "densamente popolata" di ravioli: l'India e le ex repubbliche sovietiche. In questa precisa zona del mondo si sono intrecciate praticamente tutte le vie della seta, ovvero terrestre, fluviale e marittima. Non deve sorprendere se proprio in questa posizione si concentra un'enorme varietà di ravioli che spesso e volentieri hanno le stesse origini e ricette, ma nomi diversi.

Partendo dai samosa, i più celebri, comuni in India, Pakistan e in Somalia, arrivati via mare: un raviolo triangolare di pasta fritta o cotta al forno, farcito con patate, cipolle, piselli, lenticchie, formaggio, carne di manzo o pollo e varie spezie locali come peperoncino o coriandolo. Spesso è accompagnata con chutney di tamarindo o cagliata. La fama dei samosa è dovuta alla facilità della ricetta e al periodo del colonialismo: con la via della seta è arrivata questa specifica tradizione ma è l'Impero britannico ad averla portata in giro per il mondo.

Si trovano varietà di samosa in Congo, Kenya, Sudan, Uganda, Eritrea, Nigeria, Mozambico in Africa, in Grecia e Cipro in Europa e pure in Turchia e nel Medio-Oriente. La storica rivalità tra l'Impero britannico e la Russia si è giocata anche sui ravioli e infatti moltissime ex repubbliche sovietiche di questa zona nevralgica dello scambio commerciale presentano varietà autoctone di samosa e di altri ravioli:

In Russia non sono mai arrivati i samosa ma il Paese ha un proprio raviolo, molto simile al tortellino: i pel'meni, una pasta dalla sfoglia sottilissima ripiena di un trito di maiale, agnello, manzo o altri animali che si trovano nei rigidi inverni siberiani. La ricetta tradizionale degli Urali richiede il 45% di manzo, il 35% di agnello e il 20% di maiale per il ripieno. Spesso vengono miscelate con il ripieno altri ingredienti come pepe, cipolla e aglio. La caratteristica folkloristica di questa pasta è che, con ogni probabilità, si tratta del primo piatto "surgelato" della storia dell'uomo: era tradizione prepararli freschi e lasciarli a congelare fuori dalla finestra delle case per poi essere scongelati d'estate prima dell'uso.

In tutto il Medio Oriente ci sono decine e decine di varianti di ravioli ripieni di cipolla e carne tritata, speziata con noce moscata e cannella, che vengono poi fritti.

In Palestina, ma ancora di più in Israele, troviamo i kreplach, dei ravioli piccoli ripieni di carne macinata, patate o altre verdure, serviti in un brodo di pollo o fritti. L'impasto tradizionale è a base di farina, acqua e uova e deve essere molto sottile. Solitamente si mangiano in occasione del Rosh Hashanah, il Capodanno ebraico, prima del digiuno previsto dallo Yom Kippur: in questo caso il ripieno deve essere di formaggio o di carne, mai insieme, perché i kreplach devono seguire i dettami della cucina kosher.

Da questi ravioli derivano anche i sambousek egiziani, una variante frita a forma di mezzaluna che estende la propria tradizione a tutta l'Africa Mediterranea, all'Oman, alla Giordania e all'Arabia Saudita. Essendo tutti questi dei Paesi a culturalmente legati all'Islam, il maiale è totalmente bandito e viene sostituito dalla carne d'agnello o in una versione vegetariana da patate, piselli, lenticchie, formaggio e spezie varie. In Libano e Iran sono molto vendute delle versioni col pescato locale. Questa versione di ravioli è molto importante anche per la tradizione italiana: all'inizio dell'Ottocento cominciano a comparire i primi *culurgiones* in Sardegna e secondo i reperti storici, sarebbero proprio figli dei sambousek.

