



Slow Food®



Fondazione Slow Food
per la Biodiversità
ONLUS

l'oro dell'arganeraie

33 ricette marocchine a base di argan



 REGIONE
PIEMONTE

A cura di
Michela Lenta

Con la collaborazione di
Simone Beccaria, Serena Milano, Bianca Minerdo

Editing
Grazia Novellini

Illustrazioni, grafica e impaginazione
Mauro Olocco

Stampa
La Stamperia – Carrù (Cn)

Per le ricette presenti in questo volume e la collaborazione,
la Fondazione Slow Food per la Biodiversità Onlus ringrazia

Suad Aghla
Aisha Ibnou Al Kadi
Touria Laassoufi
Gad Azran
Choumicha Acharki
Meryam Cherkaoui
Khaltuma Zitouni

02/2008 – Su carta riciclata (Cyclus Offset)

Questo ricettario è stato realizzato grazie
al supporto e alla collaborazione di:



Fondazione Slow Food
per la Biodiversità
ONLUS



sommario

- cuscus** 18 Cuscus / *Choumicha Acharki*
18 Cuscus al latte / *Aisha Ibnou Al Kadi*
19 Cuscus con verdure e carne / *Suad Aghla*
20 Cuscus con uova e cipolle / *Suad Aghla*
- zuppe** 22 Vellutata di funghi con brick di carne secca e cipolle / *Meryam Cherkaoui*
23 Zuppa di piccioni / *Choumicha Acharki*
24 Zuppa orkimen / *Aisha Ibnou Al Kadi*
- tajine** 26 Tajine di carne e verdure / *Khaltuma Zitouni*
27 Tajine di capretto con zucchine e pinoli / *Gad Azran*
28 Tajine di carne di manzo / *Aisha Ibnou Al Kadi*
28 Tajine di pollo e zucca / *Choumicha Acharki*
- piatti di carne** 31 Spiedini arrosto / *Aisha Ibnou Al Kadi*
31 Pollo alla zucca / *Choumicha Acharki*
32 Taachat / *Choumicha Acharki*

- piatti di pesce** 33 Bouzruk / *Aisha Ibnou Al Kadi*
34 Carpaccio di cappesante con purè di topinambur e chantilly di barbabietole / *Meryam Cherkaoui*
35 Croccante di asparagi e branzino / *Gad Azran*
- salse** 36 Chermoula / *Choumicha Acharki*
36 Vinaigrette piccante / *Meryam Cherkaoui*
- insalate** 38 Insalata di carote e banane / *Choumicha Acharki*
38 Insalata di patate dolci / *Choumicha Acharki*
39 Insalata di semola e melagrana / *Choumicha Acharki*
39 Insalata Granada / *Choumicha Acharki*
- dessert** 41 Amlou / *Choumicha Acharki*
41 Bsis / *Aisha Ibnou Al Kadi*
42 Cuscus dolce
43 Cuscus seffa ai frutti esotici / *Gad Azran*
43 Cuscus seffa alle mandorle / *Choumicha Acharki*
44 Datteri farciti di formaggio e noci / *Choumicha Acharki*
44 Ishfanj / *Touria Laassouli*
44 Zabaione al cioccolato / *Meryam Cherkaoui*
45 Gelato all'amlou / *Meryam Cherkaoui*
45 Caramello alla vaniglia / *Meryam Cherkaoui*
45 Biscotto daquoise / *Meryam Cherkaoui*

La Regione Piemonte a favore delle donne marocchine

Con il sostegno al progetto della Fondazione Slow Food, la Regione Piemonte ha voluto valorizzare e potenziare l'attività di alcune cooperative femminili impegnate nella produzione dell'olio di argan nelle Province marocchine di Agadir, Taroudant, Chtouka, Tiznit e Ait Baha.

L'argan è una pianta endemica che esiste solamente sulla costa meridionale del Marocco e dalle cui bacche si estrae un olio simile all'olio di oliva ma con un sapore delicatissimo di mandorla che è stato da sempre un elemento fondamentale della cucina della popolazione berbera, popolazione nomade già presente in nord africa prima ancora dell'inse-diamento arabo.

Apprezzare questo prodotto e decidere di usarlo provando queste particolari ricette, non solo ci fa avvicinare e conoscere meglio la cultura del Marocco ma permette di essere partecipi ad un processo di sviluppo rivolto alle donne che vivono in un'area così difficile di quello stupendo Paese.

Far conoscere ad un pubblico piemontese e comunque più vasto, l'olio di argan ed i suoi molteplici usi: dalla cucina qui descritta fino alla cosmesi ed alla medicina naturale, permetterà altresì di mantenere viva una tradizione millenaria, prevalentemente femminile, che si tramanda di madre in figlia con gesti antichi.

Con l'augurio che quanto già realizzato con il contributo regionale, possa favorire l'intensificarsi dei rapporti di collaborazione tra il Piemonte ed il Marocco, base per una reciproca conoscenza sociale e culturale, e che questa iniziativa, nel contribuire alla salvaguardia ed alla diffusione delle tradizioni alimentari locali, possa diventare anche un importante punto di riferimento nello sviluppo dell'economia di quell'area.

Mercedes Bresso

Presidente Regione Piemonte

L'olio di argan – Tutte le implicazioni della biodiversità

L'olio di argan, Presidio dal 2002, è uno dei primi prodotti extraeuropei sui quali si sono concentrati l'attenzione e l'impegno di Slow Food. Già nel 2001, infatti, una cooperativa di produttrici ha ricevuto il Premio Slow Food per la difesa della biodiversità, prima cioè che l'olio fosse al centro dell'interesse internazionale e che si moltiplicassero le imprese produttrici di argan.

Fu dunque un'intuizione anticipatrice e feconda quella di assegnare il premio alle produttrici di argan, non solo per aver correttamente valutato il valore sociale del loro lavoro e per le ricadute positive che quella filiera poteva ottenere sul territorio, ma anche per aver saputo cogliere le straordinarie potenzialità del prodotto.

