TeaPak s.r.l. SB • Imola

All TeaPakies As One

Un giro del mondo firmato TeaPak

Sommario

Cile……..3

Polonia ……12

Repubblica di Santo Domingo ……19

India ……..25

Albania ……..33

Cuba ……..42

Romania ……..47

Sri Lanka ……..56

Marocco ……..62

Tunisia ……..69

Ucraina ……..74

Italia ……..78

Testimoni di Geova ……..84

Sikh ……..87

Cile

Posizionato nell'America Meridionale, il Cile è formato da una striscia lunghissima di territorio compresa tra le Ande e il mare, lunga 4300 km. Le coste del Cile sono caratterizzate da fiordi e isolotti e frastagliate. La catena montuosa delle Ande è il tratto tipico del territorio cileno. Tra le Ande e il mare si estende una valle enorme che rappresenta la parte maggiormente popolata della nazione. Santiago è la capitale del Cile. Nel 1541 è stata fondata Santiago. La lingua ufficiale è lo spagnolo, la religione invece maggiormente diffusa è il cattolicesimo. La popolazione è composta per il 65% da meticci, per il 25% da bianchi (discendenti da immigrati spagnoli) e per il 10% da Amerindi. Il cattolicesimo è professato dall'85% della popolazione. Il Cattolicesimo è stato introdotto dai Domenicani e Francescani accompagnati da colonizzatori spagnoli nel XVII secolo. La Chiesa cattolica è separata dallo Stato fin dal 1925 attraverso un accordo per proporre la separazione delle due istituzioni nella Costituzione e permettendo la libertà di culto. L'ecumenismo è diffuso nel paese da decenni, infatti la Chiesa cattolica in Cile ha stretto una forma di collaborazione con altre confessioni religiose a cominciare dalla Chiesa evangelica. Tale collaborazione si manifestata concretamente con il festeggiamento del Te Deum il 18 settembre trasformandolo in una cerimonia non solo cattolica ma aperta a tutte le altre confessioni cristiane, con la partecipazione anche di rappresentanti del mondo ebraico, islamico e massonico.

Festività cilene

Le feste religiose seguono principalmente il tradizionale calendario cristiano. Come festività originali si ricordano:

Nostra Signora di Andacollo (Nuestra Señora de Andacollo), conosciuta anche come la Vergine di Andacollo (Virgen de Andacollo), è una celebre statua cattolica della Vergine Maria situata nella città di Andacollo, nella regione di Coquimbo nel nord del Cile. La scultura è il centro dell'annuale Fiesta Grande de la Virgen (Grande Festa della Vergine) che attira migliaia di pellegrini da tutto il mondo nel mese di dicembre. La piccola statua di legno della Vergine Maria si dice sia stata trovata da un indigeno locale vicino alle miniere di Andacollo all'inizio del periodo della conquista. Ci sono molte spiegazioni su come la statua sia arrivata dove è stata trovata. La più accettata ritiene che sia stata lasciata lì da un soldato spagnolo o da sacerdoti che erano fuggiti con la statua dopo l'attacco del 1549 alla città di La Serena da parte della popolazione indigena. Dopo quattro secoli di venerazione ad Andacollo e di devozione proveniente da oltre i confini cileni, il 15 giugno 1899 il cardinale Mariano Rampolla del Tindaro decretò, su ordine di papa Leone XIII, l'incoronazione canonica della statua. Il decreto fu attuato dai clarettiani, che assunsero la custodia del santuario nel 1900, e la corona e i gioielli furono pagati in gran parte dalla raccolta di fondi locali. La statua di Nostra Signora di Andacollo fu incoronata il 26 dicembre 1901. Quattro chiese sono state costruite per la Vergine nel corso degli anni. La prima fu costruita nel XVI secolo e la seconda nel XVII secolo, ma questa durò solo fino al 1776. La terza chiesa, costruita nel XVIII secolo dopo aver subito numerose riparazioni per i danni del terremoto, è dove l'immagine della Vergine risiede ora per la maggior parte dell'anno. Infine, tra il 1873 e il 1893, fu costruita una nuova chiesa che fu dichiarata basilica minore da

papa Giovanni Paolo II, la Basilica di Nostra Signora di Andacollo.

La città di Andacollo è visitata ogni anno da migliaia di pellegrini cileni e stranieri, la maggior parte dei quali viene per la Fiesta Grande de la Virgen (Grande Festa della Vergine) che si svolge a dicembre. La Fiesta Grande, piena di colori, danze e musica eseguita da numerose confraternite e gruppi di danza, si svolge nella Basilica di Nostra Signora di Andacollo. Inizia ogni anno il 23 dicembre e dura almeno cinque giorni, durante i quali la statua viene vestita con la sua corona e con abiti speciali ricamati d'oro, poi portata in una solenne processione fino alla basilica accompagnata da gruppi di danza e pellegrini.

La Fiesta de La Tirana è una celebrazione religiosa che si tiene ogni anno nella città di La Tirana, comune di Pozo Almonte, nella regione di Tarapacá, Cile. La festa si tiene ogni 16 luglio, in onore della Virgen del Carmen. Questa festa religiosa è stata riconosciuta da Papa Francesco durante la sua visita apostolica in Cile nel gennaio 2018, dove ha anche incoronato l'immagine benedetta della Vergine a Iquique. La festa è la più grande festa religiosa del Norte Grande del Cile e la più popolare del paese con tra 300.000 e 250.000 visitatori che si riuniscono in questa città di circa 800 abitanti durante la settimana di celebrazioni.

La celebrazione della Tirana è una festa andina legata alla Pachamama legata alla Vergine di Copacabana, dai lavoratori e dai contadini. Le sue origini come festa mineraria provengono dai lavoratori Aymara che lavoravano nelle miniere di rame e argento di Huantajaya, Santa Rosa e Collahuasi.

La festa si celebra di solito dal 10 luglio, durante tutti quei giorni i ballerini danzano giorno e notte senza fermarsi, diverse celebrazioni e riti si svolgono nel santuario fino al 15 luglio, il giorno che tutti i fedeli aspettano perché si celebra "La Víspera". La messa si tiene nella piazza del Tiranno e attira più di 200.000 fedeli che vengono a venerare la Virgen del Carmen. Quando l'orologio segna le 00:00 del 16 luglio, esplodono i fuochi d'artificio e la festa raggiunge il suo apice con musica, balli e canti per celebrare il compleanno della "chinita". Una volta finita la

celebrazione dell'attesa del 16 luglio, i danzatori nel santuario salutano la Vergine cantando El alba (l'alba). Dopo il saluto dell'alba, i ballerini iniziano a ballare e danzare per le strade della città, così che la mattina del 16 luglio nella piazza di La Tirana si celebra la discesa della Vergine dal suo camerino con migliaia di nastri del colore della bandiera cilena che coprono la piazza e dopo si celebra la messa del giorno della festa con diverse autorità politiche ed ecclesiastiche per poi celebrare la processione con l'immagine della Virgen del Carmen per le strade principali della città, dove migliaia di ballerini e fedeli cantano ed esprimono la loro fede alla Virgen del Carmen per più di 8 ore. Dopo la processione le danze religiose si salutano fino al prossimo anno, un addio che dura fino al 19 luglio dove si celebra nel tempio la messa di chiusura con il Santissimo Sacramento.

Danze che si praticano durante il giorno di festeggiamento:

Antawaras: Sono danze eseguite in punta di piedi e con le braccia alzate, originate nelle cerimonie incaiche di adorazione del Sole, il che spiega il carattere invocativo delle braccia verso il cielo. Gli uomini danzano con vestiti in uniforme decorati, un cappello di feltro, generalmente color crema, e un poncho sottile decorato con paillettes e lana colorata. Le donne indossano gonne, camicetta decorata, cappello di feltro e scarpe basse.

Cinese: Portati dal santuario di Andacollo, sono di origine post-ispanica. Hanno una danza espansiva, caratterizzata da salti ed esercizi di equilibrio. I cinesi indossano costumi che ricordano i vecchi minatori della regione, appositamente ricamati in marrone caramello, con i loro culeros in vita e i capachos (pezzi di cuoio per trasportare il minerale) sulla schiena. La musica è basata su strumenti aerofoni monocordi e un tamburello. Anche se è tradizionalmente una danza maschile, oggi ci sono alcune donne incorporate, attualmente la società religiosa "Baile Chino" è

la più antica della festa.

Chunchos: danza mista di origine boliviana; i ballerini descrivono cerchi, con passi lunghi e salti, e portano in mano una lancia di legno, chiamata "chonta", collegata a un cavo teso che permette loro di colpire con il legno generando un caratteristico suono morbido. È accompagnato da fischietti, tamburi e rullanti, e negli ultimi anni sono state aggiunte percussioni e ottoni. I costumi, anche se uniformemente colorati, sono ornati con piume colorate e in alcuni casi si porta un pennacchio sulla testa.

Diabladas: sono i più colorati per la decorazione dei loro costumi e i loro attraenti passi di danza. Si ispirano alla diablada boliviana, che si balla anche nella famosa Fiesta de la Virgen del Socavón a Oruro Bolivia. La diablada è arrivata alla festa nel secondo terzo del XX secolo. Si basa principalmente sull'adorazione del loro "Dio", si vestono a somiglianza del dio che amano. Di notte le maschere degli uomini sono illuminate con luci che riempiono di colori la notte di Pampan.

Zingari: Come dice il nome, la danza evoca le tradizioni dei gruppi zingari, con costumi colorati e l'uso di fazzoletti (nel caso degli uomini, viene indossato allungato dietro le spalle). Le donne accompagnano la musica con i tamburelli.

Indiani: le danze sono nate sotto l'influenza del cinema americano. Le danze imitano rappresentazioni di indiani nordamericani (come Apache e Sioux). I costumi si riferiscono a lunghi copricapi e fasce di piume e all'uso di lance per scandire il ritmo della musica. Di notte, si costruiscono grandi falò intorno ai quali si balla.

Kayahuallas: anch'esso di origine andina pre-ispanica, assomiglia al trotto. I ballerini eseguono passi con ginocchia e dita dei piedi sollevate in danze mimetiche e corali. Gli uomini indossano pantaloni monocolore decorati con brillantini e una corazza con una croce decorata. Portano anche un ombrello decorato. Le donne, nel frattempo, indossano una gonna e gonne più un cappello di feltro e camicie decorate. La danza è originaria della Bolivia e del Perù, è stata la prima confraternita che ha

ispirato il suo rito in una danza folclorica boliviana intorno al 1973, essendo la prima confraternita proveniente dalla città di Arica.

Morenos: Questa danza è molto caratteristica delle feste religiose del Cile settentrionale e rappresenta gli schiavi del popolo originario del Cile settentrionale (minatori) che furono costretti a lavorare per i colonizzatori. Usano un sonaglio per simulare lo sferragliare delle catene di questi schiavi, sia in festa che in isolamento. La festa si celebra di solito dal 10 luglio, durante tutti quei giorni i ballerini danzano giorno e notte senza fermarsi, diverse celebrazioni e riti si svolgono nel santuario fino al 15 luglio, il giorno che tutti i fedeli aspettano perché si celebra "La Víspera". La messa si tiene nella piazza del Tiranno e attira più di 200.000 fedeli che vengono a venerare la Virgen del Carmen. Quando l'orologio segna le 00:00 del 16 luglio, esplodono i fuochi d'artificio e la festa raggiunge il suo apice con musica, balli e canti per celebrare il compleanno della "chinita". Una volta finita la celebrazione dell'attesa del 16 luglio, i danzatori nel santuario salutano la Vergine cantando El alba (l'alba). Dopo il saluto dell'alba, i ballerini iniziano a ballare e danzare per le strade della città, così che la mattina del 16 luglio nella piazza di La Tirana si celebra la discesa della Vergine dal suo camerino con migliaia di nastri del colore della bandiera cilena che coprono la piazza e dopo si celebra la messa del giorno della festa con diverse autorità politiche ed ecclesiastiche per poi celebrare la processione con l'immagine della Virgen del Carmen per le strade principali della città, dove migliaia di ballerini e fedeli cantano ed esprimono la loro fede alla Virgen del Carmen per più di 8 ore. Dopo la processione le danze religiose si salutano fino al prossimo anno, un addio che dura fino al 19 luglio dove si celebra nel tempio la messa di chiusura con il Santissimo Sacramento.

La leggenda del tiranno

La leggenda secondo alcuni è stata raccolta e divulgata dallo storico Rómulo Cúneo Vidal. Diego de Almagro nel suo viaggio alla scoperta del Cile da Cuzco portò nella sua truppa un principe prigioniero della cultura incaica chiamato Huillac Huma, che era l'ultimo sacerdote rimasto che venerava l'Inti; con lui c'era la sua bella figlia chiamata Ñusta Huillac.

Quando la truppa si trovò in un luogo vicino all'attuale città di Pica, molti degli yanaconas inca fuggirono verso la pampa di Tamarugal, tra cui Ñusta Huillac e suo padre. Rifugiandosi nelle foreste di tamarugo, Ñusta Huillac organizzò una ribellione per ristabilire il potere della sua nazione, che ebbe così tanta paura di lei che la chiamarono "Tirana del Tamarugal" (Tiranno del Tamarugal). Un giorno arrivò un giovane spedizioniere portoghese di nome Vasco de Almeyda che si era perso nel suo cammino verso la "Mina del Sol". L'inevitabile storia d'amore tra la bella regina e il portoghese fu immediata. Quando la loro relazione fu scoperta, furono entrambi condannati a morte; i soldati che lavoravano per Ñusta Huillac; venuti a conoscenza della loro relazione li attaccarono con una "Pioggia di frecce"; Almeyda, con lo scopo di far durare il loro amore per sempre, convince Ñusta Huillac a farsi battezzare in modo che dopo la morte, sarebbero stati insieme per sempre nell'aldilà. Entrambi vengono scoperti durante la cerimonia e uccisi dagli indigeni. Nel 1540, frate Antonio Rendón era nel villaggio di "La Tirana", trovò una croce, e per onorare la coppia costruì una cappella sotto il nome di "Nuestra Señora del Carmen de La Tirana".

Frasi tipiche in cileno

Ciao → Hola

Buongiorno → Buenos diàs

Buone feste → Felices fiestas

Buon compleanno → Feliz cumpleaños

Ricette cilene

La cucina cilena è il risultato della fusione di tre tradizioni gastronomiche diverse: quella indios, quella spagnola e quella francese. La tradizione indios è ancora viva, soprattutto in alcune parti del paese, e si esplica attraverso l'importanza che viene conferita al mais, ai sentori piccanti e alle spezie. L'influenza spagnola è evidente soprattutto nelle ricette di pesce, che ricordano nello specifico quelle dell'Andalusia. L'influenza francese, infine, si esplica in un'attenzione spiccata per l'impatto estetico che talune ricette esprimono, nonché nella produzione dolciaria.

Empanadas Chilenas

Ingredienti
Per la pasta:
250 g. di farina 00
2 tuorli d'uova
Un pizzico di sale
Per il ripieno:
5 grosse cipolle bionde pelate e tagliate a pezzetti
400 g. di carne di manzo tritata
2 cucchiai di ajì dolce
1 cucchiaio di ajì piccante
1/2 cucchiaio di cumino
100 g. di uvetta sultanina
200 g. di olive nere denocciolate
3 uova sode
Sale q.b.

Preparazione

Impastate la farina con i tuorli ed il sale. Dopo qualche minuto di lavorazione avrete ottenuto un panetto di pasta morbida e uniforme: avvolgetelo in carta da forno e fatelo riposare in una ciotola coperta da un canovaccio per circa un'ora. A parte, in una casseruola mettete la cipolla con un po' di olio e fate appassire bene. Successivamente aggiungete la carne trita, le uvette, l'ajì piccante e dolce, il cumino e salate al gusto. Lasciate cuocere il tutto per circa 50 minuti a fuoco basso. Lasciate raffreddare (il "pino" si può preparare anche il giorno prima). In un pentolino fate rassodare 3 uova per circa 12

minuti. Riprendete la pasta, stendete una sfoglia col mattarello e ritagliate dei dischi di circa 15 centimetri di diametro. Spennellate con dell' uovo sbattuto. Riempiteli con parte del ripieno e adagiate sopra una fettina di uovo sodo aggiungendo un po' di olive. Spennellate i bordi con del latte per facilitare la loro chiusura a mezza luna, poi spennellate con dell'uovo sbattuto prima di infornare a 190°C per 40 minuti. Il forno dovrà essere preriscaldato. Le empanadas sono eccellenti sia calde che fredde.

Curiosità: L'ají è una salsa piccante che contiene spesso dei pomodori, coriandolo, peperoncini (aji) cipolle e acqua, che entra nella composizione di molte ricette dei paesi latino-americani. Quando l'ingrediente principale è il peperoncino, la salsa si chiama ajiacio.

Charquican

Ingredienti
500 g di carne di bovino
1 cipolla grande
4 patate grandi
250 g di zucca
2 spicchi d'aglio
1/2 tazza d'olio
2 cucchiaini di peperoncino in polvere
2 cucchiaini di pepe
1/2 cucchiaino d'origano
un pizzico di cumino
1/2 cucchiaino di sale

Preparazione

Tagliate la carne a cubetti o macinatela grossamente. In una pentola fatela soffriggere nell'olio per 10 minuti e aggiungete le patate, la zucca tagliata a cubi, la cipolla a quadrati, l'aglio tritato e gli aromi. Coprite il tutto con acqua bollente e cucinate affinché le patate saranno ben cotte. Con un cucchiaio poi schiacciate le patate e la zucca per disfarle parzialmente. Servite in piatti "spruzzati" di peperoncino in polvere e accompagnati da una cipolla e un peperoncino verde marinati.

Polonia

La Polonia, ufficialmente Repubblica di Polonia, (in polacco: Rzeczpospolita Polska, nel linguaggio comune Polska) è uno Stato situato nell'Europa centro-orientale, membro dell'Unione europea, della NATO e dell'ONU. La Polonia ha una popolazione di 38 485 779 abitanti e una superficie di 312696 km². La città principale, nonché capitale, è Varsavia (in polacco: Warszawa). Confina a ovest con la Germania, a sud con la Repubblica Ceca e la Slovacchia, a est con l'Ucraina e la Bielorussia, a nordest con la Lituania e con l'exclave russa di Kaliningrad; a nord è bagnata dal mar Baltico.

La Polonia, per quanto sbandieri la sua armata, è il posto meno sicuro dove stare quando scoppia una guerra. Storicamente, è il primo posto che viene invaso e spartito (durante la seconda guerra mondiale Germania e Russia sono stati l'ultimo esempio). A causa di questa situazione, nella cultura polacca si è esasperato il nazionalismo ed il culto della bandiera biancorossa, che viene vista come qualcosa da difendere contro degli stranieri che vogliono distruggere l'identità e la cultura della nazione.

Il periodo del comunismo (PRL) era segnato dall'ingerenza della Russia e della polizia del regime che soffocava qualunque forma di libera iniziativa. Qualunque forma, eccetto la religione cattolica: i monasteri benedettini, cistercensi, domenicani, francescani etc. continuavano a mantenere viva la religione cattolico-romana e rappresentavano l'unica forma di opposizione alla propaganda del regime. Con il Papa Karl Wojtyła, conosciuto poi come Giovanni Paolo II, la Polonia cattolica ha ricevuto i finanziamenti per

combattere ed uscire dal comunismo. Il cristianesimo, ed in particolare il cattolicesimo, è quindi visto come una forma di nazionalismo perché avrebbe preservato quella che era la cultura polacca.

Festività polacche

Le feste religiose seguono principalmente il tradizionale calendario cristiano.