I mataz sono tipici della Turchia e tutta quella fascia del Caucaso che ospita i circassi, gruppo etnico che occupa una regione storicamente contesa da Impero Ottomano e russi. I ravioli hanno una forma allungata di manzo o agnello insieme a verdure, cipolle e un mix di spezie. I mataz non sono gli unici ravioli della zona: i khinkali sono un piatto tradizionale in Georgia propagatosi anche in Turchia e Armenia per vicinanza geografica e in Ucraina, Russia, Moldavia e Stati Uniti a causa delle forti correnti migratorie che hanno coinvolto questo Stato dopo il 1990. La via della seta non è mai arrivata in Svezia, ma la Scandinavia ha avuto sempre stretti rapporti con San Pietroburgo. Dalla vecchia Leningrado sono arrivati dei ravioli un po' desueti, che ormai si trovano solo nelle vecchie trattorie in Svezia e Finlandia: i *blodpalt*, una sorta di gnocco ripieno a base di farina d'orzo o di segale,

con patate crude grattugiate e con l'aggiunta di sangue all'impasto. Un piatto della tradizione povera, proveniente da un'epoca in cui le famiglie utilizzavano con cura tutte le parti degli animali per ottenere cibo a sufficienza. La differenza tra i ravioli svedesi e finlandesi sta nel ripieno: i primi hanno la pancetta e vengono preparati col sangue di maiale, i secondi usano solo il sangue di renna e servono i blodpalt in zuppa.

Nella vicina Polonia si possono trovare invece i pierogi, uno dei ravioli più famosi al mondo con quell'iconica "treccina": ci sono sia in versione salata con formaggio o patate, sia in versione dolce ripieni di marmellata; in entrambi i casi sono conditi con abbondante burro e panna acida a parte. I pierogi sono arrivati anche in Germania, a causa delle migrazioni, e in Romania, Moldavia, Ungheria, Serbia, Slovenia e Slovacchia.

Le nazioni citate non sono una casualità: le merci della via della seta dopo gli Urali prendevano diverse strade oltre a quella per Roma e "l'autostrada" migliore d'Europa era il fiume Danubio, il corso d'acqua che bacia le capitali europee. In particolare, nella Slovenia e nella vecchia Cecoslovacchia, i ravioli hanno trovato terreno fertile. A Idrija, una cittadina vicino Gorizia e al confine con l'Italia, si trovano dei ravioli ripieni di patate che fungono da "contorno" alle portate di carne e sono ricoperti da briciole di pane raffermo; prendono il nome dalla città che li ha inventati e si chiamano idrijski. Il Danubio a Bratislava, attuale Slovacchia, ha invece lasciato un formato di pasta che oggi viene associato maggiormente alla Repubblica Ceca: i knedilky. Questo raviolo è a forma di polpetta, fatto con un impasto di patate o farina, cotto a vapore e servito come contorno alla carne così da fargli assorbire tutto il sugo. Anche in questo caso ci sono delle varianti dolci fatte con la marmellata, in particolare con le albicocche. Questi ravioli cechi hanno creato un filone tutto loro: sono infatti "cugini" dei knodel tedeschi, dei kneidel ebraici, dei cepelinai lituani e infine dei canederli del Trentino Alto-Adige.

La via della Seta si conclude con la grandezza di Roma, le ricchezze del Vaticano e il viatico fondamentale di Venezia e Genova in primis, due città che hanno fatto del commercio navale un vanto storico e internazionale. La forza di queste città ha

portato una ricchezza gastronomica incommensurabile nel Paese e gli scambi interni tra queste località (e la strada fatta per arrivarci) hanno creato a loro volta un mare di ulteriori piatti. La prova più tangibile che si vede è sicuramente quella della via Emilia, una strada del 187 a.C. che oggi ospita decine di sughi, di condimenti, di ripieni per i 36 formati di pasta fresca diversi lungo i 165 chilometri che uniscono Rimini e Piacenza. In media fa un formato diverso ogni 4 chilometri e mezzo, una vera e propria ossessione per la pasta. Oltre all'Emilia-Romagna, regione simbolo della pasta ripiena, si possono assaggiare ravioli diversi in tutta la nazione: i ravioli ricotta e spinaci con noce moscata e pepe nero, tipici delle Marche, Toscana e Lazio; i ravioli dolci ripieni di ricotta in Abruzzo, i già citati culurgiones e ravioli capresi in Sardegna e Campania, fino ai ravioli di ricotta con sugo di maiale della Sicilia. Un'infinità di piatti, un'infinità di possibilità, per una gastronomia tradizionale che trae la propria origine dai posti più remoti del pianeta Terra.

