

Indice

<i>PRESENTAZIONE</i>	<i>pag. 2</i>
<i>SGUARDO SUL SENEGAL</i>	<i>pag. 4</i>
<i>ALIMENTAZIONE E ABITUDINI</i>	<i>pag. 6</i>
<i>CUCINA E RELIGIONE</i>	<i>pag. 8</i>
<i>THIEP (riso bollito)</i>	<i>pag. 12</i>
<i>COUS COUS (di miglio)</i>	<i>pag. 14</i>
<i>THIOU (stufato di manzo)</i>	<i>pag. 16</i>
<i>YASSA DI PESCE (pesce marinato con cipolle e limone)</i>	<i>pag. 18</i>
<i>YASSA DI POLLO (pollo marinato con cipolle e limone)</i>	<i>pag. 20</i>
<i>COUS COUS (insalata di cous cous senegalese)</i>	<i>pag. 22</i>
<i>BEIGNETS (frittelle alla noce di cocco)</i>	<i>pag. 24</i>
<i>JUS DE GINGERBE (succo di zenzero)</i>	<i>pag. 26</i>
<i>ATTAYA</i>	<i>pag. 28</i>
<i>PICCOLO GLOSSARIO</i>	<i>pag. 31</i>
<i>BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA</i>	<i>pag. 32</i>

Presentazione

La cultura di un popolo, mai fissata a stereotipi, cresce e cambia anche con i movimenti migratori e l'incontro tra le persone.

La bussola dei sapori nasce dall'idea che la cucina sia un modo coinvolgente e stuzzicante per conoscere culture di paesi lontani e di migranti che vivono nel nostro Paese.

In ogni edizione vengono presentati piatti a base di verdura, carne, pesce e dolci per offrire la possibilità di realizzare un menù per una cena a tema da consumare con gli amici.

Abbiamo scelto di raccontare le cucine meno note in Italia e di farlo attraverso chi ne conosce gli aspetti più tradizionali e casalinghi.

La cucina di un paese è di solito costituita da alcuni piatti tipici e ricorrenti, da tante varianti degli stessi e da molti altri meno famosi.

La cucina italiana, per esempio, non è fatta solo di pizza e spaghetti e ogni regione ha le sue specialità; se volessimo presentare in un altro paese alcuni piatti tipici nostrani, probabilmente li sceglieremmo tra quelli a cui siamo più affezionati o che riteniamo più caratteristici e semplici da preparare, anche in riferimento alla possibilità di trovare gli ingredienti adatti o di poterli sostituire.

Con questo spirito abbiamo scelto di interessarci alla regione di provenienza del cuoco che ci accompagna e alle esperienze culinarie che hanno caratterizzato la sua storia.

Con la cultura e le abitudini si evolve anche il modo di cucinare. Una persona nata e vissuta 20 anni a Dakar, in Senegal, 5 in Francia e 10 a Genova sa fare anche la 'quiche lorraine' e il pesto; il modo di cucinare i piatti tradizionali del suo Paese di origine può inoltre subire modifiche perchè si acquisiscono nuove abitudini che, in maniera più o meno consapevole, modificano quelle vecchie.

Le ricette proposte sono spesso a base degli stessi ingredienti della cucina mediterranea, ma impiegati diversamente; altre volte sono a base di prodotti diversi che si possono facilmente acquistare negli alimentari etnici presenti ormai in tutte le città italiane.

Non ci resta che augurarvi buon appetito con...

'La bussola dei sapori'

Sguardo sul Senegal

Il Senegal è la nazione più a occidente del continente africano; confina con la Mauritania, il Mali, la Guinea e la Guinea Bissau; ospita al suo interno il Gambia ed è bagnato dall'Oceano Atlantico.

Situato nella fascia tra il Tropico del Cancro e l'Equatore, dove si registra il doppio passaggio annuo del sole allo Zenit, il suo territorio è strutturalmente uniforme, privo di rilievi importanti e con una limitata rete idrografica.

Anche il clima è abbastanza omogeneo, salvo che per le scarse precipitazioni la cui durata e quantità aumenta regolarmente da Nord verso Sud. Le temperature sono molto alte e variano tra i 16 e i 40 gradi.