Natale: il Natale è forse una delle feste religiose più importanti di tutta la nazione, celebrata e condivisa ovunque. Al contrario di altri paesi, in cui prevale l'aspetto commerciale della festa, il Natale in Polonia detiene un significativo carattere religioso, che si può notare da alcune usanze che si tramandano da generazioni. Il termine polacco per Natale è Boże Narodzenie, che letteralmente vuol dire "nascita di Dio", e la formula d'augurio usata è Wesołych Świąt!. Durante l'Avvento, in Polonia vengono celebrate le roraty, ossia delle messe tenute alle sei del mattino in chiesa in cui ogni persona accende una candela. Il giorno prima della Vigilia (in polacco Wigilia), i fedeli devono fare un digiuno di 24 ore, che ha termine quando in cielo compare la prima stella. La tradizione pone particolare rilevanza alla sera della Vigilia secondo la quale la famiglia deve riunirsi per la cena, che un tempo comprendeva un numero dispari di portate (in genere tredici), mentre i posti a tavola dovevano essere pari, siccome uno di questi era riservato ad un eventuale ospite. Il menù, inoltre, non include piatti a base di carne ma solo vegetariani, per un totale di dodici portate che rappresentano una forma di augurio per i mesi dell'anno a venire. Per quanto riguarda la parte più simbolica di queste feste religiose, in Polonia detiene un ruolo di primaria importanza l'allestimento del presepe o szopka. A Cracovia viene svolta una gara annuale in cui sono premiati i presepi ritenuti più belli. Una forma presepista caratteristica della Polonia

è il cosiddetto “presepe di marionette”, un tempo allestito dai sacerdoti, le cui origini risalgono al XVIII secolo.

Prima dell’introduzione dell’albero di Natale nelle feste religiose (avvenuta nel corso del XVIII secolo), era diffusa un’usanza piuttosto simile, quella della podłaźniczka, e prevedeva che venisse appesa a una trave o alla porta del granaio la cima di un abete. Altre decorazioni tipiche natalizie sono inoltre i pajaki, costituite da stelle o uova decorate.

Pasqua: la Pasqua seguitissima dalle persone in tutto il paese e preceduta dalla Wielki Post (la Quaresima), durante la quale i fedeli osservano un periodo di digiuno. Vi è una grande partecipazione, sia delle famiglie sia delle organizzazioni e associazioni culturali. In particolare è usanza cuocere e poi decorare le uova di Pasqua (dette pisanka) con colori tenui tipo pastello e potrete trovarle dentro le numerosissime ceste messe in vetrina dai negozi o per esibizione o in vendita, e in dette ceste troverete anche delle salsicce, del pane, il rafano e dei dolciumi. Ci sono numerose leggende relative a questa tradizione ma una delle più vecchie nonché famose è sicuramente quella che risale al X secolo e afferma che sia stata introdotta da Santa Maddalena.

Altro aspetto particolare della Pasqua polacca, che la contraddistingue dalle altre feste religiose, è che durante il Sabato Santo viene benedetto il cibo: i credenti, infatti, portano in chiesa dei piccoli cestini riempiti di święconka (letteralmente “cibi da benedire”), in cui si possono trovare le già citate uova decorate che simboleggiano la vita, la fertilità, la forza e la giovinezza, ma vi sono anche salumi, formaggio, pane, rafano, sale e l’agnello di zucchero. Inoltre, la Domenica di Pasqua è celebrata andando al mattino in chiesa, dove si tiene una messa solenne risalente addirittura alle tradizioni medievali; dopo esser tornati a casa, la famiglia si riunisce a tavola per consumare il cibo benedetto ma solo dopo aver recitato una

preghiera, essersi scambiati gli auguri e aver condiviso le uova dal cestino.

Infine, durante il Lunedì di Pasqua o Pasquetta si lanciano i gavettoni ai parenti e ai passanti, ma anche agli sconosciuti: tirare l'acqua è un ricordo delle pratiche pagane e simbolo del risveglio della natura alla vita e la capacità di continuare a mantenere il ciclo della terra. Tutt'oggi, infatti, i contadini delle regioni meridionali della Polonia gettano l'acqua santa sui campi, per garantire la fertilità della terra e la rigogliosità del raccolto.

Frasi tipiche in polacco

"***Patrzeć na coś przez różowe okulary" -*** Questa espressione polacca significa "vedere le cose sotto una luce positiva", o "cercare il positivo".

"***Czuc do kogos miete***" - Significa "sentire la menta per qualcuno". Che espressione è questa? Beh, forse avete già indovinato, significa "prendersi una cotta", attrazione.

"***Raz na ruski rok***" - ecco un altro esempio di espressione polacca che evoca la rarità, ma nel senso di frequenza. Si pronuncia quando qualcosa viene fatto molto raramente, come la nostra frase "ogni morte di papa" in italiano.

Buongiorno → Dzień dobry

Buone feste → Wesołych Świąt

Buon compleanno → Wszystkiego najlepszego z okazji urodzin

Ricette polacche

La cucina polacca è particolarmente ricca e deve la sua varietà all'influsso di diverse etnie che nel corso dei secoli hanno convissuto per ragioni storiche sul territorio dell'attuale Polonia: ebrei, ucraini, bielorussi, lituani, russi, tedeschi, cechi, austriaci e, sì, anche italiani. Spiccano i prodotti tipici, regionali, DOP e IGP, i sapori genuini e l'utilizzo dei prodotti della terra, ma anche le nuove tendenze e il recupero di ricette antiche. Le 16 regioni della Polonia hanno tutte le loro peculiarità, la loro varietà naturalistica, paesaggistica ed esperienze storiche diverse, sono pertanto ben 16 esperienze di cucina diverse. Non solo pierogi quindi (anche se rimangono i re indiscussi delle tavole polacche!) ma anche carne, pesce, ottimi dolci, prodotti locali e tradizionali che nascono in stretta relazione con il territorio… Ricette tradizionali, ma anche reinterpretazioni in stile new ancient cuisine, giovani chef che cercano ispirazione nei boschi, nelle montagne, nelle zone di laghi e al mare. La gastronomia polacca è in fermento e riflette il territorio dal quale proviene, da sud a nord, da est a ovest di un paese straordinariamente variegato, di cui la cucina è il riflesso della complessità naturalistica, storica e culturale.

Barszcz czerwony

Ingredienti

4 Barbabietole grandi
1 Cipolla rossa grande
1 costa Sedano
2 foglie Alloro
1 spicchio Aglio
2 cucchiai Verdura secca
1 cucchiaio Maggiorana
2 cucchiai succo di limone (o aceto)
1 cucchiaino Zucchero
2 cucchiai Panna da cucina
q.b. sale-pepe

Preparazione

Sbucciamo le barbabietole, le carote e la cipolla, e le tagliamo a fette. Puliamo anche tutti le altre verdure presenti nella pietanza, e le mettiamo

a cuocere in acqua fredda aggiungendo la maggiorana il pepe nero macinato il sale. e il succo di limone o l'aceto. Quest'ultimo farà in modo che il succo delle barbabietole rimanga bello rosso e non diventi color rame. Lasceremo cuocere per quaranta-cinquanta minuti, fino a quando le barbabietole avranno rilasciato tutto il loro succo rosso, che sarà il colore predominante del brodo. Scoliamo le verdure, il nostro brodo sarà bello rosso.

Pierogi (dolci)

Le origini dei pierogi sono controverse. Alcune leggende sostengono che questo piatto sia stato importato dalle spedizioni di Marco Polo in Cina. Altre narrazioni invece tramandano che i pierogi vennero portati in Polonia da San Giacinto di Polonia, da Kiev (Ucraina). Le origini della pietanza risalgono all'era medievale. Già nel XIII secolo i pierogi erano quotidianamente presenti sulle tavole delle corti polacche ed in versione più povera erano i pasti dei sudditi. Oggi sono parte indispensabile della cucina tipica polacca e non mancano durante le festività natalizie. In tale occasione la pietanza viene preparata senza carne; in particolare durante il cenone della vigilia di Natale i pierogi vengono serviti come una delle dodici pietanze previste dalla tradizione.

Ingredienti
2 bicchieri Farina
2 Uova
q.b. Latte
50 g Burro
200 g Ricotta di vacca
1 pizzico Sale
q.b. Cannella in polvere
150 g Pangrattato
q.b. Zucchero di canna

Preparazione

Come prima cosa per la preparazione di nostri pierogi, andremo a fare un bel panetto omogeneo e compatto su una spianatoia, come per la pasta

fresca, con farina, uova, il latte, una parte del burro, 30 g circa (precedentemente tolto dal frigo e lasciato ammorbidire, perché lo faremo sciogliere impastandolo con le mani) e un pizzico di sale. Ottenuto il panetto, lo stireremo sempre sulla spianatoia con il mattarello. La pasta non dovrà essere troppo sottile, come per i più classici ravioli o tortellini. Quindi ci regoliamo di conseguenza. circa 3/4 mm andranno bene. Ottenuta la sfoglia, con un coppa pasta di diametro 10, tagliamo la pasta ottenendo dei dischi. Rimpastiamo la pasta che avanza, la ristendiamo e di nuovo facciamo altri cerchi, e così via fin quando non avremo consumato tutta la pasta. Con i nostri ingredienti otterremo circa 12 dischi e di conseguenza 12 pierogi. Frantumiamo con una forchetta la ricotta, aggiungendoci dello zucchero. Con un cucchiaino adageremo la ricotta sui dischetti ottenuti, questo sarà il ripieno, e chiudiamo i dischi, dandogli la caratteristica forma di mezza luna come vedete in figura. In acqua bollente salata, caliamo i nostri pierogi. Appena saliranno a galla, dopo circa 5/6 minuti di cottura. Nel frattempo tostiamo il pangrattato, nella quantità che preferiamo con il rimanente burro, naturalmente se vedete che il burro è poco ne aggiungerete ancora una noce, fin quando non sarà di un bel colore ambrato. Appena i pierogi sono cotti, con un mestolo forato, li scoliamo e li ripassiamo nella padella dove si trovano burro e pangrattato, fin quando quest'ultimo non si sarà attaccato con la pasta dei nostri pierogi. Impiattiamo e aggiungiamo zucchero di canna e polvere di cannella.

Repubblica Dominicana

La Repubblica Dominicana è una nazione democratica con una popolazione che supera i 10 milioni di abitanti e un territorio che si estende su 48.442 chilometri quadrati, circa il doppio della Sicilia e poco meno della Costa Rica. Le sue splendide spiagge si affacciano sul Mar dei Caraibi a sud e sull'oceano Atlantico a nord. Al 2016, sono sei milioni i turisti che visitano la Repubblica Dominicana ogni anno, cui si aggiungono gli 830.000 passeggeri delle navi da crociera che fanno scalo nei suoi porti. Quisqueya, "Madre di tutte le Terre", come i Dominicani chiamano affettuosamente la loro patria, è un paese dai molti primati. Cristoforo Colombo vi approdò nel 1492 al termine del suo primo viaggio e vi fondò il primo insediamento spagnolo permanente nel "Nuovo Mondo". Il suolo fertile e le abbondanti vene aurifere indussero il grande esploratore a eleggere l'isola a propria residenza nella regione. Successivamente la corona spagnola la utilizzò come punto di partenza per le proprie conquiste nei Caraibi e nell'America del Nord. Santo Domingo, prima capitale delle Americhe e oggi capitale della Repubblica Dominicana continua tuttora a crescere, tutelando nello stesso tempo la propria storia e l'architettura spagnola originale. Il cristianesimo cattolico romano è il gruppo religioso con il più grande seguito nel paese. La Chiesa ha contribuito immensamente allo sviluppo socio-economico della Repubblica Dominicana attraverso i progetti che ha avviato, specialmente prima che il paese raggiungesse la sua indipendenza. Tra i progetti avviati dalla Chiesa vi sono scuole e ospedali. È stato in prima linea nell'agitare per una corretta governance e responsabilità soprattutto

attraverso il suo consiglio nazionale dei vescovi. Il cristianesimo protestante è anche significativo nei suoi membri e sta crescendo rapidamente. La traccia di cattolico trovata nel paese è mescolata con elementi delle tradizioni della gente nativa e altre pratiche esterne, specialmente dall'Africa occidentale. La Chiesa divenne accomodante per alcune delle loro culture native e le incorporò nella loro liturgia. L'uso dei tamburi era uno di questi. Presentemente, i cattolici romani costituiscono il 75% della popolazione totale nel paese.

Festività dominicane

Le feste religiose seguono principalmente il tradizionale calendario cristiano. Come festività originali si ricordano:

La Semana Santa

La Settimana Santa inizia la Domenica delle Palme e termina la Domenica di Pasqua. Durante questo periodo, i cattolici vivono il Triduo Pasquale: la passione, morte e resurrezione di Cristo. La domenica delle Palme il popolo "accompagna" Cristo dal suo ingresso su un asino a Gerusalemme. C'è una processione con le palme che vengono benedette durante la messa, ricordando l'entrata trionfale di Gesù. Anche se c'è gioia, rappresenta "l'entrata nella morte, nella sofferenza, un segno di redenzione". Qualche giorno dopo, il giovedì santo, si celebra la Santa Comunione, commemorando l'istituzione dell'Eucaristia e il rito della lavanda dei piedi. Meditiamo nel dolore: è il giorno prima dell'arresto e della crocifissione di Gesù Cristo. Alla fine della messa, il tabernacolo dove si conservano le sacre ostie rimane aperto, vuoto, e queste vengono portate ad un "altare di riposo" davanti al quale il popolo sta in adorazione. La chiesa è rimasta senza candele. Teli scuri coprono le relative decorazioni. Arriva il Venerdì Santo, incentrato sulla passione e morte di Cristo. La

gente fa un pellegrinaggio spirituale, la Via Crucis, e alle 15:00, l'ora approssimativa della sua morte, in ogni parrocchia la croce, posta nel santuario, viene venerata con un bacio o una genuflessione. Il Sabato Santo la Vergine Maria è simbolicamente accompagnata da veglie e digiuni. Gesù è morto e non c'è messa. Finisce con la domenica di Pasqua. Finalmente arriva la Pasqua, riempiendo tutto con la gioia della resurrezione. Giubilo, inni, chiese splendidamente decorate... Arrivano la festa e la gioia, la chiesa è piena di gioia: Cristo ha vinto il peccato e la morte! Una delle usanze tipiche di queste celebrazioni è la Gastronomia della Settimana Santa, che corrisponde alle usanze culinarie e a tutti quei cibi permessi durante il periodo sacro della cristianità e di solito va dalla Domenica delle Palme alla Domenica di Pasqua, dal punto di vista liturgico. Ogni paese (con qualche rappresentanza o gruppo cristiano) ha di solito una serie di piatti, o preparazioni, caratteristici di questa data, che come regola generale non ha di solito contenuti carnali a causa dell'astinenza osservata durante questo periodo. Nel caso della Repubblica Dominicana, non possiamo trascurare il dolce tradizionale Habichuelas con dulce, il pesce nelle sue diverse sfaccettature o preparazioni, il moro de guandules, le habas con dulces (molto simili alle Habichuelas con dulce), il chacá (un piatto a base di mais e tipico della regione del sud-ovest), la gelatina di patate dolci, tra gli altri. È evidente che le tradizioni socio-culturali dei paesi caraibici segnano un asse di differenziazione in alcune celebrazioni solenni o religiose, nonostante la fede e il credo religioso del popolo dominicano, la Settimana Santa ha una sfumatura tropicale e religiosa.

Nostra Signora di Altagracia

Nostra Signora di Altagracia è considerata la madre protettiva e spirituale del popolo dominicano, la patrona di tutto ciò che è l'America Latina. Le è stato dato il nome Altagracia in quanto nessuno più di Lei che è la Madre Dio può donare a noi

suoi figli un numero più alto di grazie. La sua festa è 21 gennaio, ed essendo non lavorativo molti fedeli devoti alla loro Madonna si recano, in questo giorno alla sua Basilica per venerarla, giungendo da tutte le parti del territorio dominicano, isole comprese. La tradizione vuole che vi ci si rechi a piedi in pellegrinaggio. La notte della vigilia sfilano le famiglie, coppie e pellegrini, gruppi d'amici e della chiesa; i più notevoli sono coloro che compiono una penitenza. La costruzione della Basilica che durò dal 1954 al 1971 sembra sia avvenuta nello stesso luogo di un'apparizione mariana, ma esistono diverse versioni, una delle quali riconducibile addirittura a Cristoforo Colombo. A dimostrazione della fama di questo santuario possiamo dire che almeno 3 donne su 10 nella Repubblica Domenicana portano il nome di Altagracia e anticamente veniva messo anche agli uomini se nascevano di sabato o semplicemente nel mese di gennaio. Alcuni storici dicono che la festa ufficiale di Nostra Signora di Altagracia è il 21 gennaio, perché da quel momento si tenne la battaglia del Reale Sabana nella parte orientale dell'isola di Santo Domingo, dove l'esercito spagnolo, guidato da Miniel Antonio sconfisse l'esercito francese proprio il 21 gennaio del 1691. E questa vittoria sarebbe da attribuire alle preghiere rivolte dagli spagnoli alla Vergine di Altagracia che in seguito decisero di celebrarla proprio in questo particolare giorno dell'anno. Ma lo storico Alejandro Paulino Ramos, afferma che il culto alla Vergine di Altagracia iniziò a metà del XVI secolo, nella zona di Santo Domingo intorno alla città di Higüey e il giorno di culto era il 15 agosto, perché in quella data fu portata l'immagine per la prima volta sull'isola, in realtà essendo la festa dell'assunta non si volevano sovrapporre le due date e così si decise per il 21 gennaio.

Ricette dominicane

I piatti tipici dominicani sono un mix della cucina indigena dei Tainos, della tradizione gastronomica spagnola e africana. Più recentemente, si sono aggiunte anche le influenze della cucina haitiana, cocola (il termine dominicano indica genericamente la popolazione di origine afro-

antillana), araba e cinese. Da questo meltin' pot di culture, tradizioni, ingredienti e sapori discende una gastronomia varia e appetitosa, tutta da gustare.

Bandera

Ingredienti
1 kg bovina tagliata a pezzi medi
2 limoni tagliati a metà
2 peperoncini verdi
1 cipolla rossa piccola tagliata a rondelle
2 pomodori tagliati in quarti
7 cucchiai olio d'oliva extra vergine
2 cucchiai concentrato pomodoro
1/2 cucchiaio aglio tritato
1/2 cucchiaio zucchero
sale
450 gr fagioli rossi lessati
450 gr costine di maiale
1/2 lt acqua
1 cipolla rossa piccola tagliata in quarti
1 dado brodo
1 cucchiaio sedano tritato
1 pizzico origano
sale
1 kg riso (meglio se a chicco lungo)
1,5 lt acqua

Preparazione

Cospargete la carne con pepe, sale e origano. Aggiungete la cipolla e il peperoncino verde. Lasciate marinare per un'ora. In una pentola capiente, scaldate l'olio e aggiungete la carne. Lasciate soffriggere fino a quando la carne è dorata. Aggiungete qualche cucchiaio di acqua per evitare che si bruci. Quando la carne è morbida, lasciate ridurre l'acqua. Aggiungete ancora cipolla e peperoncino e lasciate soffriggere. Aggiungete più o meno acqua fino a che il sugo di cottura si rapprenda. Scaldate 4 cucchiai d'olio. Aggiungete la carne di maiale e lasciate soffriggere qualche istante. Aggiungete la cipolla, la salsa di pomodoro, l'aglio, il sedano e gli aromi. Mescolate bene e aggiungete 2 cucchiai d'acqua. Quando è quasi

completamente evaporata, aggiungete il dado. In seguito aggiungete i fagioli e 750 ml d'acqua. Mescolate regolarmente fino a quando non appare di una consistenza cremosa. Mettete in un tegame l'acqua, 3 cucchiai d'olio e il sale. Lasciate che l'acqua arrivi quasi a ebollizione e aggiungete il riso. Quando l'acqua è completamente evaporata, lasciate a fuoco basso per circa 20 minuti coprendola con un panno o con un foglio di alluminio, fino a quando risulta perfettamente sgranato e asciutto. Aggiustate di sale prima di servire.