2.2.2) RISO ALLA CANTONESE

Il riso alla cantonese, o riso fritto, è uno dei piatti più amati della cucina cinese in occidente, si trova nei menù di tutti i ristoranti cinesi, sia in Italia che all'estero. Non è altro che riso saltato in padella. Noto per il suo gusto e la sua semplicità, questo piatto è un classico della tradizione culinaria cinese. La ricetta originale proviene dalla città di Yangzhou, uno dei più antichi centri della cucina huaiyang. Infatti, la traduzione dal cinese del nome di questo piatto è riso fritto di Yangzhou. L'origine del piatto risale ai legami storici e culturali della regione, che è conosciuta per le sue specialità culinarie raffinate. Si ritiene che questo piatto abbia guadagnato popolarità durante la dinastia Qing (1644-1912), ma sicuramente le sue radici risalgono a periodi ancora più antichi. La preparazione del riso fritto riflette la tradizione culinaria della zona, che mette in risalto freschezza degli ingredienti e abilità nelle tecniche di cottura. Questo piatto è celebre per la sua combinazione di riso fritto con una varietà di ingredienti, Prosciutto Jinhua (prosciutto crudo), capesante essiccate, gamberetti freschi, cosce di pollo, germogli di bambù, funghi shiitake, carote, piselli, uova e cipollotti, ma per la sua preparazione si utilizzano inoltre molti più vegetali, variati secondo stagione e zona, e diverse salse.

Nel Regno Unito è conosciuto come special fried rice, mentre negli Stati Uniti come house fried rice. Il nome italiano invece è dovuto al fatto che i ristoranti cinesi più diffusi nel mondo sono quelli cantonesi e la maggior parte servono questo riso fritto, presentandolo nel menù appunto come "riso cantonese". I cinesi negli anni 80 sono venuti in Italia e in Europa e hanno adattato molte ricette ai gusti locali e quindi alcuni ingredienti sono stati sostituiti da altri. Di ingredienti in comune tra la ricetta cinese e quella all'italiana ci sono solo le uova, nemmeno il riso. Basti pensare che la maggior parte delle persone utilizza il riso basmati ma il riso giusto da utilizzare è il jasmine. Sono due risi molti differenti con caratteristiche alla cottura differenti. Un'altra diversità è costituita dall'area di coltivazione. Il riso basmati viene coltivato esclusivamente in India e Pakistan, mentre il riso Jasmine

proviene dalla Thailandia e dalla Cambogia. La ricetta all'italiana prevede poi prosciutto cotto a dadini, piselli e uova.

Lo special fried rice alla inglese rispetto a quello tradizionale cinese può includere una varietà più ampia di ingredienti, come pollo, manzo, gamberetti, verdure (come carote, piselli, e cipolla), e talvolta anche ananas o salsa di ostriche. Di solito ha un sapore più ricco e complesso. Anche in questo caso il riso viene cotto e saltato in padella, ma spesso si cambia la combinazione degli ingredienti ma le tecniche di cottura sono simili.

Lo house fried rice è molto simile allo special fried rice, e di conseguenza parecchio diverso dal riso fritto di Yangzhou. La versione americana del piatto include una varietà di proteine, come pollo, manzo, gamberetti, o tofu, oltre a verdure e uova. La preparazione è simile al riso tradizionale cinese, ma vi è una libertà maggiore nell'aggiunta di ingredienti e spezie.

CAPITOLO 3: AMERICHE

3.1) MESSICO: TACOS

I tacos del Mexico sono diventati uno dei piatti emblematici della cucina messicana e hanno una storia antica e affascinante. La tortilla messicana, a base di mais, risale a migliaia di anni fa, Le prime testimonianze risalgono infatti all'anno 500 a.C. quando le antiche civiltà mesoamericane, come i Maya e gli Aztechi, utilizzavano il mais come alimento base della loro dieta.

Le prime tortillas messicane erano fatte a mano, venivano schiacciati i semi di mais in una pasta, per creare il nixtamal, una granella di mais, bollita e lasciata riposare in una soluzione, fortemente alcalina, di calce, che aiuta ad ammorbidire l'involucro. La pasta veniva poi stesa in piccole tortillas e poi cotte su una pietra calda chiamata "comal".

Con l'arrivo dei conquistadores spagnoli, i prodotti europei come la farina e il maiale divennero disponibili in Messico, e le tortillas e i tacos del Mexico iniziarono a essere fatte con un mix di mais e farina. Questa nuova tortilla si chiamava "tortilla azteca" e divenne presto popolare in tutto il paese. Inoltre, dalle cronache del tempo risulta che Hernan Cortez era solito organizzare banchetti a base di tacos con carne di maiale; la prima cena attestata del genere fu tenuta nella città di Coyoacan.