In passato, fino a circa 20 anni fa, la coltura principale era quella delle arachidi; adesso si sono sviluppate altre coltivazioni alimentari e la pesca, che hanno dato impulso al recente sviluppo dell'industria: oleifici e impianti per la lavorazione del pesce, dello zucchero e della birra. Particolarmente importanti sono le piantagioni di cotone e di canna da zucchero.

L'agricoltura di sussistenza fornisce miglio, mais e manioca ma in quantità non ancora sufficienti a sfamare una popolazione in rapida crescita. Consistente è l'allevamento di bovini, caprini e ovini.

La cucina senegalese, e soprattutto quella di Dakar, capitale multietnica e multiculturale, è stata molto influenzata dalle tradizioni culinarie straniere. Le ricette del territorio si alternano a piatti europei, libanesi e asiatici, adattati al gusto senegalese.

Oggi il Senegal è una Repubblica presidenziale, con una superficie di 200.000 km² divisa in sei grandi regioni naturali oppure, secondo la partizione amministrativa, in 11 regioni e 34 dipartimenti.

La popolazione (circa 10.000.000 di abitanti) comprende più di 20 gruppi etnici che tutt'ora mantengono proprie identità, lingue, abitudini, tradizioni e religioni.

L'etnia 'wolof' è la principale (46%), concentrata nella parte occidentale della zona delimitata dal fiume Senegal a nord, e dal fiume Gambia a sud.

Le etnie wolof, toucouleur e mandinka, che costituiscono oltre l'80% della popolazione, sono di religione musulmana; i fulani, o peul, e i diola sono tradizionalmente animisti, mentre molti sérer sono cattolici.

Una delle differenze fondamentali tra l'Islam ortodosso e la versione praticata in Senegal è l'atteggiamento riverente per i Grand Caliphs, o Marabouts: uomini santi considerati il tramite tra i fedeli e Allah, consultati ogni volta che si deve prendere una decisione importante.

Il francese è la lingua ufficiale del Senegal, mentre il *wolof* è il principale idioma di origine africana. I *toucouleur* e i *fulani* parlano il *pulaar*, detto anche *fula*, mentre i *sérer* utilizzano una lingua loro omonima. Anche le espressioni arabe sono ampiamente diffuse.

La musica senegalese si distingue in due generi principali: il tradizionale e il moderno. Nomi come Youssou N'Dour, Baaba Maal e Ismael Lô sono famosi dappertutto ed è anche grazie alle loro melodie che la cultura di questo affascinante paese ha raggiunto una maggiore notorietà nel resto del mondo.

Alimentazione e abitudini

Nel continente africano possono essere individuate alcune aree etnogastronomiche con caratteristiche comuni: l'Africa occidentale, quella orientale, la centrale, il Sudafrica e le isole dell'Oceano indiano.

Il Senegal è il Paese più ad occidente dell'intero continente e possiede in natura le sue ricchezze: pesce, terreni fertili per la coltivazione, ampi campi per il pascolo.

La deliziosa cucina locale si è arricchita nel corso dei secoli dall'incontro con le tradizioni culinarie francesi e libanesi.

Alimenti di base sono il riso, il miglio sotto forma di farina o di grani (cous cous senegalese), l'igname, la manioca e il platano.

La maggiore varietà della cucina dell'Africa occidentale è data dalle salse e dai condimenti, insaporiti e resi piccanti dai peperoncini *jaxatu* e dai dadi per il brodo.

La scelta della frutta dipende dalla stagione e la qualità migliora man mano che ci si avvicina alle zone costiere. Si possono trovare arance, mandarini e pompelmi con la buccia verde, manghi di diverse varietà, banane dai tanti colori e dimensioni, papaia, ananas, guaiava e frutti della passione.

Tradizionalmente si mangia per terra su un tappeto; è considerata buona abitudine togliersi le scarpe prima di sedersi e fare attenzione a non mostrare le piante dei piedi ai propri commensali.

Le pietanze di norma vengono servite in uno o due piatti e si mangiano con le mani dopo che il padrone di casa avrà pronunciato il rituale Bismilahi, il ringraziamento a dio. Chi è alle prime armi prenderà piccole porzioni di cibo con le dita, mentre gli esperti prelevano una quantità di riso sufficiente a formare una pallina da insaporire col condimento.