Locrio

Ingredienti
Olio di oliva
1 cucchiaino di zucchero di canna
1 pollo tagliato a pezzi
1 cipolla media tagliata a cubetti
1 peperone verde piccolo tagliato a cubetti
Un paio di rametti di prezzemolo tritate
6 olive
3 cucchiai di passata di pomodoro
Un pizzico di sale grosso
500 ml di acqua
250 gr di riso basmati

Preparazione

Mettere a fuoco medio una padella profonda con un filo d'olio e lo zucchero. Una volta caramellato aggiungere il pollo (questo darà colore al pollo), aggiungere la cipolla, il peperone, il prezzemolo e cucinare per 15 minuti. Aggiungere la passata di pomodoro il sale e mescolate aggiungendo l'acqua. Una volta raggiunta l' ebollizione, integrate il riso basmati e mescolate ogni tanto. Quando il riso diventa asciutto mescolate il tutto. Coprite con un coperchio e cucinate a fuoco lento per 15/20 minuti fino a che otterrete la cottura desiderata. Nel frattempo che cuoce, ogni tanto, mescolate il riso per fare sì che tutto si cuocia uniformemente. Servite con insalata e/o avocado.

India

L'India (in hindi: भारत, Bhārat), ufficialmente Repubblica dell'India (in hindi: भारत गणराज्य, Bhārat Gaṇarājya), è uno Stato federale dell'Asia meridionale, con capitale Nuova Delhi. Con 3 287 263 km², l'India è il 7º stato del mondo per superficie, mentre con circa 1 miliardo e 390 milioni di abitanti, è il 2º più popoloso dopo la Cina. È bagnato dall'Oceano Indiano a sud, dal mar Arabico a ovest e dal golfo del Bengala a est, possiede una linea costiera che si snoda per 7.517 km e confina con il Pakistan a ovest, Cina, Nepal e Bhutan a nord-est, Bangladesh e Myanmar a est. Suoi vicini prossimi, separati dell'oceano Indiano, sono lo Sri Lanka a sud-est e le Maldive a sud-ovest. Possiede una ricchissima diversità vegetale e animale e numerosi habitat protetti. Gli Dei principali della religione Induista sono Shiva, Vishnu e Brahma altresì noti per le loro predisposizioni nel Creare (Brahma), Preservare (Vishnu) e Distruggere (Shiva). La religione si divide in due categorie principali: Scivaismo dove il dio principale è Shiva e Vaisnavismo dove invece troviamo Vishnu.

Festività indiane

Le feste principali sono il Pongal (o Thai Pongal), il Deepawali (o Diwali) e Navaratri.

Pongal è una festa di ringraziamento celebrata in tutta l'India meridionale. La parola “Pongal” deriva dalla letteratura Tamil e il suo significato letterale è 'bollire'.

Pongal è anche il nome di un piatto a base di riso, che viene preparato per questa festa. Fondamentalmente è una festa del raccolto ed è l'unica a seguire il calendario solare. Si celebra il 14 gennaio di ogni anno. Pongal segna l'inizio del movimento del sole verso il nord per un periodo di sei mesi. È considerato di buon auspicio in contrapposizione al movimento meridionale del sole. Questa festa segna un'occasione molto propizia, come il giorno in cui Dio sorge dopo una notte lunga sei mesi. Secondo la leggenda, il Signore Shiva una volta chiese al suo toro, Basava, di scendere sulla terra e chiedere alla gente di mangiare una volta al mese, fare un massaggio all'olio e un bagno tutti i giorni. Anche se involontariamente, Basava annunciò per sbaglio che tutti avrebbero dovuto fare un bagno d'olio una volta al giorno e mangiare tutti i giorni. L'ira del Signore Shiva fu tale che bandì Basava a vivere sulla terra per sempre. Qui sulla terra, gli sarebbe stato richiesto di aiutare la gente a produrre più cibo e quindi di aiutarla. Questo potrebbe essere il motivo dell'associazione del bestiame fino ad oggi.

La celebrazione si estende su tre giorni:

- l primo giorno è dedicato allo stare con la famiglia ed è conosciuto come Bhogi Pongal
- Il secondo giorno è dedicato all'adorazione di Surya, il Dio Sole, conosciuto come Surya Pongal. In questo giorno il latte bollito con jaggery (zucchero non raffinato) viene offerto al Dio Sole
- Il terzo giorno, Mattu Pongal è il giorno dell'adorazione del bestiame, noto anche come Mattu. Il bestiame viene lavato e pulito, le sue corna vengono lucidate con colori brillanti e vengono guarnite di fiori. Il Pongal offerto agli dei viene poi offerto al bestiame e agli uccelli.

La festa delle luci **Diwali o Deepawali** "filare di luci" o "collana di luci",

che cade alla luna nuova del mese di Karttika, fra ottobre e novembre, e durante questa ricorrenza lumini sono accesi ovunque ad illuminare la notte buia in onore soprattutto di Lakshmi, dea della fortuna sposa di Vishnu, ed è tradizione scambiarsi regali. Nell'India meridionale si crede che Dipavali sia il giorno in cui Krishna uccise un demone, Narakasura, assicurando così il trionfo della luce sulle tenebre.

In molte regioni dell'India la mattina di Dipavali ci si alza prima dell'alba per un bagno rituale; è infatti credenza diffusa che quel giorno le acque del Gange siano presenti in tutte le acque. Un'usanza vuole anche che in questo giorno si indossino abiti nuovi.

La celebrazione si estende su cinque giorni:

- Il primo giorno di Divali è dedicato alle dee Laksmi e Parvati, che vengono invitate a visitare le case e portano benedizioni e prosperità: per questo motivo porte e finestre vengono lasciate aperte. Uomini d'affari e mercanti chiudono i conti, ammucchiano monete sui libri mastri e vi pongono sopra l'effigie di Lakshmi, dea della ricchezza
- Il secondo giorno è dedicato al gioco, specialmente quello dei dadi. Uomini e donne giocano insieme, celebrano la riconciliazione di Shiva e Parvati, che amano i giochi da tavolo
- Il terzo giorno, luna piena, è dedicato alla commemorazione della vittoria di Vishnu sul re Bali. Questa giornata va anche sotto il nome di Lakshmi-puja letteralmente "adorazione di Lakshmi", poichè la dea è adorata la sera, dopo una giornata di digiuno
- Il quarto giorno, la Divali vera e propria, le lampade piccole ciotole di terra riempite di olio,vengono accese e sistemate in fila dentro le case, sulle terrazze e sulle mura dei giardini per ricordare il ritorno

di Rama ad Adyodhya dopo quattordici anni di esilio, e la sua consacrazione a re. È il giorno in cui inizia il nuovo anno finanziario

- Il quinto e ultimo giorno di Divali è detto Yamadvitiya, perchè Yama pranzò con sua sorella Yamuna. E' consuetudine che gli uomini della casa pranzino con le proprie sorelle o altre donne della famiglia, e ricevano doni.

Navaratri (sanscrito: नवरात्रि), che significa letteralmente le "nove notti" anche pronunciato Navratri o Navarathri è una festa induista che dura 9 notti e 10 giorni e celebra ogni anno l'autunno. È una festività dedicata all'adorazione della Devi o Śakti, la Madre divina, l'espressione femminile di Dio. Viene celebrata con devozione in diverse parti dell'India. In teoria vi sarebbero 4 Navratri stagionali sebbene nella pratica il festival si tiene dopo il monsone autunnale chiamato Sharada Navratri ed è il più osservato in onore della dea Devi (Durgā). Si celebra durante il mese induista Ashvina, corrispondente ai mesi di settembre e ottobre.

Ogni giorno onora un aspetto particolare della Madre Divina e da l'orientazione dell'energia della giornata. Questi aspetti sono conosciuti come le "Nava Durga" (i nove nomi di Durga).

- 1° giorno: Shailaputri – Figlia dell'Himalaya, sposa dei Signore Shiva
- 2° giorno: Brahmacharini – Colei che pratica la castità e fa delle penitenze. Ella personifica l'amore e l'onestà
- 3° giorno: Chandraghanta – Colei che é bella come la luna. Ella personifica la beatitudine suprema e la conoscenza
- 4° giorno: Kushmanda – Colei che ha creato l'universo e che porta la bontà sopprimendo mali e dolori
- 5° giorno: Skandamata – Madre di Skanda, il capo delle armate che lottano contro il male. E' detto che per Sua Grazia, anche l'idiota diventa un oceano di conoscenza
- 6° giorno: Katyayani – Figlia dei saggio Katyayana, colei che esaudisce i desideri

- 7° giorno: Kalaratri – Colei che e nera come la notte. Distruttrice delle tenebre, dei mali e dell'ignoranza, ella sopprime gli ostacoli e la paura
- 8° giorno: Mahagauri – La Dea Bianca, colei che accorda la purificazione dei peccati
- 9° giorno: Siddhidatri – Colei che accorda la conoscenza e grandi poteri spirituali

Durante la Navaratri si svolgono rituali, si danza, si canta, si osservano usi e costumi che possono variare molto tra loro, a seconda dell'area geografica, delle distinte tradizioni e delle usanze delle singole famiglie. Molto diffusa è la pratica di modellare effigi della Devi in terracotta che il decimo giorno vengono poi immerse nell'acqua. Navaratri è conosciuta, soprattutto nel nord dell'India, anche come Durgotsava, la festa di Durga, in cui si venerano le nove forme di Durga, Colei che è difficile da vincere. In molte tradizioni dell'India meridionale, i primi tre giorni sono dedicati a Durga, espressione divina di forza, di potente energia capace di distruggere i demoni dell'egoismo e dell'adharma; i tre giorni seguenti si adora Lakshmi, espressione della generosità, della luce che disperde l'ignoranza, della prosperità fisica e spirituale; gli ultimi tre giorni sono incentrati invece sul culto di Sarasvati, espressione della conoscenza pura e dell'arte.

Navaratri è una festività particolarmente cara alle donne di tutto il mondo e di tutte le età; in questi nove giorni infatti, le donne sono venerate e rispettate in quanto espressione più pura della Devi, della Madre. In molte tradizioni le donne della famiglia sono invitate a sedere nella casa e simbolicamente vengono adorate come la Devi, viene offerto loro, cibo, semi di cereale, abiti nuovi, danze, ecc. Navaratri segna per molti anche un nuovo inizio, un momento in cui ci si purifica

delle proprie colpe e si ricomincia con energie spirituali vivificate e più forti. Navaratri è una festività che porta benefici in moltissimi aspetti della vita di un induista, da quelli pratici, quotidiani a quelli più sottili ed esoterici. Al termine delle nove notti, il decimo giorno, si celebra la festività nota come dasahara, ciò che dissolve le dieci colpe o errori. Questo decimo giorno è anche noto come vijayadashami, "il decimo giorno della vittoria". Quest'ultimo nome fa riferimento a un mito presente nei purana in cui è narrata la nascita di Durga e l'origine della Navaratri.

Frasi tipiche in indiano

Ciao → Vanakam

Buongiorno → Kalai Vanakam

Buone feste → Magalchiana vidumurai natkal

Buon compleanno → Pirantha nal valthukal

Ricette indiane

La cucina indiana è caratterizzata da una grande varietà di stili regionali e sofisticati, con uso di erbe e spezie, ad esempio il garam masala. I prodotti alimentari di base sono il riso (in particolare nel sud e nell'est) e il frumento (soprattutto nel nord). Tra le spezie originarie del subcontinente indiano ed ora consumate in tutto il mondo si segnala il pepe nero.

Chakkara Pongal

Questo è il dolce tradizionale per festeggiare Pongal, la festa del raccolto in India. Nota: In India si usa, come zucchero, lo *Jaggery* che è ricavato dal succo concentrato dei fiori della arenga pinnata, una varietà di palma da

Ingredienti
½ tazza di riso
1/3 di tazza di lenticchie gialle
2 tazze e ½ di acqua
½ cucchiaino di cardamomo verde in polvere
1 tazza di latte di cocco
2 cucchiai di burro chiarificato
1 manciata di anacardi
1 manciata di uvette
½ tazza di zucchero di canna

zucchero nativa dell'Asia.

Preparazione

Arrostite il riso e le lenticchie gialle in una padella antiaderente. Aggiungete dell'acqua e proseguite fino a metà cottura. Poi aggiungete il latte di cocco. Quando il riso è quasi cotto aggiungete lo sciroppo, preparato facendo bollire lo zucchero di canna con acqua, e il cardamomo verde in polvere. Mischiate bene e togliete dal fuoco. Mettete il burro chiarificato in una padella antiaderente, lasciatelo sciogliere e aggiungete gli anacardi e l'uvetta sultanina e fate soffriggere fino a che sono ben tostati. Aggiungeteli al riso e riscaldate finchè è bollente. Se volete potete aggiungere anche delle mandorle.

Ingredienti
250g yogurt intero
3 cucchiai di miele
6 baccelli di cardamomo
1 pizzico di zafferano
30g mandorle o pistacchi

Shrikhand

Preparazione

Mescolare bene lo yogurt con il miele e lo zafferano. Tritare le mandorle

o i pistacchi con il cardamomo, unirle allo yogurt tenendone da parte qualche cucchiaino per decorare.

Ingredienti
2 tazze di lenticchie gialle
1 tazza di riso bianco
1 cucchiaio di lievito secco in polvere
1 cucchiaino di paprika
olio di semi

Dosa

Preparazione

Mettere il riso e le lenticchie in una boulle e sciacquarle cambiando l'acqua per 2-3 volte. Unire poi un cucchiaio di lievito secco in polvere, la paprika e coprire con acqua fresca 3 dita oltre la superficie. Lasciare in ammollo per 12 ore. Trascorso il tempo, frullare il mix di riso e lenticchie in un blender aiutandosi con la loro acqua. Si dovrà ottenere un composto liscio, omogeneo o non troppo cedevole. Come una pastella appena più spessa. Mettere una crepiera sul fuoco, scaldarla bene, versarvi due cucchiai di acqua e pulirla bene. Versare poi circa 2 mestolini di impasto al centro della crepiera e allargare con un movimento circolare dal centro verso l'esterno. Con delicatezza, dovrete quasi vedere il fondo della crepiera. Appena si formano delle bollicine, unire 1-2 cucchiai di olio di semi su tutta la superficie. Quando le spirali di impasto meno alto avranno un color marrancio dorato, spegnere la fiamma e avvolgere il dosa su se stesso. Potete servire il dosa così com'è oppure con curry di verdure, di pesce, pollo o ancora riempirla prima di girarla di formaggio, verdure e patate dolci..

Albania

L'Albania, che si trova sulla penisola balcanica nella zona sudorientale d'Europa, è un Paese di piccole dimensioni bagnato sia dal Mare Adriatico che dal Mar Ionio ed attraversato al suo interno dalle Alpi Albanesi. Nel Paese sorgono molti castelli e siti archeologici, di notevole importanza storica. Nella capitale, Tirana, sorge l'importante piazza *Skanderbeg,* sede del Museo di Storia Nazionale, dove al suo interno si trovano reperti che vanno dall'antichità al post-comunismo. Un altro importante luogo da menzionare a Tirana è la moschea *Et`hem Bey*, ricca di affreschi.

Una delle caratteristiche principali dell'Albania è che vi si trovano ancora oggi diversi villaggi tradizionali, che di solito sono molto sparsi, sia che si trovino in pianura sia che si trovino in montagna. Infatti, ogni casa o masseria è circondata da campi coltivati o da zone alberate. Il luogo di ritrovo è la moschea, situata spesso nella zona centrale del villaggio e visibile anche da lontano. Anche le caratteristiche principali delle case antiche albanesi possono variare da zona a zona. La costruzione più interessante è la "*kulla*", un edificio alto e massiccio, a forma di torre, con mura molto spesse e finestre piccolissime. Era una casa che serviva prevalentemente come rifugio e la troviamo nella zona interna dell'Albania centro-settentrionale, dove le vendette erano molto diffuse. Nell'Albania centrale s'incontrano case costruita con mattoni d'argilla indurita al sole con uno scheletro formato da pali o canne dove in collina l'argilla è sostituita dalla pietra.

Festività albanesi

Vi sono numerose feste in Albania sia della tradizione cristiana che musulmana.

Il giorno della primavera – Dita e Verës

Dita e Verës ("il giorno d'estate") è una festa nazionale albanese. Si festeggia il 14 marzo di ogni anno in Albania, soprattutto nella città di Elbasan, dove per tradizione si preparano i dolci tipici *ballokume*. La sera del 13 marzo si portano dentro casa violette selvatiche profumate, *karakafte,* e fili d'erba verde, preannunciando così l'arrivo della stagione calda. Nonne e mamme fanno bollire uova (con l'acqua che ne residua si sciacquano il viso come protezione contro il sole estivo), preparano delle composizioni con *ballokume*, uova sode, gherigli di noce e fichi secchi, che i bambini fanno a gara a chi prima li porta dai vicini e parenti come segno di prosperità e abbondanza. Il pranzo, rigorosamente al sacco, si consuma in pic-nic, al suono dolce della musica tradizionale. Il tutto condito dall'augurio *'Për shumë vjet gëzuar ditën e verës*!'. Le ragazze indossano braccialetti di fili intrecciati bianchi e rossi, chiamati '*verore*' e li tolgono alla vista della prima rondine, esprimendo un desiderio segreto.

Il giorno di Nevruz – Dita e Sulltan Nevruzit

Nel mese di marzo gli albanesi festeggiano *Nevruz* . Il termine deriva dalla parola persiana “nuovo giorno” e segna l’inizio del nuovo anno . Viene celebrata il 21 o 22 , ovvero con l’Equinozio di primavera. La festa ha origini antichissime. Secondo gli studiosi risalirebbe a circa 15.000 anni fa, in epoca pre-islamica. Il periodo di maggiore diffusione si ebbe con la religione zoroastriana , legata alle celebrazioni in onore della divinità *Ahura Maszda*, divinità del fuoco, del Sole e della rinascita della vita. La

festa è accompagnata dalla pulizia generale della casa, simbolo della pulizia che l'uomo deve fare e fa nel proprio animo. Molto spesso si accendono dei piccoli falò per le strade, là dove il fuoco, retaggio dell'adorazione di *Ahura Mazda*, simboleggia la potenza e la vita. Una tradizione molto sentita è quella seguita dai giovani organizzare dei pic-nic con gli amici, mentre gli adulti si recano a far visita ai parenti, scambiandosi gli auguri di primavera. Durante la festa le famiglie sono solite preparare il *kulaç*, il pane fatto in casa cotto con all'interno una monetina; prima di mangiarlo viene tagliato in più parti e, secondo la tradizione, chi trova la moneta avrà fortuna per tutto l'anno.

Bajrami i Vogël

Il giorno del Grande Bajram (*Bajrami i Madh*) è una festa musulmana e segna la fine del mese di Ramadan. Il Ramadan inizia in un momento diverso dell'anno, cadendo progressivamente in una stagione diversa. Questo perché si basa sul calendario islamico che è formato da 355 (quindi 10 giorni meno dell'anno solare). Il digiuno è la tradizione del mese di ramadan ed avviene dall'alba al tramonto ogni giorno. La coesistenza religiosa albanese si nota anche durante il Ramadan: tutti si fanno gli auguri (musulmani, cattolici e ortodossi) ed una caratteristica tipica dell'Albania durante questo periodo di digiuno e purificazione riguarda dei suonatori di flauto e di tamburello, che vanno in giro per le strade delle città annunciando, a suon di tamburello, l'inizio e la fine del digiuno. I bambini, poi, con dei vassoi nelle mani, donano ad altri bambini dei dolci caratteristici e questi ultimi ricambiano, durante il periodo

pasquale, donando ai bambini musulmani le classiche uova decorate. Il Bajram, il giorno conclusivo del Ramadan, viene annunciato anche dalla televisione nazionale ed è una grande festa che coinvolge tutta la popolazione.

Il giorno della santificazione di Madre Teresa – Dita e Nënë Terezës

Il 5 settembre si celebra la beatificazione di Gonxhe Bojaxhi, la grande missionaria cattolica nota al mondo intero come Madre Teresa di Calcutta, nata in Macedonia da una famiglia di origine albanese.