Dopo l'indipendenza del Messico ottenuta nel 1821, la tortilla diventò presto un'icona nazionale, rappresentando l'orgoglio e l'identità della cultura messicana.

Nel 1950, in pieno boom industriale ed economico, si pensò a un taco ancora più semplice, trasportabile ovunque per soddisfare le esigenze di operai, impiegati, studenti che avevano bisogno di mangiare cibo buono e nutriente a un prezzo estremamente basso. Nacque quindi, nella città di San Vicente XiloXochita, nello stato di Tlaxcala, il "taco de canasta", cioè tacos già preparati e stipati nel cestino

della bici di un *taquero* che cerca i clienti per le strade, preferibilmente davanti alle scuole, ai cantieri, alle fabbriche.

Oggi, la *tortilla* e i Tacos del México sono ancora un alimento fondamentale in Messico e in molte parti del mondo. La Tortilla viene utilizzata per creare una vasta gamma di piatti, da tacos a quesadillas, tostadas e burritos, solo per citarne alcuni. È diventata un simbolo della cultura e della cucina messicana, e continua ad essere apprezzata in tutto il mondo per il suo sapore, la sua versatilità e la sua tradizione. Tuttavia, l'utilizzo delle tortillas non era limitato solo come sostituto del pane, era anche utilizzato come piatto, ripieno di carne, formaggio e verdure fresche. Infatti, è proprio da qui che nascono i tacos messicani, una variante delle tortillas farcite ottenute piegando la tortilla su sé stessa e riempiendola con deliziosi ingredienti tradizionali messicani.

Il taco messicano, in particolare, è diventato uno dei piatti emblematici della cucina messicana, grazie alla sua portabilità e al fatto che può essere facilmente ripieno con una vasta gamma di ingredienti. Il ripieno più popolare rimane comunque la carne, come la tradizionale carne asada, il pollo o il maiale.

Esistono due tipologie principali di taco, alla messicana, come già accennato, oppure Tex-Mex. Di tipologie di tacos alla messicana a loro volta ce ne sono molte e variano di regione in regione. Tra i più conosciuti ci sono i tacos al pastor. Il pastor è una conseguenza della grandissima influenza mediorientale, principalmente libanese, per migrazioni importanti, sulla gastronomia messicana; è semplicemente un taco ripieno di carne che ricorda molto il kebab cucinato sul classico spiedo, però con la carne di maiale, insaporita in modo diverso a seconda dei luoghi. I tacos de cochinita pibil sono il piatto tradizionale dello Yucatán, e sono conosciuti in tutto il mondo. Sono fatti di maiale cotto lentamente in una pentola sotterranea con achiote, succo di arancio e spezie varie. La carne ricorda molto il pulled pork all'americana e infatti negli stati uniti vengono proposti con quella variante. Solitamente sono accompagnati da cipolle rosse marinate e ananas, questo piatto è un equilibrio di sapori dolci e piccanti. Un piatto tradizionale dello stato messicano di Hidalgo sono i tacos de barbacoa sono fatti di carne arrostita

lentamente in un forno sotterraneo e serviti tipicamente con coriandolo e cipolle in una tortilla di mais. Popolari in Messico centrale e meridionale i tacos de chicharrón sono tra gli cibi più popolari nel paese, acquistabili tipicamente nei weekend nei ristoranti e carretti lungo le autostrade, sono spesso già pronti appena si ordinano. Il loro ripieno è costituito da carne di maiale fritta e speziata. Sminuzzata e servita con coriandolo e cipolle. A nord del Messico si trovano gli stati uniti d'America, e uno tra i quattro stati americani che toccano il confine è il Texas. È proprio in questo stato che nasce la cucina Tex-Mex. Questo tipo di cucina è la dimostrazione di come due tradizioni culinarie diverse possano unirsi e crearne una nuova decisamente di successo. Texas e Messico incontrandosi danno vita ad uno stile gastronomico che nel tempo sta diventando sempre più popolare. La fusione tra cucina statunitense e messicana è frutto delle creazioni culinarie dei Tejanos, gli abitanti del Texas con discendenza spagnola o messicana.

