

Tanti Paesi a tavola

GIULIA UBALDI (SEDUTA), ANTOPOLOGA, È IDEATRICE E ANIMA DEL LAC, LABORATORIO DI ANTOPOLOGIA DEL CIBO, A MILANO. ALLE SUE SPALLE ALCUNE DELLE CUOCHE NOSTRE OSPITI, CHE TENGONO CORSI SU ALCUNI ASPETTI DELLA LORO CUCINA. DA SINISTRA A DESTRA: LA FRANCESE MURIELLE, SHEGHI DALL'IRAN E MARIA DAL VENEZUELA, L'ARMENA SHAKÉ, LA SENEGALESE ASTOU E HANNA DALL'UCRAINA. I CORSI SI SVOLGONO IN UN AMBIENTE FAMILIARE E CONVIVIALE E LE LEZIONI VARIANO IN BASE ALLE CURIOSITÀ E I DESIDERI DI CHI PARTECIPA. SI PUÒ CUCINARE MA ANCHE SOLO FARE DOMANDE E PARLARE CONDIVIDENDO IL CIBO PREPARATO (LAC, VIA PRIVATA METAURO 4, MI, 342.0301023 - 02.83634137, WWW.LABORATORIIDI-ANTROPOLOGIADEL CIBO.IT).



assaggi di culture

AL LABORATORIO DI ANTROPOLOGIA DEL CIBO, I CORSI DI CUCINA RACCONTANO STORIE DI PERSONE E DI MONDI ATTRAVERSO I LORO PIATTI. E LA TAVOLA DIVENTA CONDIVISIONE

di Cella Marina, foto di Michele Tabozzi

Chiamarlo scuola di cucina sarebbe riduttivo. Perché il Lac, il Laboratorio di Antropologia del Cibo aperto da Giulia Ubaldi a Milano, è un luogo di incontri e di scambi, dove persone di tutto il mondo raccontano le loro storie partendo dalle tradizioni gastronomiche del loro Paese. In questo bello spazio al Giambellino, uno dei quartieri più multiculturali della città, sono 25 le nazionalità presenti, con migranti dalla prima alla terza generazione: alcuni sono cuochi di professione e ristoratori, altri semplici appassionati, con la voglia di confrontarsi. “Dopo la laurea in antropologia, 4 anni passati in Cilento lavorando per aziende agricole e centinaia di articoli sul cibo, ho sentito l’esigenza di dare vita a quello che avevo studiato e scritto. Cioè di fare cultura del cibo, guardando a quello che mangiamo da un punto di vista antropologico, che mette al centro la persona”, spiega Giulia. “Così nasce il Lac, nel quartiere dove sono nata e cresciuta (senza sussidi né sponsor *ndr*). Un laboratorio dove si va oltre la cucina etnica per avvicinarsi agli altri Paesi e scoprire le contaminazioni con il nostro”. Qualche esempio? Il corso di Shaké, armena, (vedi pag. 40) è incentrato su piatti vegetariani, molto presenti nella tradizione del suo popolo. Gabriel, messicano, nelle sue lezioni insegna a preparare i tacos italo-messicani, farciti con la gancia di carne piemontese. Perché tutto è collegato.

AREPAS ROSSE CON POLLO E AVOCADO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 35 MINUTI

per le arepas 220 g di farina di mais precotta - 300 ml di succo di barbabietole - 1 cucchiaio di olio di semi di mais - 1 cucchiaino di sale
per il ripieno 400 g di petto di pollo - 1 avocado - 4 cucchiaini di maionese - un ciuffo di prezzemolo o coriandolo - sale - pepe

- 1 Preparate le arepas. Riunite in una ciotola la farina e il sale, versate il succo di barbabietola e amalgamate bene tutti gli ingredienti con le dita fino a ottenere un impasto morbido e compatto. Formate un panetto e lasciate riposare per 15 minuti.
- 2 Preparate il ripieno. Lessate il pollo in acqua salata. Fatelo raffreddare, tagliatelo a pezzetti e sfilacciatelo. Unite il prezzemolo lavato e tritato e la maionese, salate e pepate. Pulite l'avocado e tagliatelo a fettine.
- 3 Riprendete l'impasto, suddividetelo in 4 palline e schiacciatele a disco.
- 4 Versate l'olio su una bisticchiera e scaldatela. Cuocete le arepas a fuoco medio su entrambi i lati fino a che si forma una crosticina (circa 15 minuti in tutto). Tagliatele a metà e farcitele con il pollo e fettine di avocado.