Per mangiare con le mani ci vuole un pò di pratica, ma può essere divertente e diventa subito un comportamento naturale; se lo preferite, potete anche usare un cucchiaino, l'importante è mangiare sempre con la mano destra, poiché la sinistra serve per la pulizia del corpo. Tutti si lavano le mani prima e dopo i pasti ed è buona educazione smettere di mangiare prima che il cibo finisca, per dimostrare che ce n'è a sufficienza.

Cucina e religione

Le prescrizioni coraniche prevedono che i musulmani possano mangiare tutti i cibi tranne il maiale e il sangue e che pratichino il digiuno nel nono mese lunare.

Con l'apparire della luna nuova che annuncia l'inizio del mese di **Ramadan**, si entra nel periodo sacro del digiuno obbligatorio: un'astinenza totale da ogni cibo e bevanda dal sorgere al calar del sole, per tutta la durata del mese.

Ramadan è il periodo sacro dell'anno poiché la tradizione colloca la prima rivelazione del Corano al profeta Muhammed nella notte tra il 26 e il 27 di questo mese, chiamata anche *la notte del destino*.

In questo tempo si alternano l'astinenza al consumo sfrenato, la fame alla sazietà, il ritiro spirituale alla socievolezza, le preghiere ai festeggiamenti. Indipendentemente dal proprio credo religioso, si è sottoposti al suo ritmo e tutti sono invitati a condividere il sontuoso pasto serale della rottura del digiuno, i dolci, le bevande rinfrescanti e, infine, l'ultimo pasto, il **shur** che va consumato appena prima del sorgere del sole e che deve costituire la scorta energetica per affrontare il regime diurno: <<bevete e mangiate, fino a quell'ora dell'alba in cui potrete distinguere un filo bianco da uno nero, poi compite il digiuno fino alla notte>> (Corano, II, 'la sura della vacca', versetto 187).

La tavola del Ramadan viene preparata nel silenzio degli ultimi minuti precedenti il richiamo del *muezzin* che annuncia la fine del digiuno. La mensa viene guarnita con le pietanze più varie e raffinate servite nei piatti di porcellana più belli.

Il digiuno non è considerato come una penitenza, ma come testimonianza di obbedienza e di riconoscenza a dio, e quindi non si oppone all'allegria e ai piaceri della tavola.

Ramadan è il mese della pietà e della carità ma è anche una manifestazione gastronomica unica al mondo, dura dai 29 ai 30 giorni di fila, durante i quali i mercati sono riforniti dei migliori prodotti locali ed esotici. I mercanti di spezie e frutta secca esauriscono le loro riserve prima della fine del mese e i pasticceri fanno la loro fortuna.

Le moschee e i mausolei non si svuotano mai di fedeli che ascoltano le salmodie del Corano e i canti sufi, e partecipano alle preghiere collettive. Le specialità tipiche del Ramadan cambiano da Paese a Paese; la festa di *id-al-fitr*, che dà luogo a offerte e scambio di dolci, conclude il mese e riconduce al ritmo della vita quotidiana.

Per quanto riguarda le bevande alcoliche, il Corano stabilisce alcune prescrizioni che non sembrano imporre una condanna così definitiva come per il maiale e per il sangue versato, considerati entrambi impuri. Diversamente da questi ultimi il vino fa parte dei piaceri promessi ai musulmani destinati al paradiso: <<*in verità i Pii vivranno fra le delizie, stesi su giacigli si guarderanno placidi attorno, e si scorgerà luminoso sui loro volti il fiorir della gioia; saranno abbeverati di vino squisito suggellato, suggellato di suggello di muschio...*>> (Corano, LXXXIII 'La sura dei frodatori').

*«Invitare qualcuno è lo stesso che incaricarsi della sua felicità
per tutto il tempo che dimora sotto il vostro tetto»*

Brillat Savarin

Le dosi consigliate si riferiscono a circa 4 persone.

Le quantità sono abbondanti in quanto i piatti sono destinati alla famiglia allargata e si prevede sempre la presenza dell'ospite, che può arrivare anche all'ultimo momento.

Thiep

Riso bollito

Cosa occorre

400 gr di riso Thai
650 ml d'acqua

Preparazione: 3'
Cottura: 10'
Difficoltà: facile

Preparazione

Lavate con cura il riso sotto l'acqua fredda e scolatelo bene.

Mettetelo nella pentola con l'acqua secondo le proporzioni date e portate a ebollizione; abbassate la fiamma e fate bollire fino all'assorbimento dell'acqua (ca 5'), coprite la pentola per altri 5'; infine togliete dal fuoco e lasciate riposare, sempre col coperchio, per 10'.