C'è un'enorme differenza tra la cucina messicana vera e propria e la cucina messicana americanizzata, poiché quest'ultima trascende le differenze di classe e tratta il cibo dei poveri con lo stesso rispetto di quello dei ricchi. La cucina Tex-Mex, infatti, si basa su alcuni ingredienti di base imprescindibili e di fatto poveri, primo tra tutti la farina di mais, tipica del Sud America e le verdure: peperoni, peperoncini, pomodori, patate, insalata, cipolle e fagioli, qui chiamati chiles. È però una cucina prevalentemente di carne, il Texas infatti è una zona dove gli allevamenti di bestiame sono fiorenti; quindi, il manzo è onnipresente nelle ricette Tex-Mex. Una ricetta tipica è, ad esempio, la carne di manzo essiccata, un'altra la testa di manzo alla brace, o il famosissimo chili con carne. Oltre al manzo si trova spesso anche la carne di pollo, per lo più marinato e fritto. E poi il formaggio, in particolare quello statunitense, simile al cheddar, a pasta gialla e poco stagionato, che viene impiegato per lo più come copertura dei piatti e poi fatto fondere durante la cottura.

Sono tante anche le salse Tex-Mex, più o meno piccanti, tra le più diffuse sicuramente c'è il tabasco e il guacamole. Anche se il guacamole è tipico

messicano gli americani ne hanno modificato la ricetta, aggiungendo la panna acida. Il succo di lime viene spesso usato come condimento. Frutti esotici come l'avocado, l'ananas e la papaya trovano impiego sia in ricette dolci che salate, spesso usati proprio per preparare salse o insalate per accompagnare la carne.

La differenza sostanziale tra i tacos messicani e quelli americani la si può notare nelle tortillas. In America vengono chiamati tacos shells e, mentre in Messico sono dei dischi morbidi che vengono piegati in due, in America invece sono tortillas di mais croccanti dalla forma appunto che ricorda una conchiglia. La croccantezza è la caratteristica che più di tutte differenzia le due preparazioni.

Inoltre, come per tanti piatti importati negli stati uniti, anche i tacos devono un po' di fama ai fast food che gli americani hanno costruito intorno a questo piatto tipico. Primo tra tutti Taco Bell, fondato in California nel 1962.

Dunque, sia i tacos messicani che quelli americani rappresentano due interpretazioni affascinanti di un piatto che, pur mantenendo radici comuni, ha saputo evolversi e adattarsi a culture diverse. Mentre i tacos messicani celebrano la tradizione, la freschezza degli ingredienti e la ricchezza dei sapori tipici delle varie regioni del Messico, i tacos americani offrono una versione più innovativa e talvolta eccentrica, riflettendo la varietà e la creatività della cultura culinaria statunitense. Entrambi i tipi di tacos, quindi, non sono solo ottimi, ma sono anche simboli di due culture che si intrecciano e si influenzano reciprocamente.

CONCLUSIONE

In conclusione, la storia dei cibi tradizionali dei vari popoli è un affascinante viaggio intriso di significati culturali, sociali ed economici. Questa tesi ha cercato di illuminare come i cibi non siano semplicemente sostanze nutritive, ma veri e propri simboli di identità, tradizione e storia. Analizzando le trasformazioni culinarie attraverso i secoli, emerge chiaramente che il cibo è un elemento dinamico, capace di evolversi e adattarsi alle circostanze, portando con sé le influenze di molteplici culture e nazioni.

L'analisi della varietà delle cucine nel mondo ha rivelato come ogni popolo, attraverso i propri usi e costumi alimentari, racconti una storia unica. Tuttavia, queste storie non si svolgono in isolamento. I processi di colonizzazione, migrazione e globalizzazione hanno svolto un ruolo cruciale nella diffusione e nella trasformazione dei prodotti alimentari. I cibi tradizionali hanno subito numerose metamorfosi, assimilando ingredienti e tecniche di altri popoli, creando così nuovi piatti che pur mantenendo una radice locale, si arricchiscono di influenze esterne. Questo intreccio di culture gastronomiche è un'illustrazione tangibile di come il cibo possa fungere da ponte tra le diverse esperienze umane, riconducendo a un patrimonio condiviso.