Le arepas si preparano bianche o colorate con verdure. Si possono anche bollire, friggere oppure, spennellate con olio di semi, cuocere in forno a 180°



MARIA (VENEZUELA)

Laureata in grafica, Maria si appassiona alla cucina quando incontra Juan Carlos, oggi suo marito. Insieme aprono in Venezuela il locale *Panes y Chocolates*, che unisce la panetteria, in cui Juan è specializzato, ai dolci amati da Maria; ma la gravissima crisi politica ed economica venezuelana li costringe a lasciare il loro Paese. Da 7 anni vivono in Italia dove oggi Maria, che è anche musicista, si occupa di grafica e comunicazione senza abbandonare il mondo del cibo. Lavora per *Cuochi a Colori* di Chico Mendes (ne abbiamo parlato su Sale&Pepe di giugno 2018), un progetto di catering e cucine dal mondo a domicilio; e insegna al Lac insieme al marito. I dolci rimangono la sua passione, in particolare quelli vegani: spesso ne inserisce uno nel suo corso sulle arepas.





ASTOU (SENEGAL)

Nata a Dakar da una famiglia molto numerosa, Astou impara presto a cucinare: per i fratelli, i cugini, i vicini di casa, preparando il pranzo per tavolate numerose, fino a 50 persone. Dopo gli studi lascia il Senegal per il Marocco, dove vive per 6 anni con il marito, laureandosi in gestione informatica e lavorando in una scuola. Ma il marito si trasferisce in Italia e Astou decide di seguirlo. È nel nostro Paese che la cucina imparata da bambina diventa il suo lavoro. Dopo un periodo al Panino Giusto arriva al Lac, dove è l'assistente dei cuochi. E soprattutto può preparare i piatti del suo Paese, a cui è molto legata. Nel suo corso propone sia ricette di casa sia specialità senegalesi come il *ceebu jen* (a base di riso, pesce e verdure).



COUS COUS CON POLLO ALLE VERDURE E OLIVE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA + IL RIPOSO
COTTURA 45 MINUTI

per il pollo 4 cosce di pollo (800 g) - 1 kg di cipolle - 100 g di peperoni verdi - 80 g di cipollotto - 60 g di sedano - 1 testa d'aglio - 6 g di curcuma - 30 g di chiodi di garofano - 20 g di senape - 20 ml di aceto di mele e 20 di salsa di soia - 200 g di olive verdi - 300 ml di olio per friggere - 2 cucchiaini di sale e 2 di pepe

per il cous cous 400 g di cous cous - 50 g di piselli surgelati - 50 g di carote a cubetti - 100 g di peperoni - 50 g di uvetta - 12 g di zafferano in polvere - zucchero - 120 ml di olio extravergine d'oliva - sale

- 1 Preparate il pollo. Riunite in un mixer il cipollotto, i peperoni e il sedano puliti e tagliati a tocchetti con l'aglio, la senape, l'aceto di mele, la curcuma, i chiodi di garofano, sale e pepe e frullate il tutto. Versate metà della salsa sul pollo e fatelo marinare in frigo per 1 ora (anche 1 notte).
- 2 Con l'altra metà della salsa rosolate in una padella a fuoco basso le cipolle a cubetti. Scolate il pollo dalla marinata e frigetelo in una padella con l'olio caldo. Scolatelo e fatelo insaporire a fuoco basso con le cipolle per 15 minuti circa, unendo alla fine le olive e la salsa di soia.
- 3 Disponete il cous cous in una ciotola, unite 400 ml di acqua calda in cui avrete stemperato lo zafferano, l'olio e sale e fate riposare per circa 30 minuti. Nel frattempo sbollentate piselli e carote per 5 minuti in acqua e zucchero. Pulite i peperoni e tagliateli a cubetti. Aggiungete al cous cous le verdure, l'uvetta strizzata e scolata e mescolate. Servite con il pollo e la sua salsa alle olive.





SHEGHI (IRAN)

Sheghi "Papavero" (papavero è la traduzione italiana del suo cognome), dopo aver studiato in Iran seguendo le rigide costrizioni imposte dal regime teocratico, decide di lasciare il suo Paese, dove non le è permesso di vivere libera. Arrivata in Italia, lavora inizialmente come consulente finanziaria, ma dopo due anni cambia vita. Si stabilisce a Bergamo e si dedica a quello che ama di più: la cucina e il rapporto con la gente. Apre prima il bar Papavero, poi il piccolo ristorante Il Coccio: i piatti che propone, con influssi di vari Paesi, sono realizzati solo con prodotti freschi e il menu cambia in base alle disponibilità della giornata. Sheghi è molto legata al suo Paese: dall'Italia sostiene la causa delle donne iraniane, scrivendo articoli e organizzando eventi.