Il giorno della Bandiera e dell'Indipendenza – Dita e Pavarësisë

Era il 28 novembre del 1443 quando l'eroe albanese Giorgio Castriota Skanderbeg, la cui statua a cavallo si può ritrovare in tantissime città del mondo, decise di abbandonare l'esercito turco e combattere per la liberazione del suo paese natale. Accompagnato da 300 uomini a lui fedeli, abbandonò i turchi e si schierò contro di essi riprendendosi prima di tutto Kruja e poi altri territori nel nome dell'Albania e del cristianesimo. Ma la dominazione turca durò ancora a lungo, fino a quando nel 1912, stesso giorno, venne finalmente dichiarata l'Indipendenza dall'impero Ottomano in seguito alla vittoria della prima guerra balcanica che coinvolse altresì Montenegro, Grecia, Serbia e Bulgaria. In questo 28 novembre, Ismail Qemal issò la bandiera albanese su un balcone di Valona e venne proclamato primo Ministro. L'Albania era finalmente libera e venne dichiarata Stato Indipendente perdendo però una buona parte di territori che vennero annessi agli stati vicini. Il terzo e ultimo avvenimento che rafforza l'importanza di questa data avvenne nel 1944. Scutari, ultima città ancora in mano ai nazisti, venne liberata non tanto per un intervento bellico da parte dei partigiani, ma perché i tedeschi si stavano già ritirando e Scutari fu l'ultima città ad essere

lasciata. E qui si arriva al secondo giorno di festa, il 29 novembre 1944, Festa della Liberazione, in specifico liberazione dalla Germania nazista, occupazione avvenuta nel 1943 preceduta da quella italiana fascista che si instaurò nel 1939. I partigiani albanesi, che iniziarono a opporre resistenza già durante il periodo fascista, riuscirono a poco a poco a riprendersi le più grandi città fino all'ultima, appunto Scutari.

Natale

Lo spirito dell'unione familiare in Albania è molto sentito tant'è che il Natale viene trascorso in famiglia, pranzando, cenando e scambiandosi doni anche se non è molto diffusa la storia di Babbo Natale. Secondo la tradizione albanese si prepara un dolce chiamato "*boklora*" e si mangia durante il pranzo natalizio. In tutte le principali piazze delle città viene addobbato un grandissimo albero di Natale , il più famoso è senza dubbio quello di Tirana. A differenza dell'Italia in Albania è più festeggiato il Capodanno che il Natale, insieme al tacchino un dolce tipico della cena è il "*baklava*" fatto di zucchero o miele e frutta candita.

Curiosità

L'abbigliamento albanese tradizionale include oltre 200 diversi tipi di abbigliamenti in tutta l'Albania. Ciò è dovuto alla divisione dei principati albanesi nel Medioevo. Quasi ogni regione in Albania ha il suo abito tradizionale. Questo è uno di quelli della zona di Tirana, detto anche "*Kostumi popullor i Tiranes*".

Frasi tipiche in albanese

Ciao → Pershendetje

Buongiorno → Miremengjes

Buonasera → Mirembrema

Saluto religioso → Selam alekum

Brindisi → Gezuar

Ricette albanesi

La cucina albanese (in albanese: kuzhina shqiptare) è l'espressione dell'arte culinaria sviluppata in Albania, rappresentante della cucina mediterranee, basata sull'importanza dell'olio d'oliva, della frutta, della verdura, della carne e del pesce. Le tradizioni culinarie del popolo albanese sono diverse in conseguenza dei fattori ambientali che sono soprattutto adatti alla coltivazione di quasi tutti i tipi di erbe, verdure e frutta. L'olio d'oliva è il grasso vegetale più antico e comunemente usato nella cucina albanese, prodotto fin dall'antichità in tutto il paese, in particolare lungo le coste. L'ospitalità è un'usanza fondamentale della società albanese e servire il cibo è parte integrante dell'accoglienza di ospiti e visitatori. Non è raro che i visitatori siano invitati a mangiare e bere con la gente del posto. Il codice d'onore albanese medievale, chiamato besa, ha portato a prendersi cura di ospiti e sconosciuti come un atto di riconoscimento e gratitudine. La cucina albanese può essere suddivisa in tre principali cucine regionali. La cucina della regione settentrionale ha un'origine rurale, costiera e montuosa. Carne, pesce e verdure sono al centro della cucina settentrionale. Le persone lì usano molti tipi di ingredienti, che di solito crescono nella regione tra cui patate, carote, mais, fagioli, cavoli ma anche ciliegie, noci e mandorle. Anche le cipolle sono componenti importanti della cucina locale e aggiunti a quasi tutti i piatti. La cucina della regione centrale è rurale, montagnosa e costiera. La regione centrale è la più ricca di vegetazione,

biodiversità e specialità culinarie. Ha caratteristiche mediterranee per la sua vicinanza al mare, che è ricco di pesci. I piatti qui includono diverse specialità di carne e dessert di ogni tipo. Nel sud, la cucina è composta da due componenti: i prodotti rurali del campo, tra cui latticini, agrumi e olio d'oliva, e prodotti costieri, come frutti di mare. Tale regione è particolarmente favorevole all'allevamento di animali, poiché i pascoli e le risorse alimentari sono abbondanti.

Byrek

Ingredienti
Per la pasta fillo
900 g di farina 0
circa 450 g di acqua calda (ma non versatela in un colpo e regolatevi di conseguenza se è necessario un quantitativo minore o superiore)
9 g di sale
Per il ripieno
400 g di ricotta vaccina
250 g di feta sbriciolata
150 g di yogurt greco
poco sale
1 uovo grande

Preparazione

In una terrina mescolate la ricotta, la feta e lo yogurt, salate quanto basta e unite l'uovo amalgamando bene. In un' altra ciotola versate la farina, l'acqua e il sale e impastate fino a che non otterrete un impasto morbido ed elastico. Da questo impasto ricavate circa 25 palline che coprirete con un canovaccio di cotone e farete riposare per circa 30-40 minuti. Con l'aiuto di un matterello sottile stendete ciascuna pallina in una sfoglia sottilissima quasi trasparente del diametro di 34 cm. Ungete la vostra tortiera e mettete il primo foglio di pasta all'interno, fate i modo che i lembi della vostra pasta fuoriescano dalla tortiera. Spennellate la sfoglia con l'olio all'interno e mettete un po' di crema di ricotta. Coprite con altri 6 fogli di pasta spennellati d'olio tra di loro e unite nuovamente uno strato di

crema di ricotta, poi le sfoglie spennellate di olio tra loro e poi ancora ricotta, ripetete l'operazione per altre 4 volte in tutto. Al termine del ripieno e delle sfoglie, richiudete la vostra torta salata con i lembi lasciati fuori dalla tortiera a mo' di torta e spennellate la superficie con dell'olio. Cuocete in forno caldo a 200° per circa 20-25 o finché non sarà perfettamente dorato. Gustate caldo.

Hallva

Dolce tipico delle festività della religione Musulmana.

Ingredienti
1 bicchieri di farina di mais bianco
mezzo bicchiere di zucchero
2 cucchiai di burro
700 ml di acqua calda
un pugno di noci oppure altra frutta secca a piacimento

Preparazione

Per prima cosa preparate lo sciroppo sciogliendo lo zucchero in acqua calda e metterlo sul fuoco dolce fin che non prenda bollore. In un pentola con fondo antiaderente sciogliete il burro e aggiungete la farina di mais e lo fatte tostare per bene fin che prenda un bel colore ambrato. Poi aggiungete lo sciroppo mescolando con una frusta fin che tutto diventa omogeneo e privo di grumi e anche le noci tritati grossolanamente. Quindi mescolate di tanto in tanto finché tutta l'acqua evaporerà e la farina prende la forma di una palla completamente staccata dai bordi. Con aiuto dei cucchiai bagnati nel acqua fatte la forma come nella foto. Lasciate raffreddare prima di gustarlo.

Baklava

Ingredienti
500 gr. di pasta Fillo
200 gr di noci tritate
150 gr pistacchi tritati
cannella i polvere q.b
180 gr burro fuso

Per lo sciroppo:
50 gr di miele
450 gr di zucchero
300 ml di acqua
2 cucchiai succo di limone

Preparazione

Preparate lo sciroppo di zucchero facendolo sciogliere sul fuoco con l'acqua, il miele ed il succo di limone. Dopo qualche minuto di cottura vedrete che diventa denso e che vela il vostro cucchiaio: toglietelo dal fuoco e fatelo raffreddare nel frigorifero. Spennellate la prima sfoglia con del burro fuso e adagiateci sopra altre 5 sfoglie che spennellerete ognuna con il burro. Su questi primi 6 strati cospargete le noci ed i pistacchi tritati non troppo grossi; finite spolverizzando con la cannella in polvere. Ricoprite il tutto con le altre 6 sfoglie che andranno spennellate ognuna, inclusa la superficie dell'ultima, con il burro restante. Prendete un coltello dalla lama tagliente e tagliate la pasta, fino a toccare il fondo della teglia, diagonalmente nelle due direzioni in modo da ottenere dei rombi. Infornate a 180º per circa 40 minuti il tempo necessario a che la pasta si cuocia bene e risulti bella dorata. Togliete il Baklava dal forno e versateci subito sopra lo sciroppo freddo facendo in modo che entri bene nelle linee che racchiudono i rombi. Fate raffreddare.

Cuba

Cuba è la più grande delle isole caraibiche. E' situata poco a sud del Tropico del Cancro, si estende su una superficie di 110.922 Kmq; è lunga 1300 km e larga mediamente 100 km. Dista 150 km da Miami (Florida), 200 km dalla penisola dello Yucatan (Messico), 150 km dalla Jamaica, 75 km da Haiti e Repubblica Dominicana. E' bagnata dall'Oceano Atlantico a nord, dal mar dei Caraibi a sud e dalle acque del Golfo del Messico a est. La capitale è L'Avana che conta circa 3.000.000 di abitanti, circa un quarto della popolazione dell'intera isola (11.000.000).

Cuba si riconosce come un paese prevalentemente cattolico, ma la combinazione di culture di diversa provenienza ha dato luogo ad una tendenza di avvicinamento religioso in cui si intrecciano specialmente religioni africane con il cattolicesimo portando alla nascita della conosciuta santeria derivante dagli schiavi provenienti da Yoruba dell'Africa occidentale, che furono portati a Cuba nel XVI secolo. Spogliati della loro cultura e identità, dovettero abbracciare il cattolicesimo, ma lo fecero a partire dalle loro credenze, dando origine al sincretismo religioso. In quanto principalmente cattolico, il popolo cubano ha convertito la Madonna della Carità nella patrona cattolica dell'isola e in uno dei simboli più rilevanti di Cuba, celebrandosi la festa religiosa in suo nome ogni 8 settembre.

Festività cubane

Le feste religiose seguono principalmente il tradizionale calendario cristiano. Come festività originali si ricordano:

La Virgen del Cobre, patrona di Cuba

L'8 settembre tutto il mondo cristiano, cattolico ed ortodosso, celebra la festa della nascita di Maria la madre terrena di Gesù. Cuba, come tutti i paesi latini, ha una vera e propria passione per la Madre di Dio, una devozione che ha resistito ai tempi, alle guerre e alle rivoluzioni. La Nuestra Señora de la Caridad del Cobre è la patrona dei cubani che la chiamano più familiarmente Caridad del Cobre, Cachita o la Virgen Mambisa. In ogni casa cubana, spesso accostata al volto del Che, trova posto questa immagine che ritrae Maria con il bambino Gesù sorretto con il braccio sinistro ed una croce nella mano destra. Il piccolo a sua volta sostiene delicatamente tra le manine il globo terrestre.

Salida del Cabildo de la Habana

Il 6 gennaio il mondo cristiano ricorda con una festa la visita dei Tre Re Magi a Gesù Bambino nella grotta di Betlemme. A Cuba si celebra contemporaneamente la Salida del Cabildo del la Habana la cui tradizione ha origine nell'epoca coloniale, quando l'autorità spagnola e schiavista concedeva agli africani un giorno di festa, per poter fare musica, danzare, percuotere i tamburi, cantare ed offrire preghiere alle divinità del pantheon Yoruba. Era l'unico giorno di festa concesso a quegli sventurati e la società dei bianchi considerava quelle manifestazioni come espressione della loro bassezza culturale. Questa tradizione, consolidatasi poi nel tempo, sincretizza alla perfezione credenze della religione cattolica introdotta dai conquistadores con i culti animisti di origine africana. In queste ore di ritmi e divertimento un popolo intero riscopre la propria storia riappropriandosi delle sue radici che affondano in una epoca storica fatta di violenti chiaroscuri e macchiata dallo scandalo della schiavitù.

Frasi tipiche in cubano

La lingua ufficiale della Repubblica di Cuba è lo spagnolo, e dato l'alto livello di educazione della popolazione, l'uso di questo è corretto e con un amplio vocabolario ricco di parole ed espressioni cubane.

"Tremenda pastilla, caña o mango" … s'intende "essere belli".

"Aguanta un mes" … è traducibile in aspetta un attimo", "non ti precipitare", ma poiché il cubano tende ad esagerare, incoraggia il suo interlocutore ad aspettare "un mese".

"Estás más feo que la mordida de un verraco" … la traduzione letterale "più brutto di un morso di un maiale" dice già tutto; non servono altre spiegazioni.

Ricette cubane

La cucina cubana rappresenta un misto delle culture gastronomiche spagnole, caraibiche ed africane: le prime due fanno riferimento soprattutto nelle tecniche di cucina, mentre la terza si fa sentire nell'uso delle spezie.

Ajiaco Criollo

Ingredienti
450 g carne di manzo (adatta per il bollito)
450 g carne di suino (lonza)
450 g costine di maiale
2 l brodo di carne
1 cipolla
2 spicchi aglio
2 peperoni rossi
370 g zucca
2 platani
1 manioca
2 patate dolci (o americane)
3 carote
2 pannocchia di mais
2 cucchiai concentrato di pomodoro
½ limone
q.b. sale
q.b. olio di oliva
q.b. peperoncino (opzionale)

Preparazione

Fai cuocere nel brodo la carne di maiale, la carne di manzo, e le costine per 50 minuti o finchè la carne non si sarà ammorbidita. Taglia quindi cipolla e aglio e tritali. Lava i peperoni e dopo averli puliti, tagliali a dadini. Togli quindi la buccia dalla zucca e riduci a dadini anche i platani, le patate dolci, la manioca sbucciata e le carote. Elimina quindi le foglie esterne della pannocchia di mais e tagliala a fette spesse. Scalda l'olio in padella, fai rosolare la cipolla, l'aglio, il peperone e unisci il concentrato di pomodoro e il sale (opzionale il peperoncino). Versa quindi il tutto nel brodo della carne bollita e la zucca, i platani, la manioca, la patata dolce, le carote e la pannocchia tagliata. Spremi il succo di limone e fai sobbollire per un'ora. Per servire, taglia la carne a bocconcini e uniscila al sugo di cottura e alle verdure.

Congri

Ingredienti

250 grammi di Riso arroz
125 grammi di Fagioli neri
1 Peperone verde
2 spicchi di Aglio
1 Cipolla
Q.b di Sale
Q.b di Olio extravergine di oliva
Q.b di Peperoncino
Q.b di Acqua

Preparazione

Versate l'acqua in una pentola e mettete i fagioli in ammollo. Lasciateli così per almeno per 6-7 ore. I fagioli devono gonfiarsi e diventare rugosi. Non buttate l'acqua dell'ammollo, perché contribuirà a dare colore al riso. Mettete i fagioli a cuocere a fuoco medio per ammorbidirli, prima di unirli al riso. Sbucciate la cipolla e tagliatela a cubetti. Lavate il peperone verde, tagliatelo a strisce, eliminate il gambo e

i semi e tagliatelo a cubetti. Versate l'olio nella padella e riscaldatelo. Mettete prima la cipolla, soffriggetela per qualche minuto e poi aggiungete il peperone. Mescolate e cuocete a fuoco medio-basso. Aggiungete il sale e l'aglio, dopo averlo sbucciato e schiacciato. Mescolate bene il tutto. In un'altra padella versate l'olio e riscaldatelo, quindi aggiungete il riso e tostatelo per qualche minuto. Quando il riso diventerà quasi trasparente, versate sopra l'acqua dei fagioli e dopo qualche minuto anche i fagioli. Rimescolate e cuocete a fuoco medio fin quando il tutto non inizierà a bollire. A questo punto abbassate il fuoco, aggiungete il peperone e la cipolla soffritti, mescolate e coprite con un coperchio. Cuocete circa 50 minuti, controllando ogni tanto se non manca il liquido. Trascorsi i 50 minuti di cottura, il congri è pronto.

Mojito e Mojito analcolico

Il mojito è un famoso cocktail di origine cubana composto da rum bianco, zucchero di canna, succo di lime, foglie di menta (nota come hierba buena a Cuba) e acqua minerale frizzante o acqua di soda o acqua di Seltz.

Ingredienti
4,5 cl di rum bianco cubano
2 cl di succo di lime
6 foglie di menta fresca
2 cucchiaini di zucchero di canna
Acqua minerale frizzante

Per la versione analcolica
Limonata q.b.

Preparazione

Mettere in un tumbler alto zucchero, succo di lime, rum e menta. Amalgamare il tutto premendo delicatamente le foglie di menta, poi unire ghiaccio a cubetti e l'acqua frizzante. Decorare con un rametto di menta. Servire con una cannuccia.

Per la versione analcolica sostituire il rum con limonata poco zuccherata.

Romania

La Romania è una terra meravigliosa, ricca di cultura, storia e monumenti affascinanti. Sicuramente l'influenza più forte e penetrante nella cultura romena è quella romana. Nonostante l'occupazione di Roma durò circa due secoli l'eredità storica, linguistica e culturale è davvero importante. Sempre in ambito romano, notevole è l'influenza che l'Impero bizantino ha avuto su questa terra. Il cristianesimo ortodosso è infatti maggioritario. Molto importanti sono anche gli influssi slavi, turchi e greci. Nonostante tali influenze più o meno forti, quello che si riscontra è un grande attaccamento all'identità culturale nazionale nella letteratura così come nelle arti figurative. Tipiche della cultura romena sono le musiche popolari e i canti tradizionali. In ambito musicale si distingue sicuramente per le rapsodie il grande compositore George Enescu. Sotto il profilo artistico l'arte romena attinge incredibilmente dalla sfera sacra e religiosa. A testimonianza di questo attaccamento alla fede ci sono gli splendidi e numerosi monasteri, creazioni architettoniche davvero pregevoli ospitanti pitture dalle suggestioni sacre. Nella regione della Transilvania l'arte dominante è invece legata alla sfera occidentale e latina, con espressioni artistiche di stile romanico e gotico.

Festività rumene

Pasqua Ortodossa

La Pasqua ortodossa in Romania è la principale ricorrenza religiosa e si festeggia con una serie di riti

che affondano nella tradizione oltre che nella devozione. Ogni anno la data è diversa e viene calcolata secondo il calendario giuliano e non secondo il calendario gregoriano come nel caso della Pasqua cattolica. Nel calcolo della data si prendono in considerazione le fasi della luna dopo l'equinozio primaverile, motivo per cui la differenza tra le due celebrazioni pasquali nel mondo ortodosso e cattolico potrebbe arrivare ad un massimo di cinque settimane.