L'olio di argan ha caratteristiche biochimiche eccezionali – come ha ampiamente dimostrato la professoressa Zoubida Charouf, partner della Fondazione Slow Food per la Biodiversità per questo progetto e animatrice della prima cooperativa di donne – caratteristiche che lo rendono prezioso in cosmesi e ne fanno un ingrediente unico in cucina, come testimoniano le ricette raccontate in questo libretto. Ma soprattutto rappresenta un forte simbolo identitario della popolazione berbera marocchina: preservarne la produzione significa garantire la sopravvivenza di tradizioni, storie e pratiche che innegabilmente giovano alla ricchezza e alla pluralità culturale del Paese.

Inoltre, proteggere la foresta di alberi di argan è l'unico modo per mantenere una barriera naturale, adattata all'ambiente ed economicamente redditizia, contro il sempre più evidente avanzare delle sabbie del deserto. Basta notare come piccole dune di sabbia si siano insediate là dove la falda acquifera è stata prosciugata dalle trivellazioni per l'irrigazione, dopo che alcune zone sono state disboscate per far posto a serre di agrumi, banane e verdure.

La produzione artigianale di olio offre inoltre la possibilità a gruppi di donne di remoti villaggi di organizzarsi e formarsi, aprirsi al mondo e vedere il proprio lavoro giustamente remunerato. E qui sta il cuore dell'intervento di Slow Food e di tutti i partner di questo progetto, promosso e finanziato dalla Regione Piemonte: garantire una giusta remunerazione a quest'olio.

Il Presidio ha cercato di favorire la produzione di un olio di alta qualità, igienicamente corretto, ben conservato, risultato di una filiera controllata in tutte le sue fasi, dalla raccolta alla spremitura alla remunerazione delle donne, combattendo contro i numerosi tentativi di adulterazioni e imitazioni.

Ora i riflettori del mercato internazionale si sono accesi sull'argan, la domanda aumenta, il rischio immediato di estinzione è probabilmente stato scongiurato: ma il percorso è appena iniziato. È necessario che il progetto seguiti a stimolare e accompagnare il lavoro straordinario di queste donne, perché non vengano sfruttate da operatori spregiudicati o non subiscano lusinghe meramente quantitative. Questa è una filiera particolarmente delicata, intrecciata a valori ambientali forti, unici, irripetibili, come unico è l'albero di argan. Sarebbe una imperdonabile iattura pensare a questa specificità unicamente come a una risorsa da sfruttare e non come parte di un sistema da preservare.

Piero Sardo

Presidente Fondazione Slow Food per la Biodiversità Onlus

L'associazione Ibn Al Baytar

L'associazione Ibn Al Baytar per la promozione delle piante medicinali è stata creata su iniziativa di **Zoubida Charrouf**, docente di Chimica presso il laboratorio di Chimica delle piante e di Sintesi organica e biorganica della Facoltà di Scienze dell'Università Mohammed V di Rabat. A madame Charrouf abbiamo chiesto di illustrarci genesi e scopi dell'associazione di cui è fondatrice e presidente e di descriverci le caratteristiche dell'argan.

Il nome dell'associazione Ibn Al Baytar deriva da uno dei più illustri botanici del XIII secolo: il primo studioso della storia a redigere una monografia dedicata all'albero di argan e al suo olio.

Gli obiettivi e le priorità dell'organizzazione sono:

- la promozione e conservazione di piante medicinali marocchine;
- la creazione di progetti sulle piante medicinali;
- l'integrazione della donna rurale e suo sviluppo;
- la sensibilizzazione rivolta alla popolazione per la conservazione di piante minacciate di estinzione.

Parallelamente all'attività di ricerca, è stata fondata dalla Facoltà di Scienze di Rabat e dall'associazione Ibn Al Baytar la rete delle prime cooperative di produzione dell'olio di argan.

Questa iniziativa è stata proposta per completare e accompagnare la ricerca scientifica con attività mirate allo sviluppo socioculturale delle donne produttrici di olio di argan.

Ciò si è attuato attraverso la creazione di cooperative che riuniscono donne di diversa origine, estrazione sociale e

culturale, unite dal territorio e dal legame con la foresta di argan. I primi compiti si sono incentrati sulla sensibilizzazione, l'informazione e la formazione della popolazione per quanto riguarda la ricchezza del patrimonio naturale della foresta di argan e la necessità di salvarlo.

Si trattava di insegnare loro le modalità per organizzare la produzione artigianale dell'olio di argan, di svilupparne la commercializzazione, migliorarne l'impiego e le ricadute sui membri della cooperativa.

La realizzazione di questi compiti ha condotto l'associazione ad altre attività che hanno permesso il miglioramento della situazione di queste donne, delle loro famiglie e quindi dei loro villaggi.

La collaborazione con Slow Food e, in seguito, con la Fondazione per la Biodiversità Onlus, va in questa direzione. Una collaborazione avviata nel 2001, quando ho presentato il progetto della cooperativa Amal (Tamanar, provincia di Essaouira) e questa ha ottenuto il Premio Slow Food per la difesa della biodiversità.

Da quel momento in avanti, con la nascita del Presidio dell'olio di argan, si è sviluppato un continuo lavoro di promozione, miglioramento qualitativo e sociale legato a questo prodotto attraverso la partecipazione alle principali manifestazioni di Slow Food (Terra Madre, Salone del Gusto, Origines).

L'opportunità di essere voce attiva durante questi grandi eventi ha permesso al Presidio di svilupparsi, crescere e confrontarsi con realtà altre: importante dal punto di vista dell'ecoturismo è stato l'incontro con la Coldiretti ed

essenziali per il miglioramento tecnico e produttivo dell'olio di argan sono state le visite al Presidio di esperti italiani di olio extravergine di oliva accompagnati dai responsabili di progetto della Fondazione Slow Food per la Biodiversità Onlus.

