

settentrionali di alta quota, nelle zone centrali, più temperate o nelle zone a sud che hanno un clima praticamente tropicale. Questa varietà di climi e di territori si riflette sulle etnie che li abitano, sullo sviluppo delle loro culture ed ovviamente delle loro cucine.

La cucina indiana è infatti una delle più complesse e varie del mondo oltre che una delle più ricche di spezie e condimenti particolari, portatori di gustosi sapori ed inconfondibili profumi speziati.

Le due grandi tipologie di cucina indiana, a cui sono riconducibili tutte le altre, sono la cucina indiana meridionale, a cui appartengono i curries (modo di preparare i piatti a base di spezie) e quella settentrionale, la cui bandiera culinaria è la carne tandoori (prende il nome dal Tandoor, un forno cilindrico di argilla tipico dell'India settentrionale che viene usato per cuocere le carni ed alcuni tipi di pane).

Anche nella cucina indiana non sono proponibili le divisioni fra le varie portate (primi, secondi, ecc.); ogni pietanza viene portata in tavola in un suo contenitore separato, ma insieme a tutte le altre e sono i commensali che decidono gli abbinamenti al momento, a seconda del proprio gusto personale.

Dall'India proponiamo:

**La banana allo yogurt** *la banana e lo yogurt addolciscono il*

*palato dopo i cibi piccanti*



Scuola primaria "Nazario Sauro"

Giovedì 28 Aprile 2016

## MENU' ASIATICO



**La cucina cinese**



La cucina cinese è uno dei molti aspetti di un'affascinante ed antichissima filosofia.

Alla base della cucina cinese vi è la stessa forza universale che, secondo la filosofia cinese, si estrinseca in tutti gli ambiti della vita dell'uomo ed alla quale l'uomo deve uniformarsi: il Tao (La Via). Il Tao si manifesta attraverso due forze opposte, lo "Yin" e lo "Yang", rappresentate da luce ed oscurità, maschio e femmina, dolce e salato, freddo e caldo. L'equilibrio di queste due forze è alla base dell'armonia dell'universo, della vita dell'uomo e anche della sua cucina.

Già migliaia di anni fa per i cinesi l'alimentazione era così importante che le caratteristiche dei cibi e degli alimenti venivano attentamente studiate dai medici e dai taoisti che individuavano in una corretta ed armonica alimentazione uno dei modi principali per migliorare la salute ed allungare la giovinezza degli esseri umani.

Nella cucina cinese non esistono le divisioni fra primi piatti e secondi piatti, la procedura corretta è presentare l'assortimento principale delle vivande contemporaneamente, dopo gli antipasti e prima delle zuppe calde che hanno una funzione digestiva. Vengono infine la frutta e il dolce.

Dalla cucina cinese dell'est (una delle quattro cucine cinesi) proponiamo:

### **il riso alla cantonese e il pollo alle mandorle**

*esempi di piatti etnici assimilati nella cultura di un diverso continente, due ricette semplici ma con un gusto molto particolare*



## **La cucina giapponese**



La tradizione culinaria del paese del Sol Levante, si fonda su principi di armonia e rispetto della natura, sui precetti della religione buddista e sugli insegnamenti della filosofia zen.

La cultura nipponica considera la cucina un'arte al pari della calligrafia, della pittura o della musica, e le procedure necessarie alla realizzazione dei piatti tradizionali sono elaborate e rigidamente codificate.

L'alternarsi delle stagioni, in Giappone, implica un adattamento anche in cucina: insieme alle ricette, poi, cambiano anche le stoviglie, ciotole e piattini, e gli abbinamenti cromatici; l'armonia è totale e coinvolge, oltre al gusto, anche la vista, l'olfatto e l'udito.

Una delle caratteristiche di alcune specialità giapponesi è la tendenza a consumare molti cibi crudi. Per evitare problemi di tipo

igienico-sanitario è quindi indispensabile disporre di prodotti freschissimi.

Gli alimenti cardine della cucina giapponese, che utilizza pochissimi grassi, sono il riso, la soia, il pesce e la verdura, e in misura minore, manzo, pollo e maiale.

La soia in particolare è molto utilizzata; con questo legume si preparano infatti moltissimi piatti sia dolci che salati, e attraverso la lavorazione, cambia forma, colore e consistenza, fornendo assieme al pesce gran parte del fabbisogno proteico giornaliero.

Un alimento insostituibile nella cucina giapponese è il tofu è un composto di proteine estratte dal latte di soia tramite un caglio che viene messo in stampi e pressato e che proprio per tale procedimento viene chiamato formaggio di soia.

Dal Giappone proponiamo:

### **l'insalata con tofu**

*il tofu, versatile anche nella preparazione, tagliato a cubetti si abbina molto facilmente alle verdure*



## **La cucina indiana**



L'unione indiana è il secondo paese più popolato al mondo, dopo la Cina. In India si contano ormai quasi un miliardo di persone e l'estensione del suo territorio è pari a quasi dodici volte quello dell'Italia.

Un territorio così vasto è inevitabilmente vario dal punto di vista climatico e morfologico, e le popolazioni dei diversi stati vivono in condizioni assai differenti a seconda che risiedano nelle zone