Servite in un grande piatto rotondo al centro della tavola, accompagnate con i piatti di carne o pesce.

Il riso è entrato nella dieta senegalese durante il periodo coloniale quando la Francia promuoveva la coltivazione delle arachidi ed importava il riso dall'Asia.

Attualmente, per accompagnare le gustose salse a base di verdure, carne e pesce, si usa la qualità 'thay' o il riso 'brisé', spezzato.

Cous cous

Cous cous

Cosa occorre

500 gr di cous cous di miglio
20 gr di burro
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione: 5'
Cottura: 5'
Difficoltà: facile

Servite in un grande piatto rotondo al centro della tavola e accompagnate con salse di carne o pesce.

Tradizionalmente i chicchi di cous cous vengono fatti con la semola di grano duro; in alcune regioni, come in Senegal, si usa il miglio macinato grossolanamente.

Il cuscus è un alimento tipico del Nordafrica, ma è molto diffuso anche nell' Africa Occidentale, in Francia, in certe zone della Sicilia e in Israele, tra gli ebrei di origine magrebina.

Preparazione

Riscaldare una pentola con mezzo litro di acqua salata nella quale scioglierete una noce di burro.

Mettete il cous cous in un recipiente, aggiungete 6 cucchiari di olio e mescolate.

Versate il cous cous nell'acqua bollente, spegnete la fiamma e lasciate riposare per 2 minuti.

Accendete nuovamente il fuoco sotto la pentola con il cous cous e mescolate energicamente per un paio di minuti.

Spegnete, lasciate riposare per altri 8 minuti e, infine, travasate il tutto in una terrina capiente.

Versate sul cous cous il condimento preparato (thiou, yassa di pollo o pesce, etc.) e mettete il piatto al centro del tavolo; se preferite, fate la stessa operazione nei singoli piatti e servite.

Nel mese di settembre, a San Vito Lo Capo (Trapani) si svolge il 'Cous Cous Fest': una rassegna enogastronomica che coinvolge diversi Paesi del Mediterraneo attorno a questa antica pietanza.

Il cous cous siciliano, che ha origini arabe, è cotto al vapore in una speciale pentola di terracotta smaltata ed è condito con un delizioso brodetto di pesce misto.

Thiou

Stufato di manzo

Cosa occorre

olio di semi di arachidi
250 gr di carne di manzo
2 cipolle bionde
1 testa d'aglio
1/2 lt di passata di pomodoro
sale
pepe
2 carote
2 peperoncini
1 manioca
1 melanzana
1 foglia di alloro
250 gr di riso (tipo Thai)

Preparazione: 60'
Cottura: 50'
Difficoltà: facile

Servite in un grande piatto rotondo al centro della tavola e accompagnate con riso o cous cous.

Gli alimenti si servono su un largo vassoio posto su una stuoia sul pavimento e i commensali si siedono tutti intorno, accovacciandosi per terra o su piccoli sgabelli, in attesa che il padrone di casa pronunci il Bismilahi, il ringraziamento a dio.

Preparazione

Scaldare un pò di olio in padella, mettere la carne di manzo tagliata a tocchi e farla rosolare a fuoco basso. Aggiungere la cipolla tagliata in pezzi non troppo sottili, coprire con il coperchio e lasciare cuocere per 5'.

Aggiungere la passata di pomodoro per colorare la salsa e insaporire con sale, pepe e aglio. Coprire di nuovo e lasciare cuocere a fuoco moderato per 10'.

Controllare la densità della salsa ed aggiungere, eventualmente, un pò d'acqua.

Tagliare gli ortaggi a cubetti, aggiungere le carote e lasciare cuocere per 5'.

Aggiungere il resto delle verdure: due peperoncini interi, la manioca, le melanzane in pezzi grandi, una foglia di alloro e una patata divisa a metà.

Fate cuocere per 30'.

Prestate molta attenzione a come si presenta il cibo: avere una portata ben guarnita, usualmente con il riso o il cous cous sotto e il condimento sopra, è considerato un privilegio.

Yassa di pesce

Pesce marinato con cipolle e limone

Cosa occorre

2 pesci (orata, ombrina, branzino)
2 limoni
1 testa d'aglio
1 peperoncino
50 gr di cipolle
sale
pepe
senape
olio di semi di arachidi
olio extravergine di oliva

Preparazione:
1h 30'
Cottura: 45'
Difficoltà: media

Servite in un grande piatto rotondo al centro della tavola e accompagnate con riso o cous cous.