Riepilogando, i risultati ottenuti dall'associazione Ibn Al Baytar, in collaborazione con altri attori di progetto, sono stati:

- la maggior parte degli operatori che si adoperano per l'argan, senza dimenticare i donatori di fondi, sono attivi e partecipano a tale movimento;
- i risultati scientifici sono disponibili per moltiplicare e rigenerare l'albero di argan e produrre olio di qualità;
- è stato creato un mercato su scala mondiale con una forte domanda per i prodotti dell'argan e sono quindi migliorati i ritorni economici per le donne produttrici;
- è stato organizzato un coordinamento delle donne produttrici attraverso numerose cooperative e un ampio tessuto associativo. Il livello socioculturale delle donne produttrici è nettamente migliorato permettendo loro di accedere a una nuova condizione e di contribuire in modo migliore al funzionamento delle cooperative, alle condizioni di vita nelle loro famiglie e nei loro villaggi a livello locale e regionale;
- è stato instaurato un sistema di formazione per dotare la filiera delle competenze necessarie;
- sono stati creati numerosi posti di lavoro;
- è stato fortemente incrementato il ritmo degli impianti di argan.

L'albero di argan

L'argan (*Argania spinosa* [L.] Skeels) è un albero endemico del Marocco e rappresenta la seconda risorsa silvicola del Paese dopo il leccio e subito prima della tuia. È un albero che può vivere fino a 200 anni.

La foresta di argan si estende per circa 750 000 ettari, compresi nel triangolo definito dalle città di Essaouira, Agadir, Taroudant.

L'albero fa parte della famiglia delle Sapotacee ed è particolarmente resistente alle condizioni climatiche tipiche di questa regione: la siccità e l'arsura. Può resistere a temperature che vanno dai 3°C ai 50°C e si accontenta di una pluviometria piuttosto scarsa: sopravvive infatti dall'era terziaria e probabilmente ciò gli ha permesso di adattarsi ai suoli più poveri e alle condizioni più difficili.

L'argan cresce in modo spontaneo e in abbondanza nelle zone aride e semiaride del Marocco sudoccidentale, dove ha un ruolo fondamentale nell'equilibrio ecologico e nella protezione della biodiversità. Inoltre, grazie alle sue radici molto forti, contribuisce alla tenuta del terreno e alla lotta contro l'erosione idrica ed eolica, tra le cause principali della desertificazione dell'intera regione.

Si presta, infine, a molteplici usi: ogni parte può essere utilizzata ed è una risorsa nutritiva ed economica.

La foresta di argan garantisce la sussistenza di circa 3 milioni di persone, di cui 2,2 milioni di contadini, e ha un ruolo socioeconomico e ambientale di primaria importanza in queste aree geografiche.

I diversi prodotti ricavati dall'argan necessitano di 20 milioni di giornate lavorative, delle quali 7,5 milioni di lavoro prettamente femminile per la sola estrazione dell'olio.

L'olio di argan

Il suo statuto legislativo particolare (Dahir cioè decreto del 4 marzo 1925 e disciplinare relativo alle pratiche agrarie dell'albero di argan del 20 luglio 1983) ne fa una foresta demaniale il cui diritto di impiego per la popolazione locale è molto esteso: dal diritto di raccolta dei frutti e del legno per uso domestico al diritto di passaggio gratuito in tali terreni.

Vittima della sua ricchezza, la foresta di argan risulta oggi però in una posizione di debolezza causata anche dai cambiamenti climatici e dallo sviluppo di nuove strategie agricole. Lo sfruttamento dei terreni, l'erosione degli stessi, l'avanzare del deserto, il dissodamento o l'abbattimento degli alberi e la loro sostituzione con colture di tipo intensivo aggrediscono questo patrimonio unico.

In meno di un secolo, più della metà della foresta è sparita e la sua densità media è passata da 100 a 30 piante per ettaro.

Tuttavia l'importanza di proteggere la foresta di argan non è sfuggita alle autorità locali e internazionali.

Molte iniziative sono state organizzate per proteggerla, svilupparla e soprattutto per frenarne la regressione, tanto che nel 1998 l'Unesco e lo Stato marocchino l'hanno nominata Riserva della Biosfera (Rba).

Allo scopo di invertire la tendenza, è stato intrapreso dal governo marocchino, da alcuni altri Stati e da molte ong (tra le quali l'associazione Ibn Al Baytar) un programma di studio sull'argan e sulla sua foresta, nel quale coesistono preoccupazioni ecologiche ed economiche.

L'olio è il prodotto principale dell'albero di argan.

È un olio alimentare e dietetico utilizzato nella medicina tradizionale per le sue molteplici virtù.

L'estrazione dell'olio avviene secondo tecniche ancestrali conservate dalle donne autoctone e trasmesse di generazione in generazione da molti secoli.

Negli ultimi tempi è stato creato un metodo meccanizzato: questa tecnica permette una produzione di olio di qualità migliore dal punto di vista igienico-sanitario, in condizioni meno pesanti e disagiate per le donne che lo estraggono.

«Due gocce di olio di argan hanno la proprietà di nobilitare qualsiasi piatto» riferisce con orgoglio Gad Azran, chef di Casablanca di origine ebraico-marocchina.

Il nettare raro e prezioso rappresenta un elemento costante nella cucina delle popolazioni berbere, tanto da accompagnare, spesso sotto forma di condimento, piatti diversi: insalate, cuscus, tajine, altri piatti di carne, piatti di pesce e anche dessert.

Sostituisce, inoltre, l'olio di oliva in molte ricette: tradizionale è la colazione a base di olio di argan e pane, servita non solo in famiglia ma anche nei ristoranti e nei caffè.

Questo "oro verde" si gusta anche nell'amlou, un dessert preparato con mandorle tostate, legate dal miele.