LOOBIA POLO (RISO) IN VERSIONE VEGANA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI

**400 g di riso Basmati – 400 g di fagiolini
– 4 pomodori piccoli – 4 cipollotti – 2
patate piccole – olio extravergine
d'oliva – curcuma – cumino in polvere –
zafferano – sale – pepe**

1 Preparate il condimento. Pulite i cipollotti e tagliate la parte bianca a piccoli pezzi, lavate e tagliate a tocchetti anche i pomodori e i fagiolini. Soffriggete i cipollotti in una padella con un filo d'olio, aggiungete i pomodori e i fagiolini, mescolate, unite 1 cucchiaino di curcuma, un pizzico di cumino, sale e pepe e mescolate ancora. Versate 1/2 bicchiere d'acqua in cui avrete sciolto un pizzico di zafferano, coprite e lasciate bollire per 15 minuti.

2 Preparate il riso, simile al pilaf, che avrà una doppia cottura. Riempite una pentola d'acqua fino a 2/3 e versate il riso con una manciata di sale grosso. Fatelo bollire per circa 12 minuti e scolatelo al dente.

3 Lavate le patate, sbuccatele e tagliatele a fette. Trasferitele sul fondo di un'ampia casseruola, conditele con un filo d'olio e copritele con strati alterni di riso e verdure fino a esaurire gli ingredienti. Chiudete con il coperchio, cuocete a fuoco medio per 10 minuti e proseguite la cottura a fuoco basso per 10 minuti. Quando esce molto vapore dalla pentola il riso è pronto. Suddividete il loobia polo in stampini monoporzione e servite con una giardiniera di verdure e un'insalatina a piacere.



VARENIKI (RAVIOLI RIPIENI)

FACILE
PER 4 PERSONE (CIRCA 32 RAVIOLI)
PREPARAZIONE 45 MINUTI + IL
RIPOSO
COTTURA 30 MINUTI

per la pasta 300 g di farina 00 + quella per il piano di lavoro – olio di semi di girasole – 2,5 g di zucchero – 3 g di sale
per il ripieno 300 g di patate – 150 g di funghi champignon – 150 g di cipolla – olio di semi di girasole – sale – pepe
per servire panna acida – burro

1 Preparate la pasta. In una ciotola, riunite la farina, il sale e lo zucchero. Aggiungete 150 g circa di acqua e impastate fino a formare un composto duro. Se necessario, unite un po' di olio di semi di girasole per ammorbidirlo. Formate un panetto e fate riposare coperto per 30 minuti.

2 Nel frattempo preparate il ripieno. Sbucciate le patate, tagliatele a pezzetti e lessateli. Rosolate in una padella di olio caldo la cipolla pulita e tagliata con gli champignon affettati, unite le patate lessate, rosolatele, regolate di sale e pepate.

3 Riprendete l'impasto e stendetelo con il matterello sul piano di lavoro infarinato, in uno spessore sottile ma resistente. Aiutandovi con un coppapasta, ritagliate tanti cerchi di circa 8-10 cm di diametro.

4 Inumidite i bordi dei dischi con poca acqua, disponete al centro una porzione di ripieno e chiudete delicatamente i bordi. Sigillateli pizzicando. Lessate i vareniki in una pentola di acqua bollente salata, scolateli con un mestolo forato e serviteli con un cucchiaino di panna acida e poco burro.



HANNA (UCRAINA)

Nata in Bielorussia da papà russo e mamma ucraina, scuole in Italia, Hanna è titolare del ristorante Veranda di Milano, che propone un mix di piatti russi, ucraini e georgiani. Fin da piccola, quando si trasferisce nel nostro Paese con la mamma, Hanna ha una vera passione per la cucina e la ristorazione e vi si dedica con la grinta propria del suo carattere: segue corsi di food&beverage management, diventa sommelier, lavora in locali, bar e hotel. Da 11 anni vive a Milano, con il marito italiano: è qui che, dopo varie consulenze per rilanciare ristoranti in crisi, le si presenta l'occasione di avere un locale suo, che rispecchia bene la sua personalità. Rileva il Veranda dalla precedente proprietaria ed è un successo. Hanna ha prodotto una birra con una sua ricetta, che serve al ristorante, e pensa di espandersi.



NAZUK (BISCOTTI)

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA + IL RIPOSO
COTTURA 30 MINUTI

per la pasta 210 g di farina di grano tenero – 60 g di burro – 150 g di yogurt bianco intero – 2 g di vaniglia in polvere – 4 g di bicarbonato – 1 tuorlo – 2 g di sale

per il ripieno 50 g di burro – 80 g di farina di grano tenero – 100 g di zucchero – 20 g di cacao – 2 g di vaniglia in polvere – 2 g di sale