La padrona di casa toglie le lische dal pesce e spezzetta la carne e le verdure poiché, mangiando tutti da uno stesso piatto, rende più semplice servirsi dall'angolo più vicino senza invadere quelli degli altri commensali.

Preparazione

Spremete due limoni e tagliate sottilmente gli spicchi di aglio.

Deponete i pesci in una casseruola con olio extravergine di oliva, sale, pepe, 1/3 di succo di limone, aglio e peperoncino tagliato a pezzi.

Lasciate marinare per 30'.

Tagliate le cipolle a fette sottili e mettetele a marinare con 1/3 di succo di limone, sale, pepe e senape per 30'.

Mettete il pesce marinato in forno a fuoco basso per 30'.

Rosolate per 5' con olio di semi di arachidi le cipolle marinate; aggiungete i pesci, un pizzico di sale e pepe, un peperoncino intero e il restante succo di limone.

Stemperate con un pò d'acqua, poi coprite e lasciate cuocere a fuoco basso per 15'.

Sevite caldo e accompagnate con cous cous o riso.

Yassa di pollo

Pollo marinato con cipolle e limone

Cosa occorre

4 cosce di pollo
2 limoni
1 testa d'aglio
123 gr di olive verdi
50 gr di cipolle
sale
pepe
senape
olio di semi di arachidi

Preparazione: 1h 45'
Cottura: 1h 30'
Difficoltà: facile

Servite in un grande piatto rotondo al centro della tavola. Accompagnate con riso o cous cous.

I più esperti mangiano con le mani: prendono un pezzo di carne o di verdure e formano una pallina con il couscous o col riso; naturalmente si può utilizzare anche un cucchiaino, l'importante è stare attenti a non 'invadere' le porzioni degli altri commensali.

Preparazione

Spremete due limoni e tagliate sottilmente gli spicchi di aglio.

Bagnate le cosce di pollo con 1/3 di succo di limone e aggiungete sale, aglio e senape facendo penetrare il condimento sotto la pelle.

Lasciate marinare per 30'.

Tagliate le cipolle a fette sottili e mettetele a marinare con 1/3 di succo di limone, sale, pepe e senape per 30'.

Mettete il pollo marinato in forno a fuoco basso per 30'.

Rosolate per 5' con olio di semi di arachidi le cipolle marinate; aggiungete il pollo e mescolate con la senape, un peperoncino intero e il restante succo di limone.

Stemperate con un pò d'acqua, coprite e fate cuocere a fuoco basso per 10'.

Spegnete il fuoco, aggiungete le olive verdi e lasciate riposare per altri 5'.

Sevite caldo e accompagnate con cous cous o riso.

Cous cous

Insalata di cous cous senegalese

Cosa occorre

500 gr di cous cous di miglio

20 gr di burro

olio extravergine di oliva

3 limoni

sale

1 pomodoro

3 carote

1 cetriolo

200 gr di piselli in scatola

prezzemolo

80 gr di olive verdi e nere

Preparazione:

1h 20'

Cottura: 2'

Difficoltà: media

Servite freddo su
un ampio piatto
da portata.

In Senegal è molto difficile seguire una dieta vegetariana, perché anche la più semplice salsa a base di verdure potrebbe contenere qualche pezzo di carne o grasso animale.

L'insalata di cous cous può essere una valida alternativa.

Preparazione

In una pentola, portate ad ebollizione mezzo litro di acqua salata con una noce di burro.

In un recipiente mettete il cous cous, aggiungete 6 cucchiari di olio di oliva e mescolate.

Versate il cous cous nell'acqua bollente, spegnete e lasciate riposare per 2 minuti.

Accendete nuovamente il fuoco sotto la pentola con il cous cous e mescolate energicamente.

Spegnete la fiamma e lasciate riposare per altri 8 minuti, poi travasate tutto in una terrina capiente e lasciate raffreddare.

Tagliate il pomodoro a pezzi di media grandezza, grattugiate finemente le carote, tagliate i cetrioli a piccoli tocchi.

Spremete i limoni e raccoglietene il succo in una tazza, aggiungete 1 dl di olio di oliva, il sale e mescolate.