È inconcepibile cucinare pesce o carne senza averli prima messi in infusione o averli insaporiti con olio di argan. Il condimento delle verdure in forma di pinzimonio

prevede spesso l'impiego dell'olio, che si dice debba usarsi soprattutto a crudo ma che in alcune ricette berbere è destinato anche alla cottura. Infatti, due cucchiaini di quest'olio con un cucchiaino d'acqua permettono di dorare le cipolle e preparare un soffritto per un classico tajine. Si ricordi che è bene comunque non esagerare e servirsene con moderazione per lasciare emergere tutti i sapori e i profumi della ricetta originaria.

Dal punto di vista chimico, l'olio di argan è costituito principalmente da acido oleico (45%) e acido linoleico (35%). Questi acidi grassi conferiscono all'olio un valore nutritivo e dietetico che giustifica il suo utilizzo nella cura di malattie cardiovascolari o nei problemi cutanei di pelle secca o di invecchiamento fisiologico della stessa.

Oltre a essere ricco in acidi grassi, quest'olio racchiude in quantità apprezzabili componenti dotati di un'attività biologica riconosciuta, in particolare antiossidanti, fitosteroli...

Sul piano medico, l'argan possiede ulteriori virtù:

- dal punto di vista dermatologico esercita un effetto nutritivo-idratante e stimola la rigenerazione della pelle. L'olio è utilizzato anche per la cura dei capelli, del cuoio capelluto, della pelle secca e delle rughe. Se ne consiglia l'applicazione per le irritazioni epidermiche, gli eczemi, le bruciature, la cellulite e le screpolature;
- per quanto concerne il sistema cardiovascolare, test clinici hanno dimostrato che il consumo dell'olio di argan permette di abbassare il tasso di colesterolo nel

sangue (colesterolo ldl) e i trigliceridi e di aumentare il tasso del colesterolo "buono" (hdl). Previene anche l'arteriosclerosi;

- la medicina tradizionale gli attribuisce altri impieghi: l'olio di argan può essere utilizzato nella cura dell'acne giovanile e della varicella e per sedare i reumatismi e i dolori articolari.

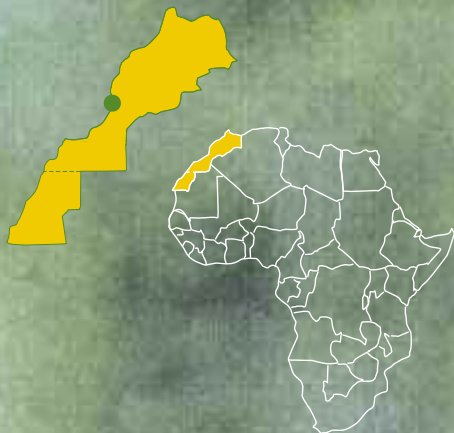
L'olio di argan, grazie al suo radicamento nel territorio del Marocco sudoccidentale, ha la possibilità di ottenere il riconoscimento, in Marocco e nel mondo intero, di una Denominazione di origine, diritto di proprietà intellettuale che poggia sull'origine geografica dei prodotti.

Tale riconoscimento permetterebbe all'argan e alle donne che lo producono di essere protetti contro qualsiasi abuso del nome argan, frodi e concorrenza disonesta.

La protezione dell'olio di argan all'interno del sistema di Denominazione di origine implicherebbe:

- l'attribuzione della denominazione olio di argan o argan esclusivamente ai prodotti provenienti dal Marocco sudoccidentale ed elaborati secondo metodologie ben definite;
- l'organizzazione razionale della filiera produttiva;
- la valorizzazione di zone rurali dove è prodotto l'olio (valore aggiunto dei prodotti alla vendita, ripartizione delle ricadute economiche tra i produttori, esportazione, organizzazione delle cooperative...);
- nuove prospettive di sviluppo dell'attività turistica in questa zona (degustazioni, escursioni, ristorazione...).

Il Presidio dell'olio di argan



Marrakesh ●

Agadir ●

Area di produzione

Province di Agadir, Taroudant, Ait Baha,
Chtouka e Tiznit – Marocco

Referente del Presidio

Zoubida Charrouf
Tel. +212 37682848
zcharrouf@menara.ma

Presidio sostenuto da

Regione Piemonte

Il Presidio dell'olio di argan è nato nel 2002. Da allora, grazie alla collaborazione tra Zoubida Charrouf, le produttrici sul territorio e la Fondazione Slow Food per la Biodiversità Onlus, sono state sviluppate varie attività. Le cooperative sono state visitate da diversi produttori di olio e degustatori italiani: Franco Boeri (produttore di olio extravergine ligure), Giuseppe Matticari (titolare della ditta Organic Oils), Mario Renna (tecnologo oleario), Diego Soracco (curatore delle guide agli extravergini di Slow Food Editore). Questo scambio di esperienze ha permesso al Presidio di fare importanti passi avanti nel miglioramento qualitativo del prodotto e del confezionamento.

È stata redatta una bozza di disciplinare di produzione, che ha diversi obiettivi: garantire l'autenticità e la qualità del prodotto, tutelare il lavoro delle donne, conservare l'*arganeraie* (la foresta di argan), preservando il territorio dall'avanzare del deserto.

Tra il 2002 e il 2008 il prezzo all'ingrosso è passato da 15 a 20 euro al litro e quello al dettaglio da 30 a 40 euro (per fare mezzo litro di olio ci vogliono 50 chili di bacche e 20 ore di lavoro).

Ma i dati economici sono solo uno degli aspetti del progetto, e neppure il più rilevante. Ciò che veramente è cambiato in questi anni è il ruolo sociale delle cooperative e delle donne. La raccolta delle bacche, la rottura dei gusci e l'estrazione dell'olio sono innanzitutto un'occasione di socialità: le donne si riuniscono, frequentano corsi, imparano a leggere e a scrivere. Insieme fanno il pane e lavori di artigianato.

Alcune referenti del Presidio hanno iniziato a viaggiare, presentando il prodotto a Parigi, Monaco, Montpellier, Bilbao, Torino, Caltanissetta... incontrando distributori, ristoratori, altri produttori. Il Presidio oggi dialoga con numerose istituzioni: università, camere di commercio, ministeri... La stampa internazionale ha dedicato articoli all'argomento e, per conoscere le cooperative, sono arrivati in Marocco fotografi, giornalisti, televisioni, studenti universitari, turisti...