La preparazione per la Pasqua inizia praticamente 40 giorni prima, quando inizia la Quaresima. Il periodo quaresimale rappresenta per i fedeli un tempo di preghiera, di sacrificio e anche di purificazione del corpo, quando chi decide di poter resistere rinuncia a tutti i pasti a base di carne, pesce, latticini, uova e all'alcol. Chi non riesce a resistere a questo sacrificio gastronomico per tutto il periodo di Quaresima, può decidere di sacrificare i mercoledì e i venerdì, considerati giorni sacri e di lutto. La Domenica delle Palme è per il suo significato il momento maggiore. Durante la messa vengono benedetti i rami di salice in sboccio che ricordano l'ulivo e la palma con i quali Gesù è stato accolto al suo arrivo a Gerusalemme. A partire dalla Domenica delle Palme si susseguono una serie di messe e rituali religiosi unici, per toccare il picco della spiritualità alla messa di Risurrezione. Con la fine della Domenica delle Palme inizia la Settimana Santa o la Settimana della Passione di Cristo, il periodo di lutto profondo che richiama i fedeli in chiesa e alla preghiera. Da giovedì sera inizia il momento clou con la "Denia dei dodici Vangeli", una messa speciale che racconta le Passioni di Cristo a partire dalla sua cattura, al processo fino alla sua crocifissione. Durante questa messa c'è un rituale in cui la croce viene spostata dall'altare in mezzo alla chiesa. Il giorno di giovedì è il momento più adeguato perchè i fedeli dipingano e colorino le uova sode. La tradizione dice che chi dipinge le uova durante il Giovedì Santo riceverà molta salute tutto l'anno. Sempre giovedì il prete benedice il pane santo che verrà dato ai fedeli insieme al vino, simboleggiando il corpo e il sangue di Dio. Venerdì invece inizia con la messa "delle ore". Il significato della messa è legato ai momenti del giorno, che sono considerati quattro, correlati al lavoro giornaliero. La messa simboleggia

anche i momenti in cui l'uomo si ricorda di curare la sua anima e che non è mai troppo tardi per ricordarsi di Dio. La sera invece c'è la messa chiamata "Prohod". Durante questa messa si cantano tre brani con riferimento alla crocifissione e alla sepoltura di Gesù. E' in pratica il suo funerale, che segue rituali precisi come uscire e circondare la chiesa tre volte con la croce e una tela, che rappresenta la Sacra Sindone in cui Gesù fu avvolto per la sepoltura. Tutto durante il continuo battito delle campanelle. Il momento più importante e più bello, che segna il passaggio dal lutto alla gioia, è la messa di Resurrezione. Sabato a mezzanotte i fedeli, dai grandi ai piccini, partecipano alla messa di Resurrezione di Cristo. Con le luci spente il prete esce dall'altare con l'invito rivolto ai fedeli: "Venite a prendere la luce!". è un momento davvero magico quando i fedeli con le candele prendono la luce e la passano l'uno all'altra. Si prosegue la messa con il rituale specifico e si cantano brani di gioia quando il prete si rivolge di nuovo ai presenti: "Cristo è risorto!" (Hristos a Înviat!) e loro rispondono "Davvero è risorto!" (Adevrat a Înviat!). Dove lo spazio permette, il rituale prevede di circondare tre volte la chiesa con le candele accese, cantando i brani specifici. Alla fine della messa i presenti prendono il pane santo inzuppato nel vino che viene poi condiviso con tutta la famiglia. Alcuni portano alla messa le uova colorate o dipinte per benedirle e picchiettarle alla fine con i parenti, amici, conoscenze scambiandosi sempre "Cristo è risorto!" - "Davvero è risorto!". La domenica mattina invece, prima di andare alla messa di Pasqua, in chiesa c'è una tradizione molto interessante. La donna della casa o chi si sveglia per primo prepara una bacinella con acqua tiepida dove si mette un uovo colorato in rosso, un'ortica e una monetina. Tutti i membri della famiglia si devono lavare il volto in quel'acqua per avere tutto l'anno salute (ortica), soldi (monetina) e fede (l'uovo). Ai piccini il coniglietto di Pasqua porta dei regali e dolci. Dipingere le uova è diventato un mestiere e

addirittura un'arte in alcune zone della Romania. La Bucovina è forse la zona più nota, dove sono stati aperti anche vari musei delle uova dipinte. La tecnica è svuotare l'uovo crudo e passarlo attraverso un processo che ne favorisce la resistenza. Dopo di che l'uovo viene dipinto in colori variopinti o in cera. Spesso sull'uovo sono rappresentati dei simboli popolari, degli elementi religiosi, ma ultimamente sono creati anche con delle fantasie o elementi moderni.

Rusalii (Pentecoste)

La festa della discesa dello Spirito Santo è conosciuta anche come Pentecoste, dalla festa delle rose nel mondo romano, consacrata al culto dei morti. I cristiani hanno ripreso l'usanza romana, facendo del sabato prima di Pentecoste uno dei giorni del ricordo dei morti. In una zona del paese, il sabato di Pentecoste, vengono divise per essere adornate con fiori e sopra una ghirlanda, per commemorare i defunti. La domenica di Pentecoste, condividono piatti splendidamente decorati per i vivi. Poiché il Padre, il Figlio e lo Spirito Santo sono in un legame diretto, il lunedì dopo la Pentecoste è dedicato alla glorificazione della Santissima Trinità, la festa di Pentecoste ha così due giorni. Pentecoste è, nella credenza popolare, gli spiriti dei morti, popolarmente chiamati Iele o fate malvagie. La parola Pentecoste deriva dal latino "rosalia", che simboleggia la festa delle rose, ma rappresenta anche le figlie dell'imperatore Rusalim, che si credeva possedessero poteri magici e seducessero le persone, punendo chi non le rispettava. Nella credenza popolare, Pentecoste sono gli spiriti dei morti che, dopo aver lasciato le tombe di Joimari e aver trascorso la Pasqua con i vivi, si rifiutano di tornare nei loro luoghi sotterranei e iniziano a ferire le persone.La festa della discesa dello Spirito Santo è conosciuta anche come Pentecoste, dalla festa delle rose nel mondo romano, consacrata al culto dei morti. I cristiani hanno ripreso l'usanza romana, facendo del sabato prima di Pentecoste uno dei giorni del ricordo dei morti.

Mos Nicolae (San Nicola)

Babbo Nicolae o Babbo Neculai è un personaggio mitologico leggendario, che porta i doni ai bambini alla vigilia di S. Nicola, nella notte del 5 dicembre. San Nicola porta dei doni e dei dolci ai bambini cha hanno fatto da bravi e ramoscelli ai bambini cattivi. La sera del 5 Dicembre i bambini appendono le calze prima di andare a letto. San Nicola entra nelle case dei bambini che dormono e lascia i doni nelle calze senza farsi mai vedere. Il giorno di san Nicola (detto "Mos Nicolae") per alcuni rappresenta il vero Babbo Natale. Infatti, se da una parte l'etimologia del nome deriva dalle parole greche "nike" (vittoria) e "laos" (popolo), dall'altra sappiamo che il termine anglosassone di "Santa Claus" (Babbo Natale) proviene dall'olandese Sinterkloos, cioè appunto Santo Nicola. Quest'ultimo visse tra la fine del III e l'inizio del IV sec. d.C. nella zona asiatica della Turchia di oggi. È particolarmente noto per almeno due ragioni: innanzitutto, per essere il santo che risiede a sinistra rispetto al Padre Eterno (ed il santo che scaccia e percuote i demoni), e per aver schiaffeggiato l'eretico Ario durante il Concilio Ecumenico di Nicea nel 325. Da qui deriva la leggenda di Babbo Nicolae, secondo la quale la notte del 5 dicembre (san Nicola morì il 6 dicembre) ai bambini disobbedienti e pigri verrà data un'asta come monito, mentre quelli bravi, rispettosi e obbedienti troveranno la mattina, al risveglio, dei regali (di solito dolci o giocattoli) negli stivali o nelle scarpe che dovevano pulire con cura la sera prima. Si dice che san Nicola veda il comportamento di ciascuno spiando fuori dalla finestra e lasci i suoi regalini (o oggetti di rimprovero) di nascosto, senza mai mostrarsi a nessuno (a differenza di Babbo Batale). Altre leggende su Babbo Nicolae narrano di come san Nicola abbia salvato 3 ragazze di povera famiglia dall'essere vendute dal loro padre (che non aveva più nulla di ché vivere e non trovava nemmeno alcun marito per nessuna di loro), lanciando di notte dalla finestra dentro casa loro delle buste piene di soldi. Si dice anche che lo

stesso “san Nicoara” vigili verso Mezzanotte sul Sole che vuole scappare dagli umani lasciandoli senza luce e calore, mentre l’altro vigilante all’alba è san Toader. Infine, san Nicola è noto per aver salvato la vita a molti marinai. Nel giorno del suo onomastico si fanno incantesimi; si mettono dei rametti di alberi fruttiferi in acqua per farli fiorire entro Capodanno, a partire dai quali si fanno dei prognostici sull’andatura dei frutteti nell’anno successivo.

Frasi tipiche in rumeno

Ciao → Ceao

Buongiorno → Buna Ziua

Buonasera → Buna Seara

Buona fortuna → Mult noroc

Brindisi → Noroc

Ricette rumene

Papanasi

I papanasi sono un dolce tipico rumeno. Sono delle frittelle, una a forma di ciambellina su cui ne viene posta una sferica, condite con panna montata e salsa di ciliegie o frutti di bosco. Nell’impasto delle frittelle c’è una grande dose di formaggio, l’Urda, un formaggio vaccino o caprino molto simile alla nostra ricotta. Il nome papanasi sembra derivi dal latino “pappa”, cioè cibo per i bambini.

Ingredienti
500g di ricotta
400g di ciliegie o frutti di bosco +
150g di zucchero oppure
300g di farina
100mL di panna
2 uova
140g di zucchero
1 pizzico di bicarbonato di sodio
1/2 bustina di lievito
vaniglia q.b.
olio per friggere q.b..b.

Preparazione

In una ciotola montare le uova con lo zucchero. Aggiungere il bicarbonato, il lievito, la ricotta scolata, la farina e la vaniglia. Impastare. Una volta che il composto sarà omogeneo risulterà comunque molto morbido. In una pentola profonda scaldare dell'olio per friggere. Con l'aiuto di due cucchiai formare palline più piccole e palle più grandi di impasto e buttarle direttamente nell'olio. Friggere per circa un paio di minuti per lato, fino a quando saranno belle dorate. Scolare le palline. Se aprendone una si nota che l'interno non è ancora cotto, no panic, significa che l'olio era già troppo caldo quindi ha dorato l'esterno senza cuocere l'interno, ma il trucco per salvarle è passarle in forno coperte da stagnola a 200°C per 15-20 minuti circa. Nel frattempo, preparare la marmellata cuocendo i 400g di ciliegie o frutti di bosco insieme allo zucchero e lasciare andare a fuoco medio per un'oretta. O se no si può usare direttamente la marmellata. Su un piatto posizionare una palla più grossa, versarci sopra una cucchiaiata di marmellata, un cucchiaio di panna montata senza zucchero e ricoprire con una pallina di fritto. Ricoprire con altra marmellata e servire.

Sarmale

La Sarmale sono degli involtini di verza tipici della cucina rumena che possono essere preparati con diversi ripieni. È un piatto che viene servito nei periodi delle feste,come Natale, Pasqua, e Capodanno. È una ricetta con un procedimento un po' lungo ma semplice da realizzare. Le sarmale vengono servite in tavola calde, e possono essere accompagnate da una bella fetta di polenta.

Per la quaresima la carne viene sostituita da funghi o verdure anche da cous cous.

Ingredienti
1 Verza
150 g Riso Arborio
200 g Carne bovina (Macinato)
200 g Carne di suino (Macinato)
200 g Pancetta affumicata
1 l Passata di pomodoro
q.b. Brodo granulare
1 Cipolla
q.b. Olio
q.b. Sale

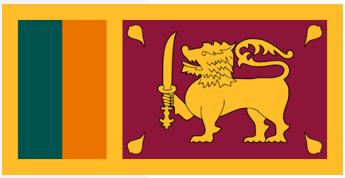
Per accompagnare
Panna acida
Polenta

Preparazione

Per la preparazione dei sarmale rumeni si usa una verza grande dalle foglie grandi. Generalmente in Romania si utilizza la verza in salamoia. Nei negozi si trova già pronta in foglie da utilizzare. Per la preparazione con la verza fresca prendere le foglie più grandi, togliere la nervatura centrale in modo tale da avere da una foglia due parti. La parte centrale della verza con le foglie più piccole servirà più avanti. Una volta lavata si sbollentano poche foglie per volta in acqua bollente salata. Serviranno pochi minuti. Si lasceranno scolare su uno strofinaccio.

Preparare il ripieno del sarmale: in una padella mettiamo a rosolare una cipolla tritata con dell'olio extravergine d'oliva. Si aggiungono 300 ml di passata di pomodoro e si insaporisce con sale o brodo granulare. In Romania utilizzano un insaporitore ideale per i sarmale, simile al brodo granulare. Si lascia cuocere per 10 minuti circa. Quando il pomodoro sarà freddo aggiungere il riso e le carni macinate e condire con sale e pepe. Riempire le foglie di verza con il composto, chiudendo le estremità laterali e poi arrotolando sulla parte più lunga. Ecco le immagini del procedimento:

In una pentola dai bordi molto alti aggiungere olio extravergine d'oliva sul fondo, la verza rimasta in precedenza tagliata a striscioline e la pancetta affumicata. In realtà si aggiunge della carne affumicata, ma non trovandola, si può utilizzare la pancetta affumicata. Mettere gli involtini riempiendo ogni piccolo spazio, ben stretti. Aggiungere la passata di pomodoro rimasta, un bicchiere di vino bianco e l'acqua fino a coprirli, si aggiunge del brodo granulare e si lascia cuocere il tutto a fiamma bassissima e coperti per circa 2 ore, smuovendo la pentola per evitare di far attaccare il fondo. Ecco i sarmale rumeni pronti, si servono si possono servire su un letto di polenta e la panna acida.



Sri Lanka

Lo Sri Lanka (in cingalese: ශ්‍රී ලංකා, Śrī Laṅkā), ufficialmente Repubblica Democratica Socialista dello Sri Lanka, conosciuto in passato come Ceylon (nome ufficiale fino al 1972), è uno Stato insulare che si trova in Asia meridionale e occupa l'omonima isola al largo della costa sud-orientale del subcontinente indiano. Per la sua forma particolare e la sua vicinanza alla costa indiana è stata soprannominata lacrima dell'India. È parte del Commonwealth britannico. L'attuale capitale Sri Jayawardenapura Kotte, sede del parlamento dello Sri Lanka, è situata nell'area metropolitana della ex capitale Colombo, che è la più grande e popolata città del Paese e mantiene, ad oggi, alcuni ministeri e tutte le ambasciate. Il buddhismo (in sanscrito: buddha-śasana), o più comunemente buddismo è una delle religioni più antiche e diffuse al mondo. Originato dagli insegnamenti dell'asceta itinerante indiano Siddhārtha Gautama (VI, V sec. a.C.), comunemente si riassume nelle dottrine fondate sulle quattro nobili verità (sanscrito: Catvāri-ārya-satyāni). Nel mondo ha tra il 350 e i 550 milioni di fedeli. Con il termine Buddhismo si indica quell'insieme di tradizioni, sistemi di pensiero, pratiche e tecniche spirituali, individuali e devozionali, nate dalle differenti interpretazioni di queste dottrine, che si sono

evolute in modo anche molto eterogeneo e diversificato. In particolare il buddhismo theravāda (letteralmente "scuola degli anziani") è la forma di buddhismo dominante in Sri Lanka, ma vi sono minoranze di buddhisti theravāda anche in Bangladesh, India, Cina e Vietnam. È la più antica scuola buddhista tra quelle tuttora esistenti, originata da una delle prime e più importanti scuole nate dall'insegnamento di Siddhārtha Gautama, in particolare dalla dottrina Vibhajyavāda ("dottrina dell'analisi"), a sua volta originatasi intorno al III secolo a.C. da una divisione dalla scuola Sthaviravāda o "scuola degli anziani", entrambe due scuole del buddhismo dei Nikāya.

Festività cingalesi

Capodanno Tamil

Puthandu noto anche come Puthuvarudam o Capodanno Tamil, è il primo giorno dell'anno nel calendario Tamil e tradizionalmente celebrato come un festival; segue l'equinozio di primavera e cade generalmente il 14 aprile dell'anno gregoriano. La data del festival è fissata con il ciclo solare del calendario indù lunisolare, come primo giorno del mese tamil Chithirai. In questo giorno, i Tamil si salutano dicendo "Puthāaṇdu vāazhthugal!" o "Iṉiya puthaandu nalvāazhthugal!", che equivale a "Buon anno nuovo". Il giorno è osservato come un momento familiare. Le famiglie puliscono la casa, preparano un vassoio con frutta, fiori e oggetti di buon auspicio, accendono l'altare puja di famiglia e visitano i loro templi locali. Le persone indossano abiti nuovi e i bambini vanno dagli anziani per porgere i loro rispetti e chiedere la loro benedizione, poi la famiglia si siede a un banchetto vegetariano.

Festività tipiche

I giorni festivi sono dominati dai Poya. Queste feste sono osservate ad ogni luna piena. Ogni Poya segna un evento significativo per i buddisti: Vesak, Bak, Madin,

Navam, Duruthu, Poson, Esala Nikini, Binara, Vap, Adhi, Ill e Unduvap. Le date generalmente coincidono con quelle dei pleniluni. Il Vesak Full Moon Poya Day (termine in lingua pali indicante il mese lunare corrispondente di aprile-maggio) è una delle feste religiose più importanti del calendario buddista. Si celebra, simbolicamente, la nascita, l'illuminazione (il raggiungimento del nirvana) e la morte del Gautama Buddha storico. Questi tre eventi vengono fatti coincidere e non si trattano pertanto di una ricorrenza storica, bensì simbolica. Le sue date variano a seconda di piccole varianti nei calendari buddhisti in uso nei paesi del Sud Est Asiatico, ad esempio in Sri Lanka nel 2021 è stata il 26 maggio.

Frasi tipiche in cingalese

Arrivederci / Ciao / Buongiorno → Ayubowan

Buonasera → Ayubowan / Suba rathiyak way va

Come sta? → Kohomada sahpa sah neepa?

Molto bene, grazie, e tu? → Sanee-penn innava, istouti

Capisco / Non capisco → Maṭa taeraenavaā / Mata thayrennay nehe

Scusi → Samaāva

Benvenuto / a → Paiḷaigaænaīmae

Grazie (mille)→ Bohoma istouti

Mi scusi / per favore→ Maṭa samaāvaenana / karauṇaākara

Mi chiamo... → Magae nama...

No grazie→ Néhé istouti

Si / No → Ovou / Néhé

Prego → Oyaāva saādarayaena paiḷaigananavaā

Ricette cingalesi

La cucina cingalese deriva dalla mescolanza di prodotti locali con ricette e prodotti portati sull'isola nel corso dei secoli da indiani, arabi, portoghesi, olandesi e britannici. La cucina singalese è estremamente piccante e lo street food è parte essenziale della cucina locale.

Riso al curry

Ingredienti
300 g di riso basmati
1 pomodoro maturo
1 cipolla grande
2 spicchi di aglio
2 cm di zenzero fresco
3-4 chiodi di garofano
3-4 capsule di cardamomo
1/2 cucchiaino di curcuma

Preparazione

Mettete in una padella dai bordi alti 2 cucchiai di olio di cocco, le capsule di cardamomo leggermente schiacciate, i chiodi di garofano e fate insaporire qualche istante. Aggiungete quindi la curcuma e le foglie di alloro. Mescolate velocemente e unite il riso basmati mescolando di nuovo in modo che i chicchi assorbano il condimento. Coprite a filo con acqua, aggiungete un pizzico di sale e portate a cottura a pentola coperta: ci vorranno circa 8-9 minuti a partire dal momento dell'ebollizione. Nel frattempo tagliate cipolla e pomodoro in pezzi piuttosto grossolani, schiacciate gli spicchi d'aglio e il pezzetto di zenzero, dopo averli sbucciati. In un'altra padella mettete altri due cucchiai di olio di cocco, l'aglio e lo zenzero schiacciati, la cannella, la cipolla, il curry e la curcuma. Lasciate soffriggere per 2-3 minuti quindi aggiungete il pomodoro, regolate di sale e fate cuocere per 5 minuti. Versate il latte di cocco e mescolate. Quando il latte sarà ben caldo completate con il riso, mescolate e lasciate cuocere e insaporire ancora qualche minuto, fino a quando il latte di cocco sarà stato assorbito. Trasferite il riso al curry su un piatto da portata e servite.