Per esempio, la connessione transcontinentale ha dato vita a sinergie culinarie sorprendenti, che riunisce le tradizioni indigene alle tecniche di preparazione coloniali. Allo stesso modo, si può osservare come le colonizzazioni europee abbiano introdotto nuovi ingredienti nel Nuovo Mondo, modificando sensibilmente le diete locali. Questo fenomeno è evidente in alimenti oggi di uso comune, come il pomodoro e le patate in Italia e in Europa, che, pur originate in contesti culturali distinti, hanno assunto un ruolo centrale nei piatti tradizionali e nell'identità gastronomica di nuovi territori.

Tuttavia, nonostante queste influenze, è importante notare come le tradizioni culinarie non vengano semplicemente sostituite, ma piuttosto rielaborate. Una generazione può esperire un piatto tradizionale e reinterpretarlo in base ai cambiamenti socio-economici, rendendolo più sostenibile, accessibile o adattato a gusti e abitudini contemporanei. Questo processo di reinterpretazione arricchisce il patrimonio gastronomico, dimostrando una certa resilienza culturale e creatività. Il cibo, di fatto, riflette non solo le risorse disponibili in un determinato contesto, ma anche le interazioni delle persone che lo preparano e lo consumano.

Un altro aspetto significativo di questa ricerca è emerso dal riconoscimento della crescente valorizzazione delle cucine locali e tradizionali nel contesto della globalizzazione. Mentre il fast food e le diete uniformi minacciano la diversità gastronomica, molti popoli stanno riscoprendo e celebrando le proprie radici culinarie, investendo nella preservazione delle loro tradizioni dalla valorizzazione di prodotti gastronomici autoctoni. Eventi come i mercati di cibo locale e le fiere culinarie sono testimoni di questo rinnovato interesse, fungendo da piattaforme per la promozione di pratiche sostenibili e il rispetto della biodiversità alimentare.

Inoltre, l'analisi della storia dei cibi tradizionali mette in luce temi importanti come la comodità, la disponibilità e l'industrializzazione, che influenzano le scelte alimentari. È diventato essenziale considerare l'impatto ambientale e sociale delle scelte culinarie, creando una maggiore consapevolezza sull'origine degli ingredienti e sulle pratiche di produzione.

In definitiva, la storia dei cibi tradizionali rappresenta una narrazione complessa e multidimensionale, in cui le relazioni umane, l'interazione tra culture e il rispetto per le tradizioni giocano un ruolo cruciale. Se da un lato assistiamo a un processo di globalizzazione che può minacciare la diversità culturale, dall'altro ci sono segni tangibili di rinascita e di valorizzazione delle tradizioni gastronomiche locali. Questo panorama dinamico e in continua evoluzione ci invita a riflettere sul futuro della nostra alimentazione e sulle scelte che compiamo quotidianamente. Il cibo resterà per sempre un importante elemento di connessione tra le generazioni, un veicolo di cultura e un soggetto di studio affascinante per scienziati, sociologi e storici. La

sfida per il futuro sarà come mantenere vivo questo patrimonio, innovando senza perderne l'essenza, e garantendo che la diversità gastronomica continui a prosperare nell'interesse e nel rispetto delle tradizioni di tutti i popoli.