Grazie a due progetti finanziati dalla Regione Piemonte, tra il 2005 e il 2008 sono stati inviati tecnici per migliorare la filiera produttiva e sono stati organizzati corsi di formazione per le donne. Nell'ambito del progetto la Coldiretti piemontese sta aiutando le donne marocchine a sviluppare attività di agriturismo e di turismo sostenibile: Pierangelo Cena, presidente di Terranostra Torino (associazione per l'agriturismo, l'ambiente e il territorio) si è recato in Marocco per analizzare le potenzialità del territorio e alcuni rappresentanti del Presidio hanno frequentato uno stage di formazione presso agriturismi piemontesi.

In questi anni il Presidio dell'argan è stato oggetto di numerose tesi di laurea, di articoli, filmati, dossier, e, per ultimo, del ricettario che state sfogliando.

Tutte queste attività sono state possibili grazie a numerosi contributi economici, professionali e volontari, coordinati dalla Fondazione Slow Food per la Biodiversità Onlus.

La Fondazione Slow Food per la Biodiversità Onlus

La Fondazione Slow Food per la Biodiversità Onlus è nata a Firenze nel 2003 per difendere la biodiversità alimentare e le tradizioni gastronomiche di tutto il mondo, per promuovere un'agricoltura sostenibile, rispettosa dell'ambiente, dell'identità culturale dei popoli e del benessere animale e per rivendicare la sovranità alimentare, ovvero il diritto delle singole comunità di decidere cosa coltivare, produrre e mangiare.

Figlia di Slow Food, ma con una propria autonomia statutaria, economica e amministrativa, finanzia i progetti realizzati per la tutela della biodiversità: l'Arca del Gusto, i Presìdi e i Mercati della Terra.

Questi progetti sono realizzati in tutti i cinque continenti e coinvolgono attualmente 50 Paesi (dalla Svezia al Guatemala), ma l'impegno economico più importante è legato al sostegno dei Paesi più poveri, dove difendere la biodiversità non significa soltanto migliorare la qualità della vita, ma garantire la vita stessa di intere comunità.

Il progetto principale della Fondazione, dal punto di vista economico e organizzativo, è quello dei **Presìdi**: oltre 300 in 42 Paesi del mondo, i Presìdi sono nati per tutelare i piccoli produttori e per salvare i prodotti artigianali di qualità. Grazie alla mobilitazione di tutta la rete Slow Food di soci, tecnici, ricercatori, giornalisti, cuochi e produttori, la Fondazione contribuisce al miglioramento delle tecniche di produzione, alla formazione dei produttori e al potenziamento del mercato – locale e internazionale – dei prodotti.

La seconda attività importante è l'**Arca del Gusto**: catalogo di prodotti agroalimentari di qualità a rischio di estinzione selezionati in tutto il pianeta. Grazie al lavoro di ricerca di esperti da tutto il mondo riuniti in 18 commissioni nazionali, oggi raccoglie più di 700 prodotti in 50 Paesi.

La Fondazione Slow Food promuove inoltre **scambi** di informazioni e di conoscenze fra le comunità del cibo di Terra Madre, l'evento che, ogni due anni, riunisce a Torino 5000 produttori provenienti da 150 Paesi del mondo.

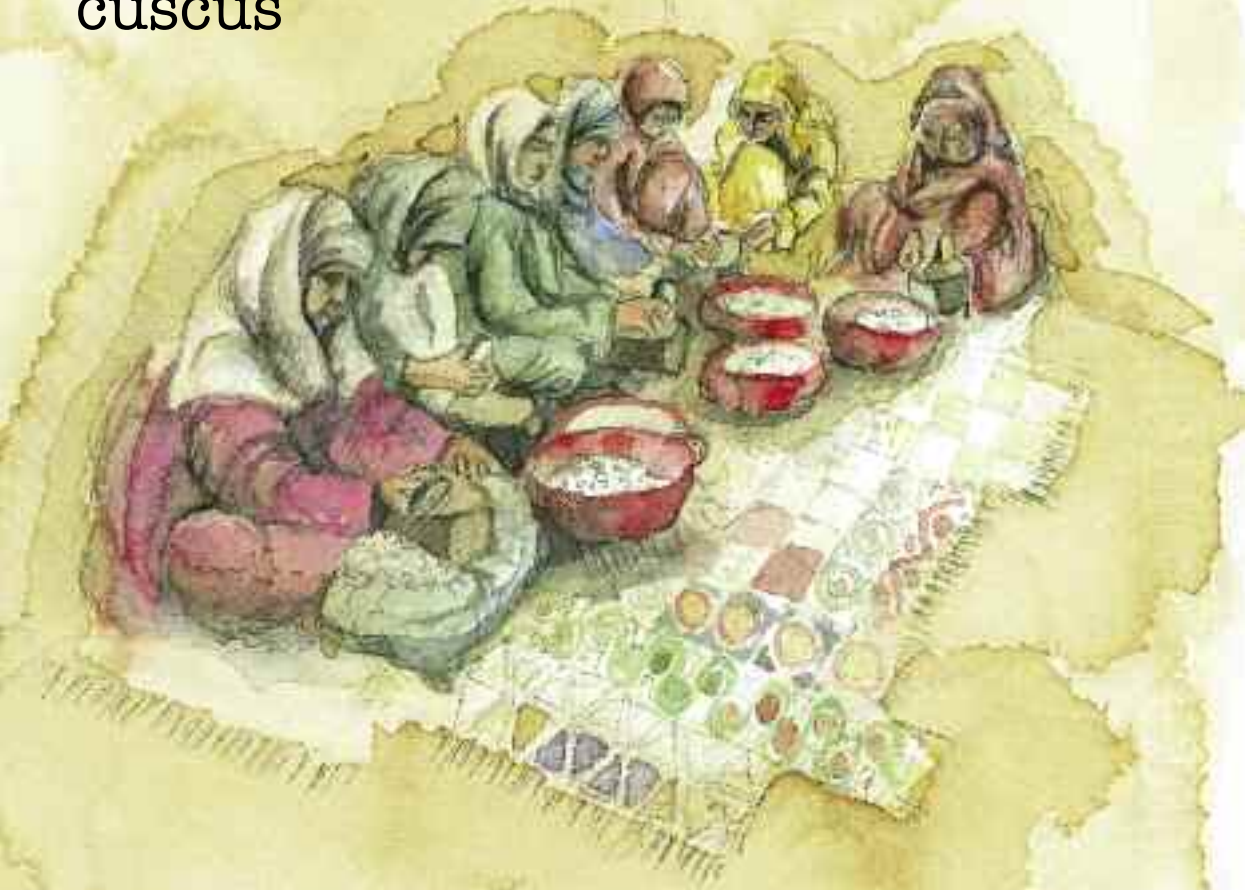
La sfida più recente è la filiera corta, ovvero la riduzione delle intermediazioni fra chi produce e chi acquista e del viaggio percorso dai cibi per raggiungere le nostre tavole. In particolare, la Fondazione Slow Food favorisce la nascita, la diffusione e la messa in rete fra i **Mercati della Terra** di tutto il mondo.