Hoppers (Appa)

Ingredienti
200 g di riso Basmati
1 tazza di riso Basmati bollito
1 cucchiaio di lievito chimico in polvere
1 cucchiaino di zucchero
1 cucchiaio di cumino in polvere
250 ml di latte di cocco
180 ml di acqua
q.b.olio di cocco (o ghee)
q.b.sale
uova (facoltative, 1 per ogni appa)

Preparazione

Mescolate in una tazza l'acqua calda con il lievito secco e lo zucchero. Lasciate riposare qualche minuto fino a quando non si formerà della schiuma bianca sulla superficie. Aggiungete il lievito alla farina di riso precedentemente mischiata con il sale. Unisci al composto il latte di cocco e lascia lievitare la miscela per circa un'ora e mezza. Immergere il riso in una ciotola d'acqua per 3 ore, poi scolare. Mescolare il lievito, lo zucchero e 2 cucchiai di acqua in una ciotola e lasciar fermentare per 1 ora. Mettere il riso scolato in un frullatore, aggiungere il riso cotto, il cumino macinato, la miscela di lievito e 180 ml di acqua e frullare. Trasferire in una ciotola e aggiungere il latte di cocco. Mescolare e lasciar riposare per 8 ore. Prima di cuocere gli appa aggiungere il sale e lo zucchero rimanente. Scaldate una padella di piccole dimensioni unta con dell'olio di cocco o ghee. Se non possedete padelle antiaderenti di forma concava utilizzata la vostra solita pentola piatta, come quella che usereste per fare i pancakes. Aggiungete un mestolo di composto e fatelo cuocere fino a quando non si staccherà dalla superficie della padella. Se volete provare gli appa con l'uovo al centro non vi resterà che versare un uovo al centro del vostro appa qualche istante dopo aver versato in padella il composto.

Dahl di lenticchie

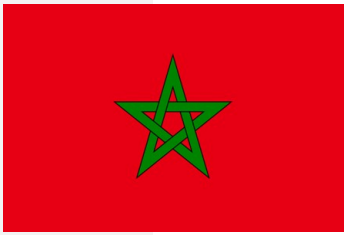
Ingredienti
100 g di lenticchie rosse decorticate
¼ di cipolla
1 spicchio di aglio
½ cucchiaino di curry in polvere
la punta di un cucchiaino di curcuma in polvere
1 foglia di alloro
½ bicchiere abbondante di latte di cocco
sale

Preparazione

Per realizzare il dahl di lenticchie sciacquate i legumi in acqua fredda e trasferiteli in una pentola. Unite alle lenticchie la cipolla tritata e aggiungete le spezie, lo spicchio d'aglio e una foglia di alloro. Coprite con acqua e portate a ebollizione, quindi abbassate la fiamma e lasciate cuocere per una decina di minuti. Aggiungete il latte di cocco, riportate a bollore e lasciate cuocere per altri 2-3 minuti o comunque fino a completa cottura. Eliminate lo spicchio d'aglio e la foglia d'alloro. Servite subito il dahl di lenticchie caldo

Honey Curd

In Sri Lanka è molto comune trovare ai lati delle strade venditori di “buffalo curd”, latte cagliato di bufalo, del tutto simile per gusto e aspetto al comune yogurt greco. Viene venduto in recipienti di terracotta e servito fresco con aggiunta di miele, sciroppo di palma e frutta secca.



Marocco

Il Marocco, ufficialmente Regno del Marocco, è uno Stato dell'Africa settentrionale, situato all'estremità più occidentale della regione del mondo arabo denominata Maghreb (traducibile in "Occidente"). Il toponimo Marocco deriva dal nome della città di Marrakech, traslitterazione francofona dell'arabo Marrākeš, derivato a sua volta dal termine berbero Mur-Akush (ossia Terra di Dio), che nel Medioevo era conosciuta in Europa come "Città di Marocco"; il nome di Marrakech (o anche Marrakesh) venne assegnato alla città dal suo fondatore Yūsuf ibn Tāshfīn. Le coste sono bagnate dal Mar Mediterraneo e dallo Stretto di Gibilterra nella parte settentrionale, dall'Oceano Atlantico in tutto il tratto a ovest, mentre i confini terrestri sono con la sola Algeria a est e sud-est, e con la Mauritania a sud (poiché il Marocco rivendica la propria sovranità sul Sahara Occidentale), oltre che con le exclave spagnole di Ceuta, Melilla e la penisola di Peñón de Vélez de la Gomera a nord.

Festività marocchine

La religione predominante è l'islamismo, principalmente di corrente sunnita e solo una ristretta minoranza di corrente sciita. Oltre ai musulmani in Marocco sono presenti circa 80 000 cristiani, per lo più cattolici francesi, e 8 000 ebrei; essi sono la comunità ebraica più numerosa del mondo arabo e residuo di una comunità che contava più di 300 000 membri prima della fondazione dello Stato di Israele. Cospicua è stata l'emigrazione della comunità ebraica che era residente in Marocco verso Israele, negli anni '50 e '60.

L’Islam è la seconda religione più diffusa al mondo si tratta di una religione monoteista, in cui viene adorato un solo e unico Dio, Allah. La Mecca, città dell’Arabia Saudita è la città sacra dell’Islam, luogo di nascita del profeta Maometto (Muhammad) e della religione stessa; infatti, ogni musulmano quando prega si rivolge verso di essa. In questa città è presente la moschea più grande al mondo; infatti, ogni musulmano ha lo scopo di andare in “Hajj” (pellegrinaggio) per visitarla almeno una volta nella vita.

Ramadan

Secondo la pratica islamica, il Ramadan è il mese in cui si esercita il digiuno (Sawm), in commemorazione della prima rivelazione del Corano a Maometto («il mese in cui fu rivelato il Corano come guida per gli uomini e prova chiara di retta direzione e salvezza»). Questa ricorrenza annuale è considerata uno dei Cinque Pilastri dell'Islam ed il digiuno è un precetto religioso (Farḍ) per i musulmani adulti sani. Il digiuno fu reso obbligatorio durante il mese di Sha'ban, nel secondo anno dopo la migrazione dei musulmani da La Mecca a Medina. Ogni musulmano in questo periodo dall’alba al tramonto non può mangiare, bere, fumare, usare profumi e avere nessun tipo di rapporto sessuale; oltre a queste regole, 40 giorni prima del Ramadan non possono assumere bevande alcoliche. Dopo il tramonto è il momento del “Iftar”, il pasto principale dove si la tradizione vuole che si mangi un dattero, perché così faceva il Profeta o in alternativa si può bere un bicchiere d'acqua. Durante il pasto si mangiano poi piadine marocchine, la zuppa “Harira”, e biscotti al miele e semi di sesamo (“Chebakia”). Viene inoltre bevuto il the verde con foglie di menta. Il ventisettesimo giorno di Ramadan, la tradizione vuole che si mangi il cous cous. Gli ultimi 3 giorni di Ramadan ogni famiglia da un

contributo ai più bisognosi. Durante la festa di Ramadan e tutte le altre feste si ha l'usanza di indossare vestiti tradizionali come "Jillaba" per gli uomini e "Kaftan" per le donne.

Mawlid

Questa festa viene celebrata in tutti i paesi di religione musulmana. In particolare, si onora la nascita del profeta Maometto (Mawlid al-Nabī), che ricorre il 12 del mese lunare di Rabi' al-awwal. I primi a festeggiare questa ricorrenza furono un popolo sciita ismaelita, i Fatimidi che erano discendenti di Fatima, la figlia del Profeta, esattamente nel 488 (secondo il calendario islamico). Il giorno di Mawlid è un vero e proprio giorno di festa; negozi e scuole restano chiusi, gli unici a lavorare sono i venditori di dolciumi che con le loro bancarelle addobbano le strade. Per celebrare questo giorno, ogni regione del Marocco conserva le sue proprie tradizioni. A Casablanca ci si ritrova attorno al tavolo del ftour, si preparano le crêpes alla marocchina ed un pane speciale per la colazione. A mezzogiorno il cous cous o il tajine di carne e alle prugne. A Tangeri le donne preparano un piatto speciale, chiamato anche la "caliente" (Kalinti), i cui ingredienti sono la farina, ceci, acqua, olio, sale e uova. Una volta mescolati l'impasto viene versato su di un piatto in terracotta e cotto al forno. La festa del Aîd Al Mawlid è il momento del ricordo della vita del Profeta, la sua nascita, i suoi miracoli e la sua fede che ha fatto grande l'Islam. Una grande veglia di preghiera è organizzata dopo la preghiera del Al Ichaâ, nel corso della quale eminenti teologi e professori si dedicano alla pratica spirituale e l'esempio che deve essere seguito da tutti

i credenti. La veglia dura tutta la notte ed è accompagnata da canti e "madh" del Profeta. Nell'Islam è fondamentale seguire gli Hadith (detti e fatti del profeta) che indicano tutti i giusti insegnamenti da applicare alla vita di tutti i giorni, per vivere con amore, col rispetto verso le persone, senza mai giudicare. L'Aîd Al Mawlid è quindi una festa religiosa popolare, una festa di colori, una festa di canti, di magie musicali e dei rituali rivelatori dell'anima profonda del popolo marocchino.

Frasi tipiche in marocchino

Buongiorno/ Buonasera → "Salam Alekum"

Arrivederci → "Bsslama"

Benvenuto/a → "Marhba"

Buona Giornata → "Lay i aâouen"

Buon appetito → "Bssaha"

Buon Anno Nuovo → "Sunuh Jadidah Saeiduh"

Se Dio vuole → "Inshallam"

Ricette marocchine

La cucina tipica marocchina è un mix di sapori e profumi differenti, apprezzata anche dai palati più esigenti. La tradizione culinaria del Marocco ha origini lontane ed è caratterizzata dalle numerose interazioni tra popoli e culture diverse avvenute in questo Paese. La cucina marocchina tradizionale presenta infatti influenze moresche, arabe, mediterranee e berbere. I piatti marocchini sono composti da molti ingredienti, anche differenti tra loro per origine e utilizzo. Sicuramente una caratteristica importante della cultura culinaria di questo Paese è l'utilizzo di spezie ed erbe. Nonostante alcune spezie non siano originarie del Marocco, sono alla base di moltissime ricette in quanto importate da numerosi secoli. Tra i profumi più utilizzati ci sono la cannella, il cumino, lo zenzero, la curcuma, il pepe nero, l'anice, i semi di sesamo, lo zafferano, il coriandolo, il

prezzemolo e la menta. Tra i prodotti tipici del paese, utilizzati spesso nelle pietanze di tutti i giorni, ci sono frutti tropicali e mediterranei, ma anche carni diverse e pesce. Tra gli ingredienti più utilizzati ci sono il montone, l'agnello, il manzo, il pollo e il consiglio. Meno presente nei piatti tipici marocchini è il pesce, che è stato inserito solo negli ultimi secoli. Tra i prodotti aromatizzanti ci sono poi il limone in salamoia, la frutta secca e l'olio d'oliva grezzo. È necessario fare un riferimento anche alle bevande, in quanto il Marocco è lo Stato più conosciuto al mondo per il tè verde alla menta. Questo particolare tipo di tè è infatti come un'istituzione nella cultura marocchina e l'assunzione di questa bevanda è sempre più spesso un'abitudine giornaliera di tanti marocchini.

Zuppa Harira

Ingredienti
500 gr. di polpa di pomodoro
200 gr. di ceci già lessati
100 gr. di lenticchie rosse
1 cipolla tritata
100 gr. di riso o pastina tipo risoni
2 coste di sedano tritate
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
1 bustina di zafferano
½ cucchiaino di zenzero in polvere
½ cucchiaino di cumino in polvere
¼ di cucchiaino di cannella in polvere
2 cucchiai di coriandolo fresco
2 cucchiai di prezzemolo fresco
4 fette di limone per decorare
Olio extravergine d'oliva
1 cucchiaio di farina
Sale, pepe
Acqua

Preparazione

In una pentola in coccio versate un cucchiaio abbondante d'olio e rosolatevi a fuoco basso la cipolla fino a renderla trasparente. Aggiungere i ceci, il sedano , il pomodoro, il concentrato di pomodoro diluito in poca acqua, le spezie, metà del coriandolo, il prezzemolo, una presa di sale, una spolverata di pepe e 2 litri di acqua. Cuocete a fiamma bassa, con coperchio, per circa 30 minuti , poi aggiungete le lenticchie (anche i ceci se avete deciso di usare

quelli già lessati) e continuate la cottura per altri 30 minuti. Quando ceci e lenticchie sono ben teneri, aggiuntate la salatura, unite la pasta (o il riso) e continuate a cuocere. Stemperate la farina in un bicchiere scarso d'acqua e aggiungete il composto alla zuppa in cottura per addensarla, continuando a mescolare perché non si formino grumi. Servite in ciotole spolverizzando con il coriandolo rimasto e con fette di limone.

Chebakia (Biscotti al miele e sesamo)

Ingredienti
100g di sesamo
50 g di mandorle
1/2 cucchiaino di gomma Arabica (o di xantano o di guar)
1 cucchiaino di semi di anice
300 g, di Farina di tipo 00
1 pizzico di sale
1 cucchiaino di aceto
2 cucchiai di burro
1 tuorlo d'uovo
1 cucchiaino di cannella in polvere
40 ml di olio di semi
1 poco di acqua di fiori di arancio
1 bustina per dolci di lievito
800 ml di miele

Preparazione

Arrostite per pochi secondi il sesamo e le mandorle in una padella mescolando (senza olio). Versate poi il sesamo, le mandorle, la gomma arabica e l'anice in un frullatore o tritatutto e riducete il tutto in polvere. In una scodella capiente impastate la farina con il frullato, il sale, il lievito per dolci, l'olio, il tuorlo, la cannella, il burro e l'aceto. Mentre impastate aggiungete un poco di acqua di fiori di arancio. Lavorate l'impasto per circa 5 minuti in modo che risulti morbido e elastico (non deve assolutamente sbriciolare). Avvolgetelo in pellicola trasparente e fatelo riposare per 30 minuti. Passato questo tempo tagliate la pasta in 6 porzioni uguali, stendete ogni parte in modo sottile con un mattarello sul piano di lavoro (1-1,5 mm di spessore) infarinato. Tagliate la pasta (tagliapasta o stampino per chebakia) in quadrati di 5 colonne. In ogni quadrato fate 4 tagli longitudinali in modo uniforme. Le misure corrispondono incirca alle dimensioni del palmo della mano. Prendete le colonne 1, 3 e 5 con il medio della mano destra. Quindi, utilizzando la mano sinistra, prendete le colonne 2 e 4 e le inserite all'interno delle altre colonne, dentro e fuori, in modo di ottenere

una specie di forma di fiore. Mettete il fiore sul piano di lavoro e pizzicate un poco i suoi angoli esterni. Riscaldate olio in abbondanza in un tegame dai bordi alti (170° C) o in una friggitrice. Fate indorare i chebakia (pochi alla volta) nel olio muovendoli e rigirandoli spesso. Tirateli fuori con una schiumarola e fateli sgocciolare su carta da cucina. Riscaldate il miele in un tegame capiente con un poco di acqua di fiori di arancio. Appena è schiumoso, ma non bolle passate i chebakia subito nel miele e lasciateli assorbire il miele per circa 2-3 minuti. Tirateli fuori con una schiumarola, fateli sgocciolare, adagiateli delicatamente su un vassoio, cospargete di sesamo e fate raffreddare.

Kalinti

Ingredienti
200g di farina di ceci
2 uova (facoltative)
½ litro d'acqua
1 cucchiaino di sale
1 cucchiaino di cumino
100ml di olio
pepe nero

Preparazione

In un grande recipiente, mescolare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto omogeneo e senza grumi. Lasciar riposare per almeno 6 ore. Passato il tempo necessario, preriscaldare il forno a 240°. Disporre l'impasto su una teglia da forno ben unta (con olio o burro) e cuocere in forno per un'ora, finché la caliente non sarà ben dorata. Deliziosa anche fredda, la caliente è ottima consumata ancora bollente con una spolverata di pepe nero e sale.

Tunisia

La Tunisia è uno stato del Nordafrica bagnato dal mar Mediterraneo e . Si ritiene che il suo nome, Tūnus, abbia origine dalla lingua berbera, con il significato di "promontorio" o, più probabilmente, "luogo in cui passare la notte" . Il francese è molto diffuso e utilizzato nella pubblica amministrazione, nell'istruzione superiore e nel commercio. È un paese molto ricco culturalmente e si trova in una posizione strategica tra il mondo orientale e quello occidentale rappresentato dai vicini paesi europei. Inoltre, è stata una colonia francese per molto tempo, quindi è un mix di tante culture.

Festività tunisine

La religione praticata dalla Tunisia è quella musulmana con tutte le sue caratteristiche e peculiarità quali lunghe cerimonie, cortei nuziali che percorrono tutta la città, musiche e danze. In occasione del matrimonio, la sposa si presenta con le mani e le braccia colorate di henné, riccamente vestita e ingioiellata. La festa religiosa più importante, conosciuta ed apprezzata dagli abitanti è sicuramente il Ramadan. Questa, dura quaranta giorni ed in questo periodo dal sorgere al calar del sole i credenti non mangiano e non bevono. Altra festività ancora particolarmente sentita è quella per la commemorazione della nascita del Profeta, nel corso

della quale si prepara la tradizionale farinata di orzo tostato insaporita con miele e olio. La maggior parte delle feste in Tunisia sono di carattere religioso e sono molto sentite. Il Mawlid Al-Nabawy (letteralmente, la "nascita del profeta") è una tra le festività religiose più sentite dai tunisini e da molti islamici in tutto il mondo, anche se alcune correnti radicali, come il wahabismo e il salafismo, la disapprovano. Il Mawlid (nel Maghreb francofono traslitterato più spesso come Mouled) è una festa sia sciita che sunnita e si festeggia da più di mille anni. Il periodo senza dubbio più importante per i musulmani, come tutti saprete, è il Ramadan. Si tratta del mese in cui si mette in pratica uno dei 5 pilastri della religione, ovvero il digiuno. In questo periodo, calcolato ogni anno in base al calendario lunare, Maometto avrebbe ricevuto la rivelazione del Corano, precisamente nella "Notte del Destino", la cui data è incerta. In questo mese, le attività lavorative continuano senza interruzione, nonostante la privazione di cibo e acqua. La festa vera e propria si svolge quindi a Ramadan concluso: si tratta della "festa di rottura del digiuno" e coincide con l'inizio di un nuovo mese lunare. Si tratta di un momento di enorme generosità e altruismo, caratterizzato dalla carità verso i più bisognosi.

Frasi tipiche in tunisino

Buongiorno / Buonasera → Sbah el-khir/Masa el-khir

Scusi → Samahni Mi scusi / per favore → Samahni/Ieychk

Arrivederci / Ciao → Besslama

Benvenuto / a → Marhbabik

Grazie (mille) / No grazie → Choukrane (barcha) / La choukrane

Prego → Meneghir mziyya / Mene fedlk

Ricette tunisine

La cucina tunisina sa di Mediterraneo più di qualsiasi altra. I suoi ingredienti, i suoi abbinamenti, quei profumi, quei sapori e poi i suoi colori. Nel tempo, come tutte le cucine del mondo, è cambiata e si evoluta, per cui troviamo ancora sia piatti antichi e tradizionali, come il più noto cous cous tunisino. Eppure, tra scambi e movimenti vari, nella cucina tunisina c'è una costante: il colore rosso, che la rende nota appunto come la cucina rossa.