Quando il cous cous si è raffreddato, aggiungete un pò alla volta le verdure; infine, condite con la salsa di olio e limone.

Lasciate raffreddare per un'ora e servite.

Beignets

Frittelle alla noce di cocco

Cosa occorre

500 gr di farina tipo 00
8 gr di lievito per dolci
100 gr di zucchero
100 gr di farina di cocco
noce moscata
5 cucchiaini di uva sultanina
2 uova
1 limone (scorza grattugiata)
300 ml di latte
50 gr di burro
olio extravergine di oliva (oppure olio di semi di arachidi)
zucchero vanigliato

Preparazione:
1h 30'
Cottura: 15'
Difficoltà: media

Decorate il piatto
con zucchero a velo
e accompagnate
con té alla menta.

I vari miscugli di olii per friggere contengono olio di girasole in grandi quantità. Questo olio contiene una percentuale elevata di grassi polinsaturi che non sono indicati per la frittura.

Preparazione

Sciogliete il burro a bagno maria e lasciatelo raffreddare in una piccola scodella. Versate in un recipiente abbastanza grande la farina, mescolate bene con il lievito per dolci, lo zucchero e la farina di cocco. Aggiungete una manciata di noce moscata, l'uva sultanina, 2 uova e la scorza grattugiata di un limone, versate gradatamente il latte ed il burro fuso, continuate a mescolare energicamente fino a completo assorbimento, poi lasciate riposare il tutto per un'ora.

Riscaldare abbondante olio extravergine di oliva in una padella dai bordi alti fino al raggiungimento della temperatura ottimale per la frittura; immergete l'impasto nell'olio bollente aiutandovi con due cucchiari in modo da creare piccole forme rotonde; fate attenzione a non farle toccare fra di loro.

Appena le frittelle avranno raggiunto un bel colore dorato scolatele con una schiumarola e deponetele in un piatto con carta assorbente.

Spolverizzate con zucchero vanigliato, aiutandovi con un colino, e servite in tavola.

Fra i diversi oli di semi, l'unico adatto alla frittura è quello di arachidi, ma il migliore è l'extravergine di oliva.

Questi due tipi di olio resistono bene alle alte temperature e non si deteriorano eccessivamente durante la cottura.

Evitate comunque di riciclare l'olio già usato e non fategli mai raggiungere il punto di fumo: inizia a guastarsi e non è più sano friggerci alcunché.

Jus de gingembre

Succo di zenzero

Cosa occorre

100 gr di radici di zenzero
100 ml d'acqua
2 limoni
zucchero (9 cucchiaini)
1 lt di succo d'ananas (o altro a scelta)
alcune foglie di menta

Preparazione: 20'
Difficoltà: facile

Il succo di zenzero si può combinare con altri succhi, rispettando le proporzioni: 1 parte di succo di zenzero e 10 di quello scelto.

Zenzero: l'origine del nome è avvolta nel mistero ma le sue proprietà, conosciute da millenni in India e nel Sud Est asiatico, sono oggi riconosciute anche dalla medicina occidentale. Si usa per curare la tosse, il mal di schiena, i dolori di stomaco, la nausea, tonificare il cuore, regolare la pressione sanguigna, favorire la digestione, ostacolare il progredire dell'osteoartrite, dell'artrite reumatoide e del cancro.

Preparazione

Pulite le radici di zenzero togliendo la buccia col coltello o con un pelapatate, tagliatele in pezzi e immergetele nell'acqua che avrete fatto bollire; frullate il tutto, filtratelo con un colino e mettetelo in frigorifero per un'ora.

Spremete i limoni e mettete il succo in una caraffa.

Aggiungete il succo di zenzero ormai raffreddato, il succo di ananas, le foglie di menta precedentemente sciacquate, lo zucchero e, infine, mescolate.

Servite freddo.

In un'epoca in cui si registra un alto consumo di medicinali 'stimolanti' è bene ricordare che già gli aztechi riconoscevano allo zenzero notevoli proprietà afrodisiache.

Questo rizoma lo si può trovare fresco, secco o in polvere.

Come si sceglie: verificate che la scorza sia tesa, il rizoma sodo e dalla forma a 'mano piena'; preferite lo zenzero da agricoltura biologica e conservatelo in luogo fresco e asciutto.