BIBLIOGRAFIA

- Ciccarelli, Leonardo. "Il Pellegrinaggio Dei Ravioli Lungo Tutta La via Della Seta, Dalla Cina a Roma." Cookist, Cookist, 29 Jan. 2022, www.cookist.it/il-pellegrinaggio-dei-ravioli-lungo-tutta-la-via-della-seta-dalla-cina-a-roma/.
- Ciccarelli, Leonardo. "La Storia Del Kebab: Il Piatto Turco Che Ha Unito Tutti I Popoli D'Europa." Cookist, Cookist, 27 May 2021, www.cookist.it/la-storia-del-kebab-il-piatto-turco-che-ha-unito-tutti-i-popoli-de-uropa/.
- Antonio, Jose. "La Tortilla E I Tacos México - Tradizione Di Cibo Di Tanti Tempo Nel Mexico." BLOG - Master Universitario in Comunicazione Multimediale Dell'Enogastronomia, 24 Apr. 2023, master-enogastronomia.it/la-tortilla-e-il-taco-del-mexico-tradizione-di-cibo-cultura-messicana/.
- Borghi, Alessia. "Riso Fritto Di Yangzhou, E Lo Chiamiamo Ancora Riso Alla Cantonese?" PIATTORANOCCHIO, PIATTORANOCCHIO, 25 Mar. 2023, piattoranocchio.com/2023/03/25/riso-fritto-di-yangzhou-e-lo-chiamiamo-ancora-riso-alla-cantonese/.
- Buonissimo. "Origini E Ricetta Tradizionale Delle Crepes." Buonissimo, Buonissimo, 16 Nov. 2022, www.buonissimo.it/rubriche/crepes-ricetta-originale-storia-316709.
- Cesari, Luca. "Lasagne: Origine, Storia E Ricette Storiche- Gambero Rosso." Gambero Rosso, Gambero Rosso, 28 Jan. 2019, www.gamberorosso.it/notizie/storia-delle-lasagne-tra-ricette-e-aneddoti/.
- Ciccarelli, Leonardo. "I Kebab Dal Mondo: Varianti, Caratteristiche E Curiosità Sui Migliori Kebab." Cookist, Cookist, 21 Aug. 2021, www.cookist.it/i-kebab-dal-mondo-varianti-caratteristiche-e-curiosita-sui-migliori-kebab/.

- Danieli, Susanna. “Dumplings: Gli 8 Tipi Di Ravioli Cinesi Da Saper Chiamare per Nome.” Dissapore, 8 June 2023, www.dissapore.com/cucina/dumplings-gli-8-tipi-di-ravioli-cinesi-da-saper-chiamare-per-nome/.
- Fulvia Bacchi Modena. “LA STORIA DEL TACO.” Cavolo Verde, 25 Feb. 2019, www.cavoloverde.it/2019/02/25/la-storia-del-taco/.
- Guarnaschelli Gotti, Marco. Grande Enciclopedia Della Gastronomia. Mondadori, 16 June 2020.
- Ristoranti Gusto. “La “Laganum” Di Orazio E La Nostra Lasagna - 'Gusto.’” 'Gusto, Nov. 2016, gusto.it/orazio-e-la-nostra-lasagna/.
- Mascotto, Nicola, and Gabriella Comini. “La Pizza Nel Mondo: Un Viaggio Attraverso I Cinque Continenti - AIFB.” AIFB, 16 Jan. 2023, www.aifb.it/cultura-enogastronomica-italiana/la-pizza-nel-mondo-un-viaggio-attraverso-i-cinque-continenti/.
- Miki. “La Storia Del Sushi - Origine, Sviluppo E Successo Internazionale.” Cucina Giapponese 2.0, 30 Mar. 2020, www.cucinagiapponese.net/storia-sushi/.
- Montagner, Elisa. “La Dibattuta E Affascinante Origine Del Kebab.” Babel, 11 Jan. 2022, it.babbel.com/it/magazine/origine-del-kebab.
- Nast, Condé. “Dal Neolitico a Patrimonio Dell’Unesco: L’incredibile Storia Della Pizza.” La Cucina Italiana, 14 Sept. 2018, www.lacucinaitaliana.it/news/in-primopiano/storia-della-pizza/.
- NaturHouse. “TACOS ALLA CONQUISTA DEL MONDO - NaturHouse.” NaturHouse, 21 Jan. 2019, centri.naturhouse.it/tacos-alla-conquista-del-mondo/.
- President Formaggi. “Crêpes Bretonne.” Président, 24 Apr. 2024, www.presidentformaggi.it/ricette/crepes-bretonne/.
- Redazione Digital. “Riso Alla Cantonese, La Ricetta Originale E La Sua Storia.” Cosmopolitan, Cosmopolitan, 28 May 2022,

www.cosmopolitan.com/it/lifestyle/cucina-ricette/a40043123/riso-alla-cantonese-la-ricetta-originale-e-la-sua-storia/.

- Tailors. “Pizza New York Style: Caratteristiche, Ingredienti E Condimenti.” Panificio Di Camillo, 21 Nov. 2023, www.ilpanificiodicamillo.it/pizza-new-york-style-caratteristiche-ingredienti-condimenti/.
- Tibaldi, Andrea. “Kebab.” Cibo360.It, 2023, www.cibo360.it/cucina/mondo/kebab.htm.