- 1** Preparate la pasta. Mescolate la farina con il sale e la vaniglia, aggiungete il burro morbido e incorporatelo. Unite il bicarbonato allo yogurt (tenendone da parte un cucchiaino) perché diventi spumeggiante, e aggiungetelo al composto. Lavorate velocemente fino a ottenere un impasto morbido, ma non appiccicoso. Coprite e fate riposare in frigo per 30 minuti.
- 2** Preparate il ripieno. Mescolate lo zucchero con il cacao, il sale e la vaniglia. Tostate la farina a fuoco basso fino a dorarla e incorporate il burro. Fuori dal fuoco unite subito il composto precedente. Fate raffreddare completamente il ripieno.
- 3** Riprendete l'impasto e stendetelo con il matterello dandogli una forma rettangolare di circa 7 mm di spessore. Distribuitevi sopra il ripieno lasciando i bordi liberi e arrotolatelo.
- 4** Spennellate il rotolo con il tuorlo sbattuto con lo yogurt tenuto da parte, tagliatelo a triangoli e infornateli a 180° per 20-25 minuti.



SHAKÉ (ARMENIA)

Terza generazione di armeni emigrati dall'Anatolia per sfuggire al genocidio di inizi '900, Shaké è nata e cresciuta a Milano, dove si è sposata e ha avuto due figlie. La passione per la cucina è nata in casa, dalle ricette delle donne di famiglia, ed è stato un modo per tenere vive le tradizioni del suo popolo. Per questo Shaké ha voluto trasmetterle alle nuove generazioni, insegnando per anni come cuoca nella comunità armena di Milano. Di tradizione mediorientale ma influenzata dai vari Paesi di accoglienza, la cucina armena è caratterizzata da largo uso di vegetali: non a caso Shahé coltiva un orto, che le offre tante materie prime per i suoi piatti. Il suo corso al Lac è sulla cucina vegetariana e sulla ritualità che caratterizza la preparazione del cibo, a partire dal tipico pane lavash, diventato Patrimonio dell'Umanità Unesco (foto a sinistra).





MURIELLE (FRANCIA)

Francese di Nantes, Murielle ha sposato un italiano conosciuto in Francia e vive a Milano da 26 anni con il marito e i figli. Qui ha lavorato nel campo del marketing e della comunicazione ma la sua passione è sempre stata la cucina, le ricette di casa ma soprattutto la pasticceria, i dolci della tradizione francese e le loro origini. Per questo ha intrapreso un percorso di studi e perfezionamento, iniziato anni fa a Parigi con diversi corsi, che l'ha portata fino a un diploma professionale in pasticceria (nel 2019). Si è avvicinata al Lac sin da quando è stato inaugurato, prima come allieva per diventare poi insegnante. Tiene corsi di pasticceria francese in cui ogni volta si scoprono le golosità delle varie aree del Paese. E ha da poco iniziato nuove lezioni in cui propone un menu regionale completo di dolce. Non resta che provarle!



GÂTEAU BASQUE

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 45 MINUTI + IL
RIPOSO
COTTURA 45 MINUTI

per la pasta frolla 180 g di farina 00 – 50 g di zucchero semolato e 50 g di canna – 1/2 cucchiaino di lievito in polvere – 70 g di mandorle tritate – 1/2 baccello di vaniglia – 125 g di burro – 1 uovo – 2 arance – sale
per la crema 160 g di latte – 1 uovo + 25 g di tuorli – 25 g di zucchero – 15 g di amido di mais – 30 g di mandorle tritate – 25 g di burro – 12 g di rum – 1/2 baccello di vaniglia

1 Preparate la frolla. Sgusciate l'uovo e pesate 20 g di albume e 40 g di tuorlo. Mescolate farina, zuccheri, sale, lievito, mandorle e i semi della vaniglia. Aggiungete il burro freddo a dadini e la scorza delle arance e mescolate fino a ottenere una consistenza sabbiosa. Unite albume e tuorlo. Dividete il composto in 2 parti, stendetele tra 2 fogli di carta da forno con il matterello e tenete in frigorifero per circa 1 ora.
2 Preparate la crema. Scaldate il latte con il baccello di vaniglia inciso e i semi. Sbattete i tuorli con lo zucchero e aggiungete l'amido di mais e le mandorle. Versate in più volte il latte caldo sul composto filtrandolo con un colino e mescolando con la frusta. Scaldate su fuoco basso fino a ottenere una crema untuosa. Fuori dal fuoco, unite il burro a pezzetti e, quando la crema sarà tiepida, versate il rum, coprite con pellicola e fate raffreddare.
3 Disponete un disco di pasta in uno stampo foderato di 20-22 cm di diametro, versate la crema, ricoprite con l'altro disco e sigillate. Lasciate in frigo per 1/2 ora. Sbattete l'uovo con un pizzico di sale, spennellate la superficie della torta e disegnatela con i rebbi di una forchetta. Infornate a 170° per 30 minuti.