www.fondazione Slow Food.it





cuscus



Con il termine kuskus (traslitterato in francese couscous e in italiano cuscus) si indicano sia una semola di grano duro ottenuta attraverso varie fasi di lavorazione, sia le molteplici ricette – con condimenti dolci o salati, con carni, pesci o verdure – di cui essa entra a far parte.

Col dilagare delle cucine etniche, gli europei hanno imparato a familiarizzare con questo prodotto, ormai proposto con una certa frequenza nei menù dei ristoranti e facilmente reperibile sul mercato, spesso sotto forma di semilavorato in scatola.

In precedenza, però, il cuscus era noto e cucinato soltanto in alcune aree costiere italiane e spagnole, più avvezze o costrette per motivi storici di altre ad accogliere usi stranieri, armonizzandoli con i propri e reinterpretandoli in chiave locale. Così, per i continui flussi commerciali e culturali dal Maghreb e dal Vicino Oriente, il cuscus è da tempo un piatto frequentato in Sardegna (dove in genere lo si chiama *casca*), sulla costa livornese, nell'estremità nordoccidentale della Sicilia (*cuscusu*) e nell'antico regno di Al Andalus, in Spagna.

Di tale alimento, legato al mondo arabo, mancano però certezze circa le origini sia cronologiche sia geografiche. Uno dei primi riferimenti a un piatto a base amidacea simile al cuscus compare in un anonimo testo ispanicomusulmano databile al XIII secolo, dove si dà una ricetta descritta come rinomata in tutto il mondo. Oltre che in altri ricettari di provenienza analoga, un cibo consimile è citato come nobile in un poema del qadi (magistrato) di Granada, Abu 'Abd Allah bin Al-Azrak, a conferma della sua diffusione anche tra le classi aristocratiche. Ma attribuirne l'invenzione alle comunità arabe di Spagna sembra un'ipotesi poco convincente poiché, come spesso accade, i documenti scritti non costituiscono un indice di effettiva originarietà. Le attestazioni mostrano, semmai, come nel XIII secolo il prodotto avesse oltrepassato i confini nazionali. Quanto al vocabolo, probabilmente connesso al berbero *k'seksu* (da cui l'arabo *kaskasa*, “ridurre in polvere, sbriciolare”), esso parrebbe implicare un'origine maghrebina della preparazione. Tale origine sembra comprovata dal fatto che nelle regioni arabe orientali un tipo di cuscus è chiamato *maghribbiyya* (prodotto del Maghreb). Alle coincidenze linguistiche si aggiunge, inoltre, l'evidenza archeologica: nello strato medievale della città algerina di Chellala sono stati rinvenuti recipienti, di datazione incerta, in tutto simili alle odierne cuscussiere.

A ogni modo, in area maghrebina il cuscus costituì anticamente e ancora oggi costituisce uno degli alimenti base sia nella quotidianità familiare sia nell'ambito delle solennità religiose. Per esempio, era distribuito come offerta ai poveri in occasione della *sadaqa* (l'elemosina) ed era ritenuto foriero della *baraka* (la benedizione divina), al punto che le donne dovevano accompagnarne la preparazione pronunciando formule che scacciassero il malaugurio.

Nella preparazione del cuscus è necessario procedere con metodo filologico e avvalersi di utensili adatti. Il primo è un ampio contenitore di terracotta dove la semola è lavorata a mano sino al formarsi di granelli. Il secondo è il classico recipiente per la cottura, la cuscussiera, composta da due contenitori sovrapposti: nell'inferiore si versa l'acqua aromatizzata oppure il brodo da far bollire con la carne e le verdure; nel superiore, dal fondo bucherellato, si pone la semola che sarà lentamente cotta al vapore.

Cuscus

Choumicha Acharki

Per 8 persone

un chilo di semola di grano duro
una manciata di farina di frumento
mezzo bicchiere di olio extravergine di oliva
un cucchiaino di sale

Tempo di preparazione e cottura:
un'ora e mezza, più il riposo

Mettete la semola in un piatto grande e irroratela con un bicchiere di acqua salata. Lavorate con le mani per umidificare tutti i granelli di cuscus e separarli.

Coprite con uno strofinaccio pulito e lasciate riposare il cuscus qualche minuto, il tempo necessario perché possa assorbire l'acqua. Riempite la pentola a metà con acqua e portatela a ebollizione.

Ungete la parte superiore della cuscussiera con olio e disponetevi il cuscus. Sigillate la parte superiore della pentola con un pezzo di stoffa impregnato di farina e acqua per impedire al vapore di uscire dai bordi.