Cous cous tunisino

Il cous cous tunisino è una pietanza a base di semola, condita con uno stufato di carne molto piccante, un piatto unico adatto alla stagione fredda. Nei paesi del Nord Africa il cous cous viene portato sulle tavole, secondo tradizione, solamente a sera. I popoli nomadi consumavamo il pasto solo quando si fermavano per la notte sotto la tenda. Come raccomandato nel Corano, il cous cous è pietanza da consumare insieme condividendolo da un unico piatto e utilizzando solamente tre dita della mano destra. Come recita il testo sacro: "*con un dito mangia il diavolo, con due il profeta e con cinque l'ingordo*". Per la sua valenza sociale, il cous cous si mangia solo nei momenti in cui tutta la famiglia è riunita intorno al tavolo, o in occasione della visita di ospiti speciali. Quindi è un piatto di condivisione da preparare per le feste. Il cous cous tunisino è abbinato il classico tè alla menta, o il kefir. Il cous cous viene servito insieme ad una salsa piccante a base di peperoncino detta harissa. Questa salsa si può preparare in casa, oppure la si può acquistare già pronta. La carne può essere di montone, o di castrato, ma anche di manzo. Probabilmente quest'ultima è utilizzata nei ristoranti perché si adatta meglio al palato occidentale. I tagli che dovrai impiegare sono quelli meno pregiati impiegati solitamente per il bollito o gli stufati.

Ingredienti

1 Kg cous cous già cotto
1,2 Kg manzo
3 cucchiai olio extravergine d'oliva
1 cipolla grande
3 gambi sedano
1 tazza passata di pomodoro
100 grammi concentrato di pomodoro
2 tazze acqua
50 grammi ceci secchi da ammollare in acqua per una notte
2 zucchine verdi medie
2 carote grandi
400 grammi di patate
3 cucchiaini harissa
q.b. sale marino fino

Per insaporire la carne

1 peperoncino piccante
2 cucchiaini zenzero in polvere
2 cucchiaini paprika dolce in polvere
½ cucchiaino aglio disidratato
1 cucchiaino di coriandolo macinato
½ cucchiaino di cumino in polvere
1 cucchiaino di cardamomo macinato
¼ cucchiaino menta essiccata

Preparazione

Metti in ammollo i ceci con acqua e bicarbonato la sera prima. Taglia la carne in pezzi da 6 cm per lato e mettila in un recipiente con il peperoncino tritato e tutte le altre spezie e lascia marinare. In una pentola capiente fai soffriggere nell'olio la cipolla tritata e ¾ del sedano che avrai tagliato a pezzi grossolani. Quando il soffritto si sarà imbiondito metti a rosolare la carne con tutti gli aromi. Gira per bene i cubetti di carne e fallai rosolare da tutte le parti. Aggiungi la passata di pomodoro e lascia insaporire a fuoco medio per 5 minuti. Aggiungi il concentrato e l'acqua (deve coprire la carne), quindi porta a bollore e cuoci a fuoco bassissimo per almeno 90 minuti. Durante la cottura il liquido potrebbe asciugarsi troppo, eventualmente aggiungi altra acqua per portare a completamento la cottura. Intanto che la carne cuoce, in una pentola capiente metti i ceci, le carote pelate e tagliate a tocchi grandi e il sedano rimasto. Riempi la pentola con acqua e accendi la fiamma a calore medio. Quindi porta a bollore. Raggiunto il bollore aggiungi un paio di mestoli della salsa dello stufato, lascia cuocere per 30 – 40 minuti. Trascorso questo tempo aggiungi le zucchine, tagliate anche queste a pezzi grossolani, e lascia cuocere altri 20 minuti. Metti il sale solo quando i ceci cominciano ad ammorbidirsi. Quando la carne sarà cotta aggiungi le patate pelate e divise in quattro. Rimetti il coperchio e lascia cuocere ancora a fuoco bassissimo fin quando le patate saranno tenere ma non spappolate (circa 30 minuti). Metti il sale a

cottura ultimata. Scola le verdure dal brodo, fai la stessa cosa con la carne e le patate. Quindi unisci i liquidi delle due pentole e rimettilo sul fuoco a fiamma bassa per farlo restringere. Nel frattempo prepara cous cous preparando come da indicazioni sulla confezione. Prendi una tazza dell'intingolo dello stufato e aggiungi la salsa Harissa. Per servire versa la semola in una grande ciotola, guarnisci il tutto con lo stufato e le verdure. Servi il brodo e la salsa piccante separatamente. Ed ecco il piatto pronto!

Assidat zgougou

Ingredienti

Per la crema scura:
550 g di zgougou (semi di Aleppo)
500 g di farina
500 g di zucchero

Per la crema bianca:
1 l di latte
4 cucchiai di amido di mais
4 uova
125 g zucchero
un pò di acqua

Per la decorazione:
90 g tra pistacchi, pinoli e mandorle
menta essiccata

Preparazione

Tostare lo zgougou il giorno prima. Tritare i semi di aleppo in un frullatore e man mano aggiungere 2 l di acqua, fino ad ottenere una pastella fine. Mettere il composto in una ciotola e lasciar riposare in frigo per 8-12 ore. Aggiunge lentamente la farina e amalgamare con una frusta. Aggiungere lo zucchero e portare ad ebollizione finchè il composto sarà denso. Versare nei bicchieri la crema di Aleppo e lasciamo raffreddare. Adesso prepariamo la crema bianca, che può essere facilmente sostituita con una crema pasticcera già pronta; portiamo 750 ml di latte ad ebollizione, versare i rimanenti 250 ml di latte in un recipiente ed aggiungerci l'amido, le uova, lo zucchero e l'acqua. Aggiungere il composto al latte bollito e cuocere a fuoco lento, finchè la crema è ben amalgamata. Adesso versiamo sopra la crema di Aleppo la crema bianca, lasciamo nuovamente raffreddare e decorare a piacere.

Ucraina

Ucraina letteralmente significa “sul confine” (*u krajna*). È un grande territorio per lo più pianeggiante, se si escludono le verdi montagne dei Carpazi a sud, e quindi senza grandi difese naturali: distese di fertili campi, steppe che arrivano fino al mare, colline ondulate, immensi boschi, molti laghi e fiumi.

Festività ucraine

Secondo il calendario giuliano, il Natale ortodosso si inizia a festeggiare il 6 gennaio, cioè la vigilia di Natale, chiamata “la Cena Santa”. Una delle tradizioni comuni che ha più di mille anni di storia e diffusa fino ad ora in Ucraina è la cena da 12 portate, il numero degli apostoli di Cristo. I cibi sono preparati a base di verdure, legumi, pesce e pasta, ma mai di carne, perché il periodo di digiuno prenatalizio inizia il 28 novembre e finisce il 7 gennaio, il giorno di Natale. Non si può iniziare a cenare fino a quando non appare la prima stella nel cielo, cioè la nascita di Cristo. Cosi, con tante usanze natalizie che viaggiano nei secoli, il Natale ortodosso per i cristiani è la festa più importante dell’anno per riunire tutta la famiglia. La tradizione più gioiosa del Natale in Ucraina sono canti natalizi dopo la cena della vigilia. I numerosi gruppi di giovani vestiti con i costumi nazionali e con la stella in mano, fatta di carta colorata (che simboleggia la

stella di Betlemme), scambiano gli auguri con i parenti, vicini e amici con canti natalizi in cambio di doni, per non far rimanere i bambini a mani vuote.

Ci sono due canzoni natalizie antiche e popolari: una si chiama *i koliadki*, e si canta solo alla vigilia di Natale, invece l'altra si chiama *shchedrivky*, e si canta il giorno di Natale. E non tutti sanno che la seconda è diventata la base per la canzone natalizia *Carol of the Bells*, conosciuta in tutto il mondo. Il giorno seguente è il Santo Natale. Si festeggia in famiglia con un pranzo ricco di cibo a base di carne. In alcune zone in Ucraina per le strade organizzano delle processioni particolari, "*Vertep*", tipiche rappresentazioni teatrali, con canti natalizi e auguri per l'anno nuovo.

Frasi tipiche in ucraino

Ciao → Previt

Buongiorno → Dobrei Den

Buonasera → Dobrei Vecir

Saluto religioso → Slava Isusu Hrestu

Brindisi → Na Zdorovia

Ricette ucraine

Le tradizioni culinarie degli ucraini di oggi sono diventate un simbolo dell'ospitalità nazionale. La tradizione culinaria ucraina è all'insegna della semplicità e costituita da ricette saporite e profumate. La maggior parte delle specialità e dei piatti tipici locali sono realizzati con ingredienti basilari ma gustosi – come cereali, patate e ortaggi (come barbabietole e cavolfiori), funghi il tutto frequentemente condito con aneto, aglio e aceto.

Borsch

Il borsch è una zuppa a base di barbabietole e carne originaria dell'Ucraina.

Ingredienti
250 gr di barbabietole rosse (anche precotte)
200 gr di passata di pomodoro
1 cipolla
2 spicchi d'aglio
2 litri di brodo di carne
300 gr di vitello e manzo (la stessa carne che con cui si farà il brodo)
250 gr di cavolo bianco
2 carote
1 foglia di alloro
sale e pepe q.b.
1 rametto di prezzemolo
1 noce di burro

Per accompagnare il borsch
200 gr di panna acida

Preparazione

Fate cuocere la carne in un litro d'acqua per un'ora, toglietela quindi dal bordo e tagliatela a dadini. Sbucciate le barbabietole, mettete in una pentola con abbondante acqua salata e lessate fino a quando risulteranno morbide, quindi scolate e tagliate a dadini. Per comodità potete usare anche le barbabietole precotte. Sbucciate e tritate la cipolla e l'aglio e soffrigete in una pentola con la noce di burro. Aggiungete le carote a rondelle sottili, il cavolo a listarelle e la barbabietola, spolverate con il pepe, aggiungete l'aceto, la passata di pomodoro, un po' di brodo di carne. Coprite e lasciate cuocere per 30 minuti a fiamma bassa fino a quando le verdure saranno cotte. Aggiungete ora la carne, la foglia di alloro e il prezzemolo tritato, coprite con il restante brodo aggiustate di sale e e fate cuocere per un'altra mezz'ora. Servite il borsch caldo accompagnato con una cucicchiata di panna acida al centro oppure servita a parte con qualche foglia di aneto sminuzzata. Buon appetito!

Kutia

La kutia è un budino a base di mirtilli, semi di papavero e miele a cui possono essere aggiunti altri ingredienti a piacere come le noci, la frutta secca e l'uvetta. È il dolce tipico del natale ucraino.

Ingredienti
1 bicchiere di semi di papavero
1 bicchiere di grano
100 millilitri di miele
10 grammi di noci
1 cucchiaino di scorza di arancia
2 cucchiaini di uvetta
4 cucchiai di latte
4 fichi secchi
3 cucchiaini di mandorle
Q.b. acqua
Q.b. vaniglia

Preparazione

Versate il grano in una ciotola e coprite con l'acqua. Lasciate in ammollo per qualche ora. In un'altra ciotola versate i semi di papavero e coprite con l'acqua. Lasciate in ammollo per un'ora, fin quando il papavero non assorbe un po' di acqua. Versate il latte in un pentolino ed aggiungete la vaniglia e i semi di papavero scolati per bene. Cuocete a fuoco basso, fin quando i semi di papavero non diventeranno morbidi. Riducete le mandorle pelate in scaglie e tostate per qualche minuto. Tagliate i fichi a cubetti piccoli. Trasferito il grano cotto in una ciotola e fate raffreddare. Eliminate tutta l'acqua. Unite i semi di papavero, l'uvetta e fichi a cubetti. Unite le mandorle tostate e rimescolate tutto. Preparate gli ingredienti per decorare la kutia. Qualche noce, la scorza d'arancia tagliata a cubetti piccoli, le mandorle tostate. Riscaldate il miele e versatelo ancora liquido nella kutia, quindi mescolate. Trasferite nei bicchieri oppure nelle ciotoline e decorate.

Italia

L'Italia, ufficialmente Repubblica Italiana, è uno Stato situato nell'Europa centro-meridionale, il cui territorio coincide in gran parte con l'omonima regione geografica. L'Italia è una repubblica parlamentare unitaria e conta una popolazione di circa 59,3 milioni di abitanti, che ne fanno il terzo dell'Unione Europea per numero di abitanti. La capitale è Roma. Gli Stati della Città del Vaticano e di San Marino sono enclavi della Repubblica, mentre Campione d'Italia è un'exclave italiana. In Italia vige il principio della laicità dello Stato e pertanto non vi è una religione ufficiale ma i cittadini italiani sono in maggioranza cristiani cattolici.

La Chiesa cattolica in Italia è organizzata in 225 diocesi più un ordinariato militare; il vescovo di Roma ne è primate e assume il titolo di Papa. Il rapporto Stato-Chiesa è previsto dalla Costituzione, che lo demanda ai Patti Lateranensi.

Festività italiane

Le feste religiose seguono il calendario cristiano.

Tutti i Santi - Ognissanti

Le commemorazioni dei martiri, comuni a diverse Chiese, cominciarono ad essere celebrate nel IV secolo. In diversi Paesi, inclusa l'Italia, il giorno di Ognissanti è un giorno festivo, mentre non lo è il giorno della Commemorazione dei defunti (2 novembre). Di conseguenza, molte persone visitano il cimitero nel giorno di Ognissanti. Ogni regione d'Italia ha la propria tradizione culinaria riguardo a questa giornata,

in molti casi si tratta di dolcetti e torte. Il pan dei morti è probabilmente il dolce italiano legato ad Ognissanti più conosciuto. Nato a Milano, si tratta di un biscotto con amaretti, frutta secca e cannella (con qualche variazione), da gustare abbinato ad un bicchiere di vin santo.

Immacolata Concezione

L'8 dicembre, giorno dell'Immacolata Concezione, rappresenta tradizionalmente l'inizio delle festività natalizie. Contrariamente a quanto si è soliti pensare, l'Immacolata Concezione non fa riferimento al concepimento di Gesù Cristo a opera dello Spirito Santo, bensì celebra il fatto che la Vergine Maria sia stata preservata immune dal peccato originale sin dal suo concepimento da parte dei genitori, Sant'Anna e San Gioacchino. A questo si deve la scelta della data: cade esattamente nove esatti prima della Natività di Maria, fissata all'8 settembre. Se in molte case italiane l'Immacolata vede ancora le famiglie riunirsi per decorare l'albero di Natale e allestire il presepe, tante sono le tradizioni che coinvolgono città e paesini lungo tutta la penisola. A Napoli il culto dell'Immacolata Concezione ruota attorno all'obelisco di Piazza del Gesù a lei dedicato: in quest'occasione è il sindaco della città a porgere un fascio di rose che i pompieri depongono tra le mani di Maria. All'ombra del Vesuvio, la ricorrenza non poteva che essere accompagnata anche da un dolce: i biscotti roccocò, molto duri a base di mandorle e canditi, vengono sfornati per la prima volta all'Immacolata e gustati, magari inzuppati nel vino, fino al termine delle festività natalizie.

Natale

Ci sono delle tradizioni natalizie in Italia diffuse praticamente ovunque, come l'albero di Natale e il presepe. A onor del vero, però, l'albero di Natale è molto più diffuso nel Nord del paese, mentre il presepe al Centro e al Sud. In alcune zone dell'Italia settentrionale, non è Babbo Natale a portare i doni, ma Santa Lucia. Questa tradizione resiste, per esempio, nelle province di Verona ma anche nelle lombarde Brescia e Bergamo: si narra che durante le festività del 1200 in città si diffuse un'epidemia che colpiva la vista dei bambini e che, per scongiurarla, le mamme decisero di far fare ai loro piccoli un pellegrinaggio chiedendo la grazia a Santa Lucia, protettrice dei non vedenti. Per convincere i bambini, promisero che la Santa avrebbe fatto trovare loro dei regali al ritorno. Da quel momento, nella notte tra il 12 e il 13 dicembre, i bambini attendono che Santa Lucia porti i doni in groppa al suo asinello.

Un'altra usanza molto diffusa è quella degli zampognari – si tratta di una tradizione radicata anche nel Centro – ossia musicisti che girano per le strade dei paesi suonando con la loro zampogna brani tipicamente natalizi. Talvolta bussano anche alle porte, allietando con la loro musica in cambio di un'offerta.

Mentre al Nord c'è la tendenza di festeggiare in grande stile durante il Pranzo di Natale, al Sud l'evento più degno di nota è quello del Cenone della Vigilia del 24 dicembre. Il Cenone della Vigilia in Calabria ha un numero di portate ben preciso. In alcune località, il Cenone deve essere costituito da 13 portate, a simboleggiare i 12 apostoli e Gesù, mentre in altre zone ne prevede solo 9, in onore dei mesi di gestazione di Maria. In Calabria, inoltre, è tipico "u Natalisi", un particolare pane che secondo la

leggenda viene preparato dai defunti per simboleggiare la loro presenza a tavola durante le feste.

Passando, invece, alle tradizioni natalizie pugliesi è bene ricordare che i bambini non aspettano Babbo Natale. In queste zone, infatti, è San Nicola – che ha poi ispirato anche la leggenda di Babbo Natale – a portare loro i doni, nella notte tra il 5 e il 6 dicembre. Volete sapere come viene accolto? Bollendo una quantità enorme di fave!

Epifania

Il lungo periodo delle festività si chiude con l'Epifania, celebrata dalla Chiesa cattolica il 6 gennaio e considerata una delle massime solennità, assieme a Pasqua, Natale, Pentecoste e Ascensione. Il termine, utilizzato dai greci per indicare l'azione o la manifestazione di una divinità mediante miracoli, visioni, segni ecc., derivante dal greco "Epiphàneia", che significa letteralmente "manifestazione", "venuta", "presenza divina", si riferisce, oggi, specificamente, alla prima manifestazione pubblica della divinità con la visita dei Re Magi al Bambinello Gesù. Con l'Epifania, il mondo cristiano ricorda, quindi, l'incontro dei Re Magi con Gesù Bambino e la loro conversione alla nuova dottrina.

Carnevale

La storia del Carnevale ha origine nel mondo pagano, dai rituali di buon auspicio di festività antichissime come le dionisiache greche e i saturnali romani. Nell'antica Roma, l'inizio della primavera veniva omaggiato con delle feste in maschera in onore del dio Saturno. Maschere e costumi in quei giorni cancellavano le differenze sociali: tutti potevano partecipare a questi riti propiziatori soprattutto per

ottenere la benevolenza degli Dei, ad esempio per ottenere un raccolto abbondante. Il Tempo di Carnevale termina con il Martedì Grasso, giorno che precede il Mercoledì delle Ceneri il quale dà inizio alla Quaresima che conduce alla Pasqua. Non a caso il termine Carnevale viene fatto derivare dal latino *carnem levare* (eliminare la carne) a indicare proprio il banchetto che si teneva nell'ultimo dì della festività, il martedì prima dell'inizio del periodo quaresimale. Nel giorno del Martedì Grasso si mangiavano cibi succulenti e prelibati, cibi grassi, soprattutto la carne che poi non poteva essere consumata durante la Quaresima.

Pasqua e Pasquetta

Pasqua è la festa religiosa che celebra la resurrezione di Gesù Cristo. La Pasqua si festeggia di domenica perché, nei Vangeli, viene riportato che il sepolcro vuoto di Gesù fu scoperto il giorno successivo al sabato, e la sua data cambia di anno in anno per via del fatto che viene osservata la domenica successiva al primo plenilunio dopo l'equinozio di primavera. Per i cristiani con la Pasqua si festeggia la Resurrezione di Cristo tre giorni dopo la morte per crocifissione, e i simboli alimentari sono l'agnello (sacrificio), il pane (corpo di cristo), le uova (mistero della vita). Fra gli alimenti tipici della Pasqua il pane viene realizzato con diversi metodi a seconda dell'identità territoriale, spesso contenente finocchio e rosmarino che ricordano gli oli aromatici con i quali le donne unsero il corpo del Cristo deposto dalla croce. Per Pasqua sono importantissimi pure i dolci che a seconda delle aree regionali hanno diversa forma e consistenza: dalla pastiera alla colomba, dalla cassata alla gubana. La Pasquetta è detta anche Lunedì dell'Angelo ed identifica una festività non di precetto per i cristiani, ma un giorno di riposo lavorativo introdotto nel dopoguerra dallo Stato italiano per allungare la festa di Pasqua. Secondo la tradizione, la giornata si dovrebbe trascorre in compagnia di parenti o amici, facendo una scampagnata con attività all'aperto e un picnic sull'erba.