Attaya

Tè alla menta

Cosa occorre

Difficoltà: facile

1 mazzo di menta
1 cucchiaino di tè verde
zucchero a piacere
acqua

Servite a fine pasto o come merenda con le frittelle al cocco o altri dolci.

Il tè si beve in ogni occasione della giornata per trascorrere piacevolmente il tempo in compagnia. La tradizione vuole che la bevanda sia preparata in modo rituale per tre volte di seguito.

Preparazione

Sciacquate la teiera con acqua bollente, adagiatevi il tè, bagnatelo con un pò d'acqua bollente che getterete via lasciando le foglie di tè sul fondo. Lavate e sgocciolate la menta, adagiatela sul tè, aggiungete zucchero a piacere, riempite la teiera con acqua bollente e lasciate riposare per 3 minuti.

Versate l'infuso nei bicchieri tenendo la teiera molto in alto, così che lo zucchero si sciolga formando una schiuma in superficie.

Questa operazione si ripete tre volte ognuna delle quali si aggiungono menta e zucchero, in modo che il primo tè sia forte e amaro, il secondo un po' più dolce, il terzo ancora più leggero, dolce e con un intenso sapore di menta.

Un proverbio locale dice: Il primo tè è amaro come la morte, il secondo dolce come l'amicizia, il terzo zuccherino come l'amore.

piccolo glossario

Añ bi: pranzo.

Bismilahi: nel nome di Dio.

Cous cous: alimento tipico del Nord Africa, costituito da granelli di semola o miglio cotti a vapore. Il nome di questo piatto è *seksu* in berbero e *kuskusu* in arabo magrebino.

Duté: arbusto cespuglioso di colore bruno rossastro, alto da 2 a 5 metri, cresce spesso aggrovigliato agli alberi vicini. I fiori sono piccoli e bianchi. L'infuso ottenuto dalle sue foglie è usato come tisana per la prima colazione.

Id-al-fitr: festa della interruzione del digiuno, in questa occasione ci si scambiano offerte e dolci.

Muezzin: l'incaricato di salmodiare dal minareto cinque volte al giorno per ricordare ai fedeli l'obbligo di effettuare la preghiera.

Ndékki: colazione.

Teranga: ospitalità, accoglienza, attenzione, rispetto, gentilezza, allegria e il piacere di ricevere un ospite nella propria casa.

Reer bi: cena.

Marabouts: uomini santi. Mentre per l'Islam ortodosso ciascun fedele è in diretto contatto con Allah, in Africa occidentale e nel Maghreb la fede musulmana viene diffusa attraverso questi capi religiosi intermediari tra la gente comune e Dio.

Ramadan: 'Incandescente', nome del mese sacro per i musulmani. Nel calendario solare cadeva sempre in agosto, cioè nel periodo più faticoso e minaccioso per la sopravvivenza nelle regioni desertiche. In seguito all'adozione del calendario lunare, avvenuta per decisione del Profeta, ora cade ogni anno in un diverso periodo ed è più semplice rispettare i precetti legati a questa festa.

Jaxatu: peperoncino rosso molto piccante (si pronuncia Jacatu).

Shur: l'ultimo pasto consumato prima dell'alba durante il Ramadan.

Bibliografia

- Aldo Buzzi, 'L'uovo alla kok', Adelphi*
Marvin Harris, 'Buono da mangiare', ET Einaudi
Claude Lévi Strauss, 'Le origini delle buone maniere a tavola', Il Saggiatore
Jean Anthelme Savarin-Brillat, 'Fisiologia del gusto', Rizzoli
Chef Kumalé, 'Cucine africane', Sonda ed.
Gianfilippo Pietra, Olidea, 'Zenzero', URRRA
Lilia Zaouali, 'L'Islam a tavola', GLF Ed. Laterza
A. Ham, T Bewer, M. Fitzpatrick, K. Kane, R. Landon. 'Senegal', EDT

Sitografia

- www.ausenegal.com
www.buonissimo.org
www.chiamasenegal.it
www.couscous.it
www.edt.it
www.insenegal.org
www.islamistica.com
www.mangiarebene.com
www.ricette.adamoweb.it
www.wikipedia.org



Ricette: *Aminata Diallo*

Testi: *Rosalba Bimonte - Fabrizio De Bartolomei*

Grafica: *Stefano Zucchini*

Copertina: *Enrico Zimuel, Fabrizio De Bartolomei*