Quando il vapore passa attraverso il cuscus più volte, togliete quest'ultimo e versatelo in un recipiente ampio. Ungetelo con olio e bagnatelo con un altro bicchiere d'acqua. Lavoratelo con le dita per separare i granelli di semola.

Lasciate riposare per qualche minuto, finché il cuscus avrà assorbito tutta l'acqua.

Ripetete tale operazione ancora per altre due volte in modo che il cuscus si gonfi e sia ben cotto.

Il cuscus va lasciato riposare per circa tre ore e poi usato secondo la ricetta desiderata.

Cuscus al latte

Aisha Ibnou Al Kadi

Per 4 persone

4 etti di cuscus cotto
mezzo litro di latte
4 cucchiaini di olio di argan

Tempo di preparazione:
5 minuti

Al cuscus, preparato con il metodo tradizionale prima descritto, aggiungete l'olio di argan e il latte freddo. Mescolate e servite in scodelle.

È una ricetta che viene preparata per la merenda dei bambini.

Cuscus con verdure e carne

Suad Aghla

Per 6-8 persone

un chilo di cuscus a grani piccoli

un chilo di carne di vitello da spezzatino

un etto e mezzo di carote, un etto e mezzo di pomodori

un etto e mezzo di porri, un etto e mezzo di rape, un etto di cipolle

2 tazzine di olio di argan

un cucchiaino di sale, un cucchiaino di pepe, mezzo cucchiaino di zenzero

Tempo di preparazione e cottura:

per il cuscus, un'ora e mezza, più il riposo;

per il condimento, un'ora e un quarto

Con la carne preparate il brodo con il quale poi bagnerete il cuscus.

Prendete la semola e mettetela a cuocere nella parte superiore della cuscussiera. La pentola ha una parte superiore con una base forata e una inferiore dove adagiare il condimento.

Sul tavolo ponete un piatto grande e molto largo. Versateci il cuscus (già cotto per un po') e mescolatelo con le mani come se doveste impastare. Così per altre due volte: alla terza incorporate una tazzina di olio di argan e un pizzico di sale.

Mettete la carne a pezzi nella parte bassa della pentola da cuscus. Aggiungete le cipolle finemente affettate, il resto del sale, il pepe e lo zenzero. Versate una parte del brodo e unite le carote, i pomodori, le rape e i porri, che in precedenza avrete pulito e tagliato.

A fine cottura aggiungete l'altra tazzina di olio di argan.

Una volta cotto il tutto (il cuscus cuoce con il vapore del brodo del condimento) ponete il cuscus in un ampio piatto da portata con il condimento nel centro. Bagnate con il brodo rimasto e servite.

Questo piatto si cucina il venerdì, giorno della preghiera musulmana collettiva (juma'a): lo si mangia a pranzo, di ritorno dalla moschea.

Cuscus con uova e cipolle

Suad Aghla

Per 4 persone

mezzo chilo di cuscus a grani grandi

3 uova

3 cipolle

una manciata di olive verdi

2 tazzine di olio di argan

una presa di sale, un pizzico di coriandolo

Tempo di preparazione e cottura:

per il cuscus, un'ora e mezza, più il riposo;

per il condimento, un'ora e un quarto

Rassodate le uova.

Prendete il cuscus, mescolatelo con acqua fredda nel piatto e mettetelo nella cuscussiera.

Quando è a metà cottura, versatelo in un ampio piatto di terracotta e mescolate con le mani una prima volta, aggiungendo un pizzico di sale e una tazzina di olio di argan.

Ripetete la stessa operazione una seconda volta e, a fine cottura, una terza volta, aggiungendo l'altra tazzina di olio di argan, le uova sode tagliate a rondelle, le olive e le cipolle, che avrete precedentemente stufato nella parte inferiore della cuscussiera con acqua e sale.

Il piatto si gusta bevendo laban, il tipico yogurt libanese di consistenza densa, il cui nome significa "bianco". Al gusto risulta acidulo e spesso si beve con aggiunta di sale. Accompagna molti piatti unici quali il cuscus o preparazioni a base di carne e verdure.



A watercolor landscape painting on aged, yellowed paper with deckled edges. The scene depicts a valley with rolling hills. In the foreground, several dark green trees with rounded canopies are scattered across a yellowish-brown field. In the middle ground, a small cluster of white buildings with dark roofs is situated on a hillside. The background features more rolling hills under a sky rendered in soft, layered washes of green and yellow. The overall style is soft and atmospheric.

zuppe

Vellutata di funghi con brick di carne secca e cipolle

Meryam Cherkaoui

Per 4 persone

un chilo di funghi cèpes (o porcini)
un foglio di pasta malsuka per brick
(o pasta filo o sfoglia)
un etto e mezzo di cipolle
2 etti e mezzo di prezzemolo
un rametto di timo
un foglio di gelatina
brodo vegetale
un tuorlo d'uovo
60 g di khlii (o prosciutto crudo a fette spesse)
un quarto di litro di panna da cucina
35 g di burro
mezzo litro di olio di arachidi
2 cucchiaini di olio di argan
sale grosso e fino, pepe

Tempo di preparazione e cottura: un'ora

La pasta per brick è una sfoglia leggerissima utilizzata nella cucina araba e nordafricana per ricette sia salate (farcita con carne, verdure, tonno...) sia dolci. Potete prepararla secondo la ricetta di pag. 35 oppure sostituirla con pasta filo o con una normale sfoglia.

Il khlii è un metodo di conservazione della carne, solitamente di agnello. Dopo averla aromatizzata con aglio, spezie, olio, aceto e sale, le donne marocchine la appendono fino a sette giorni al sole per essicarla. La cuociono poi per circa due ore nel grasso dell'agnello e in acqua fino a che quest'ultima è del tutto evaporata. In mancanza di carne secca, potete usare del prosciutto crudo tagliato spesso.