Modi di dire italiani

"**Fare i conti senza l'oste**" - Agire senza considerare le possibili difficoltà

"**Fare orecchie da mercante**" - Far finta di niente, di non ascoltare

"**Dare un colpo al cerchio e uno alla botte**" - Espressione che viene utilizzata per definire un comportamento attraverso il quale si cerca di non scontentare nessuna delle due parti in causa in una disputa

"**Saltare di palo in frasca**" - Significa passare da un argomento all'altro senza ragione logica, parlare di cose totalmente diverse l'una dall'altra

Ricette italiane

La cucina italiana comprende tradizioni fortemente radicate ed è l'insieme di tutte le gastronomie regionali. È conosciuta come classico esempio di dieta mediterranea, riconosciuta come patrimonio immateriale dell'umanità dall'UNESCO nel 2010. Inoltre, si tratta di una delle gastronomie più note a livello mondiale. Una delle caratteristiche principali della cucina italiana è la sua semplicità, con molti piatti composti da pochi ingredienti: si fa affidamento sulla qualità degli ingredienti, piuttosto che sulla complessità di preparazione. Le ricette più diffuse sono state spesso create dalle nonne più che dagli chef, rispettando le specificità territoriali e stagionali. È davvero impossibile scegliere un paio di piatti ed ergerli a simbolo della cucina italiana, senza fare torti a qualcuno. Pertanto preferiamo ricordare i piatti italiani più famosi nel mondo, che in tanti ci copiano ma che nessuno riesce ad uguagliare: pizza, tortellini in brodo, lasagne al forno, pesto alla genovese, spaghetti alla carbonara, piadine, focaccia, risotto, tiramisù, melanzane alla parmigiana, …. E siamo sicuri che mentre leggerete questo elenco starete pensando: "manca questo!", "manca quello!"… ve l'avevamo detto!

Testimoni di Geova

I Testimoni di Geova aderiscono al tipo di cristianesimo che Gesù insegnò e che i suoi apostoli seguirono. Viene adorato il Creatore, il cui nome è Geova. I Testimoni di Geova riconoscono nella Bibbia il messaggio ispirato da Dio rivolto agli esseri umani e basano le loro credenze su tutti i 66 libri che la compongono, includendo sia l'"Antico Testamento" che il "Nuovo Testamento". Seguendo gli insegnamenti e l'esempio di Gesù Cristo si definiscono pertanto cristiani. Per i Testimoni di Geova il Regno di Dio è un governo reale situato nei cieli, e non una condizione di cuore dei cristiani. Sostituirà i governi umani e realizzerà il proposito di Dio per la terra dove non ci saranno più la morte, le malattie e le sofferenze che caratterizzano il mondo in cui viviamo. I Testimoni di Geova danno molta importanza alla famiglia e al matrimonio e ritengono che la sapienza contenuta nella Bibbia aiuti ad avere una vita familiare felice. Non viene venerata la croce né alcun'altra immagine. Alcuni aspetti fondamentali della religione sono:

- la preghiera
- la lettura e lo studio della Bibbia
- la meditazione su ciò che si apprende dalla Bibbia
- riunirsi insieme per pregare, studiare la Bibbia, cantare, esprimere la nostra fede e incoraggiare gli altri, che siano Testimoni o meno
- predicare la "buona notizia del regno"
- aiutare chi è nel bisogno
- costruire e occuparsi del mantenimento di Sale del Regno e di altre strutture usate per

promuovere la nostra opera mondiale di istruzione biblica

- partecipare alle operazioni di soccorso in caso di disastri

I Testimoni di Geova sono organizzati in congregazioni formate mediamente da 70/80 persone, ciascuna delle quali è coordinata da uomini spiritualmente maturi denominati anziani (da non considerarsi una classe clericale). Tutte le attività vengono finanziate tramite contribuzioni volontarie; non viene percepito nessun compenso economico per l'opera svolta. In tutto il mondo i Testimoni di Geova sono uniti dall'amore e dalle stesse credenze e si impegniamo affinché non vi siano divisioni dovute a differenze sociali, etniche, razziali o economiche. Ogni Testimone prende decisioni in armonia con la sua coscienza educata secondo la Bibbia.

I Testimoni di Geova si impegnano a mostrare amore altruistico, evitando di fare cose che dispiacciono a Dio, come ad esempio usare il sangue in modo errato accettando le emotrasfusioni.

Di indole pacifica, e perciò neutrali alle questioni politiche, non partecipano alle guerre e rispettano il governo del posto in cui vivono, ubbidendone alle leggi fintanto che non viene loro richiesto di disubbidire alle leggi di Dio, rispettando però le scelte che gli altri fanno in questi campi.

Il canto è parte integrante dell'adorazione. Vengono utilizzati diversi cantici durante gli incontri come le adunanze, le assemblee e i congressi. I canti vengono scelti in base all'occasione o argomento trattato durante gli incontri. Personalmente ogni Testimone di Geova ha uno o più canti preferiti.

Come la maggioranza dei genitori, i Testimoni di Geova desiderano il meglio per i loro figli. Insegnano loro quello che pensano possa aiutarli nella vita, sia a livello pratico che morale e religioso. I Testimoni di Geova cercano di trasmetterne i valori della Bibbia ai figli studiandola con loro e frequentando insieme le riunioni cristiane. Quando cresceranno, i figli potranno scegliere personalmente e in modo consapevole se seguire la stessa religione dei genitori oppure no.

Festività dei Testimoni di Geova

Ogni anno i Testimoni di Geova si riuniscono in occasione dell'anniversario della morte di Gesù Cristo, chiamata anche Cena del Signore o Commemorazione della morte di Gesù. Questo per ricordare che Gesù ha dato la sua vita come riscatto per salvarci dal peccato e dalla morte. Gesù stesso voleva che i suoi discepoli ricordassero la sua morte. La sera prima di morire, istituì una celebrazione speciale e diede questo comando: "Continuate a far questo in mio ricordo" (Luca 22:19). È un'occasione speciale dove sia Testimoni di Geova che amici, familiari e interessati si ritrovano per assistere ad un discorso di circa mezz'ora incentrato sul significato della morte di Gesù per tutta l'umanità. Poi, come fece Gesù nell'Ultima Cena, avviene il passaggio degli emblemi tra i presenti, il pane non lievitato e il vino rosso, simboli della carne e del sangue di Cristo. Essendo una comunità internazionale non esistono piatti tipici riconducibili a questa religione. Non si praticano diete o si consumano cibi specifici durante il periodo della Commemorazione delle morte di Gesù.

I matrimoni dei Testimoni di Geova vengono di solito celebrati con una cerimonia semplice e dignitosa. La parte principale della cerimonia è il discorso di matrimonio, che dura circa 30 minuti ed è pronunciato da un ministro dei Testimoni di Geova. Questo discorso istruttivo e incoraggiante mette in risalto princìpi biblici che possono aiutare gli sposi ad avere un matrimonio caratterizzato da amore e felicità e che duri nel tempo. Molti Testimoni decidono che il loro matrimonio si celebri in una Sala del Regno, e in genere può assistervi chiunque. Alcuni sposi decidono di organizzare un ricevimento dopo la cerimonia, dove può essere servito qualcosa da mangiare.

Sikh

La parola “Sikh” deriva dal sanscrito e significa discepolo, allievo. Il sikhismo è stato fondato nell'India del XV secolo, più precisamente nella città di Anandpur Sahib, situata nello stato federato del Punjab. Si basa sugli insegnamenti di Guru Nanak Dev Ji, e dei nove Guru Sikh che gli succedettero. Il decimo guru, Guru Gobind Singh, nominò suo successore la scrittura Guru Granth Sahib, portando a termine la linea dei Guru umani e stabilendo le Scritture come guida spirituale eterna e religiosa. Il sikhismo quindi è considerata una religione monoteista. Guru Nanak Dev ji ha insegnato a vivere una vita di uguaglianza, rifiutando il concetto di casta fortemente presente in India, ed enfatizzando l’importanza di offrire servizio all’intera umanità. I Sikh credono e promuovono tre sostanziali principi: la meditazione e il riconoscimento di Dio in tutte le opere compiute dall’essere umano, il dovere di guadagnarsi da vivere in maniera onesta, e il costante impegno nel “seva”, ossia il servizio disinteressato, la condivisione e il lottare per la giustizia, il bene e la prosperità di tutti. Guru Gobind Singh inoltre ha lasciato in eredità i precetti di quella che è l’attuale identità dei Sikh e che si compone, oltre ai precetti sopra descritti di:

- La pratica giornaliera di meditazione e preghiera
- La compassione per ogni essere vivente, che si traduce anche nell’adozione di una dieta esclusivamente vegetariana
- La volontà di trattare il proprio organismo come un tempio e quindi di non fare uso di sostanze nocive quali droghe, alcool e tabacco

- L’adozione di un nome spirituale, il cui messaggio principale è il rifiuto dei sistema castale. I nomi vengono assegnati sulla base delle sacre scritture e sono seguiti dai termini “kaur - principessa” e “singh - leone”
- Il rispetto delle 5 K, che sono diventati i principali simboli di identificazione Sikh:
    - Kesh - il divieto di tagliare capelli e peli, in quanto ogni parte del nostro corpo è un dono divino
    - Kanga - portare con se un piccolo pettine, a simboleggiare il mantenimento della pulizia dei propri capelli
    - Kara - un bracciale in acciaio che significa una realtà senza inizio né fine, ed è anche il simbolo dell'impegno di un sikh verso gli ideali della propria fede
    - Kirpan - una spada rappresentativa dell’impegno verso la giustizia. Questa spada non deve essere necessariamente una vera arma e può essere indossata anche sotto forma di ciondolo
    - Kachera - particolare indumento intimo, segno della forza morale

- L’aggiunta, al proprio abbigliamento usuale, di un turbante, la cui funzione pratica di raccoglimento dei capelli si affianca a quella più spirituale di simboleggiare una corona, a testimonianza del fatto che qualsiasi uomo o donna possono considerare se stessi al pari di re e regine, rompendo, anche in questo caso, quella che è la convezione castale fortemente radicata in India. Non ci sono regole precise su

come deve essere il turbante, o come debba essere indossato. Nel tempo si sono venuti a creare diversi stili più o meno personali, influenzati da mode cosmopolite e dalla disponibilità locale di materiali più o meno colorati. Certo è che con il tempo è diventato il simbolo universalmente riconosciuto per gli appartenenti a questa religione, autorizzato e concesso anche in contesti ufficiali.

Questi precetti molto semplici e universalmente riconosciuti hanno favorito la diffusione del sikhismo tra persone di diversa estrazione culturale e di diversa appartenenza etnica, incoraggiando sempre di più a vedere oltre le differenze dei singoli e impegnandosi per creare un mondo di pace, comprensione, armonia, unità, compassione. La donna rappresentata una parte significativa nella comunità Sikh. È oggetto di grande rispetto per il suo ruolo nella famiglia e nella società.

Il luogo di culto più importante per il Sikhismo è il gurdwara, letteralmente "la porta del Guru", tempio e luogo di riunione allo stesso tempo. Esistono migliaia di gurdwara nel mondo, il più famoso è il Tempio d'Oro a Amritsar, nel Punjab, ogni anno meta di pellegrinaggio di migliaia di fedeli ma non solo. A differenza di altri luoghi di culto, infatti, sono benvenuti nel Tempio praticanti di tutte le religioni e fedi. Ad Amritsar viene offerto da mangiare gratuitamente a più di un milione di persone al giorno, nel rispetto delle tre funzioni principali del gurdwara, ossia essere un luogo di culto, fungere da “langar” (cucina comune) per creare uguaglianza sociale fra l'intero genere umano e offrire riparo e rifugio a chiunque ne abbia bisogno.

Festività Sikh

La cerimonia religiosa più importante nella vita di un Sikh è il battesimo, in sanscrito “amrit”. Dal momento del battesimo, inizia l’assunzione dell’impegno a rispettare il codice di comportamento e i principi della fede. Non esiste età minima o massima per essere battezzati: ogni uomo o donna, di qualsiasi nazionalità, ha il diritto di ricevere il battesimo e di unirsi alla comunità sikh. Un altro momento importante per l’individuo e per la comunità è il matrimonio. In generale l’obiettivo delle cerimonie religiose per i Sikh è quello di ricordare la relazione con Dio e favorire l’unione dell’anima con il Creatore. Durante l’anno i Sikh ricordano i giorni in cui i dieci Guru sono nati, i momenti in cui sono stati riconosciuti come maestri e gli anniversari della loro morte. Viene celebrato inoltre il giorno in cui testo sacro, il Guru Granth Sahib, è stato eletto a guida spirituale.

Terminologia nel sikhismo

Guru → colui che dà la luce (saggezza) al buio (l'ignoranza)

Siri → Insegnante, maestro

Sat Nam → Vera identità

Khalsa → puro, il termine designa ogni Sikh (uomo o donna) che è stato battezzato o ha ricevuto l'amrit

Mantra → veicolo o strumento del pensiero o del pensare

Akaal → oltre la morte, è la formula che viene recitata durante i funerali Sikh, che per antica tradizione prevedono la cremazione del corpo preceduta da un momento di raccoglimento in preghiera

Mantra del Sikhismo

Ong namo Guru dev namo → è l'Adi Mantra, si traduce come "Saluto l'energia creatrice divina che abita in me". È il mantra con cui solitamente viene iniziata la meditazione

Aad Gureh Nameh, Jugaad Gureh Nameh, Sat Gureh nameh, Siri guru devh Nameh → è il Mangala Charan Mantra, si traduce come "Mi inchino alla saggezza che era all'inizio, mi inchino alla saggezza che esiste attraverso ogni era, mi inchino alla vera saggezza, mi inchino alla grande divina saggezza. È un mantra di protezione e viene recitato all'inizio di momenti importanti, tra cui anche riunioni di lavoro

Ricette Sikh

Come detto in precedenza, il regime alimentare seguito dai Sikh è vegetariano, e di ispirazione prevalentemente indiana.

Pertanto è molto comune trovare

piatti come aloo gobi, dahl, e altri cibi ricchi di spezie tipiche dell'Asia. Tuttavia, nel tempo i Sikh hanno compreso i benefici di alcune combinazioni di alimenti che si sono tradotte in vere e proprie ricette quotidiane divenute largamente conosciute in tutto il mondo.

Golden Milk

Si tratta di una bevanda a base di curcuma, latte vegetale e miele, ed è da considerarsi un prezioso nutrimento per il corpo. Il golden milk trova origine nella filosofia ayurvedica che pone tra i principali obiettivi raggiungere un equilibrio psicofisico attraverso anche l'alimentazione.

Ingredienti
Per la pasta di curcuma (utilizzabile per 30 tazze):
130 g di Acqua
40 g di Curcuma
1 pizzico di Pepe
Per una tazza di golden milk:
150 ml di Latte Vegetale
1 cucchiaio di Miele Millefiori

Preparazione

Per preparare il Golden Milk cominciate dalla pasta di curcuma: portate a bollore l'acqua con un pizzico di pepe nero, poi aggiungete la curcuma e cuocete fino ad ottenere una pasta densa e granulosa. A questo punto trasferite la pasta di curcuma all'interno di un barattolo per conservarla e sarà pronto all'uso. Ora passate alla preparazione del vostro Golden Milk: portate quasi a bollore il latte vegetale, poi trasferitelo in un barattolo, aggiungete 1 cucchiaino di pasta di curcuma e il miele, infine chiudete con il tappo e avvolgendo un canovaccio attorno al barattolo per non scottarvi, agitate per qualche istante la vostra bevanda. Versate il Golden Milk all'interno di un bicchiere e gustatelo ben caldo.

Note e ringraziamenti

Tutti i testi di questo "***Giro del mondo firmato TeaPak***" sono stati scritti dell'Employee Collaboration Team nell'anno 2021, che si è occupato di intervistare almeno un rappresentante per ognuna delle nazionalità e delle religioni presenti nella nostra azienda. Si ringraziano quindi per la partecipazione:

Dario Ficara
Giada Nulmi
Giulia Zanasi
Marika Ghilardini
Mario Gardenghi
Marsida Ozuni
Riccardo Zecchini
Vanessa Luna Navarrete
Vito Cirasole

I nostri sentiti ringraziamenti a chi si è prestato a raccontarci un pezzo della propria storia, delle proprie tradizioni e del proprio Paese, dimostrandoci ancora una volta che non siamo poi così diversi, se parliamo tutti la lingua del rispetto reciproco. Sarebbe stato bello intervistare tutti i TeaPakies ma il tempo è sempre fuggevole e non basta mai. Grazie quindi a:

Alaya Bargaoui (Tunisia)
Ana Paun (Romania)
Aruna Ranwella (Sri Lanka)
Corina Puscas (Romania)
Daniel Patryk Bak (Polonia)
Giulia Baldini (Italia)
Jorge Ramon Fabian Castillo (Repubblica di Santo Domingo)
Loubna El Houti (Marocco)
Marsida Ozuni (Albania)
Mourad El Garras (Marocco)

Nadesan Sivaraj (India)
Vanessa Luna Navarrete (Cile)
Viktor Khashcha (Ucraina)
Zoraya Campos (Cuba)

ꕥ ꕥ

I ringraziamenti vanno anche a chi ci ha raccontato la propria religione di appartenenza, attraverso spiegazioni semplici ma efficaci, per permetterci ancora una volta di comprendere che ogni credo merita riguardo per l'importante bagaglio di insegnamenti che porta con se. Grazie a:

Giovanni Nasoni (Testimoni di Geova)
Sat Bir Singh Khalsa (Sikh)

ꕥ ꕥ

Ultimo, ma non ultimo, un ringraziamento speciale alle persone che hanno scritto di propria mano i *blessings* in occasione dell'Imola Grand Opening del 30 Settembre 2021.

Ana Paun
Aruna Ranwella
Corina Puscas
Loubna El Houti
Marsida Ozuni
Mourad El Garras
Nadesan Sivaraj

ꕥ ꕥ

Questo libro vuole celebrare il valore del mese di Gennaio 2022 - *mentalmente aperti e innovativi* - attraverso il principio universale dell'inclusione.
Onorare un valore così importante al giorno d'oggi ci ha reso molto orgogliosi.

Le festività del 2022

1° Gennaio - Capodanno (Cattolici)

6 Gennaio - Epifania (Cattolici)

7 Gennaio - Natale (Ortodossi - Ucraina)

14 Gennaio - Pongal (Induisti)

1° Marzo - Carnevale (Cattolici)

2 Aprile - Inizio del Ramadan (Musulmani)

14 Aprile - Capodanno Cingalese (Buddisti)

15 Aprile - Commemorazione della morte di Gesù (Testimoni di Geova)

17 Aprile - Pasqua (Cattolici)

18 Aprile - Pasquetta o lunedi dell'Angelo (Cattolici)

24 Aprile - Pasqua (Ortodossi)

2 Maggio - Fine del Ramadan (Musulmani)

15 Maggio - Vesak Full Moon Poya Day (Buddisti)

12 Giugno - Pentecoste / Rusalii (Ortodossi)

15 Agosto - Assunzione della Vergine Maria (Cattolici)

26 Settembre - Navratri (Induisti)

8 Ottobre - Mawlid (Musulmani)

24 Ottobre - Diwali (Induisti)

1 Novembre - Ognissanti (Cattolici)

6 Dicembre - Mos Nicolae (Ortodossi)

8 Dicembre - Immacolata Concezione (Cattolici)

25 Dicembre - Natale (Cattolici)

26 Dicembre - Santo Stefano (Cattolici)

TeaPak s.r.l. SB • Imola

Edizione curata da
TeaPak Employee Collaboration Team

TeaPak s.r.l. SB
via Bicocca 15 L/M
40026 Imola (BO) - Italy
+39 0542 484300
teapak@yogiproducts.com
www.teapak.com