Cuocete qualche minuto a fuoco lento le cipolle e il timo in 10 grammi di burro. Aggiungete i funghi e dorateli bene. Inumidite con il brodo di verdure, condite e cuocete per 20 minuti.

Sbollentate il prezzemolo in acqua salata. Raffreddatelo con ghiaccio e passatelo al mixer. Fondete il foglio di gelatina nella "clorofilla" ottenuta. Inumiditela in acqua fredda, versate il tutto in bicchieri e fate riposare.

Tagliate il foglio di pasta in quadratini di cinque centimetri, ponetevi sopra un po' di cipolle e di khlii e piegate a triangolo. Quando la minestra è cotta, passatela al mixer e aggiungete il resto del burro e l'olio di argan, regolando di sale e pepe.

Al momento del servizio, riscaldate in un tegame la vellutata di funghi e in un altro l'olio di arachidi portandolo ad alta temperatura per friggervi i triangoli di pasta che unirete alla minestra. Decorate infine con la "clorofilla" di prezzemolo.

Zuppa di piccioni

Choumicha Acharki

Per 4 persone

2 piccioni di circa 2 etti e mezzo l'uno
mezz'etto di semola d'orzo
una cipolla bianca
un mazzo di prezzemolo
un mazzo di coriandolo
2 etti di gherigli di noce
3 cucchiaini di crema di latte
40 g di burro
3-4 cucchiaini di olio di argan
un cucchiaino di sale, un quarto di cucchiaino di pepe
mezzo cucchiaino di zenzero, 2 bastoncini di cannella

Tempo di preparazione e cottura: 2 ore

In una pentola rosolate la cipolla nel burro fino a che questo diventi traslucido. Aggiungete i piccioni, le spezie (zenzero, pepe, cannella), il prezzemolo e il coriandolo. Versate due litri di acqua e lasciate cuocere a fuoco lento.

Appena i piccioni sono cotti, toglieteli dalla pentola e passate il brodo di cottura in un passino conico a fori sottili.

Rimettete il brodo nella pentola e aggiungete la semola d'orzo e metà dei gherigli di noce macinati. Fate cuocere a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto fino alla cottura della semola.

Disossate i piccioni e sminuzzate la carne nella pentola. Incorporate il latte concentrato e l'olio di argan. Riscaldare due minuti prima di servire, decorando con gherigli di noce.

Zuppa orkimen

Aisha Ibnou Al Kadi

Per 8 persone

4 stinchi di montone
mezzo chilo di farro
un etto di fave secche con la pelle
2-3 pannocchie di mais
2 etti e mezzo di rape secche
mezz'etto di lenticchie
un'oliva
un bicchiere di olio di argan
sale, pepe

Tempo di preparazione e cottura: 6 ore, più l'ammollo

La sera mettete il farro in acqua e lasciatelo fino al mattino del giorno dopo. La stessa cosa fate con le fave, le rape e le lenticchie.

Prendete il farro, pelatelo e pestatelo nel mortaio fino a ottenere quasi una farina. Passatela al colino e togliete i pezzi più grossi.

Mettete il farro in una teglia e lasciatelo riposare – meglio se al sole – finché sarà asciutto.

Fate bollire le pannocchie e togliete i chicchi di mais cotti.

Prendete una pentola di grandi dimensioni e mettete a bollire la farina di farro asciutta, le fave, le rape, le lenticchie, il mais. Aggiungete i quattro stinchi di montone, sale e pepe. A fine cottura aggiungete l'olio di argan e l'oliva.

La ricetta originaria dice che bisogna cuocere la zuppa sul carbone caldo per cinque o sei ore. L'alternativa è cuocerla sulla stufa a legna. La minestra deve essere molto densa e va versata ben calda dentro scodelle ampie.

La zuppa che i berberi di etnia amazigh preparano per la festività di Orkimen è servita la sera del 31 dicembre a tutta la famiglia e agli amici invitati. Nella zuppa si mette un'oliva: chi la trova è, per quella sera, la persona più fortunata del gruppo.



tajine

Il tajin o tajine (il termine è berbero e arabo dialettale) è un piatto di carne in umido tipico della cucina nordafricana, e in particolare marocchina, che prende nome dal caratteristico piatto in cui lo si cuoce. Il recipiente tradizionale è fatto interamente di terracotta, spesso smaltata o decorata, ed è composto da due parti: una inferiore, piatta e circolare con i bordi bassi, e una conica che viene appoggiata sull'altra durante la cottura. La forma del coperchio è pensata per facilitare il ritorno della condensa verso il basso e presenta sulla sommità un pomello che ne facilita la presa. La parte inferiore è usata per servire la pietanza in tavola.

A scapito del gusto, se non si possiede la pentola tajine è possibile usare una pentola a pressione. Oggi, comunque, grazie alla forte migrazione dal Nordafrica verso l'Europa è sicuramente più facile trovare la pentola tajine in negozi etnici o marocchini.

Tradizionalmente la pentola viene messa a cuocere nel bajmar, un braciere a carbone o a legna. Per usare il tajine in una cucina moderna bisogna porre una retina frangifiamma tra il recipiente e il fuoco di cottura.

I tajine più conosciuti sono il mqalli (pollo con limone e olive), il kefta (polpette e pomodori) e il mrouzia (agnello con prugne e mandorle). Altri ingredienti usati sono tonno, sardine, mele cotogne caramellate e verdure. Agli ingredienti principali si aggiungono salse e spezie (cannella, zafferano, curcuma, zenzero, aglio e pepe) che ne arricchiscono il sapore; il tutto viene cotto a fuoco basso, lentamente, affinché la carne risulti tenera e aromatizzata

Tajine di carne e verdure

Khaltuma Zitouni

Per 5 persone

**un chilo di carne (di pollo, capra o agnello) o di pesce
una cipolla, 3 etti di carote
3 etti di patate, 3 etti di pomodori
2 manciate di olive verdi
un pizzico di zafferano
una tazzina di olio di argan
sale, pepe**

Tempo di preparazione e cottura:
un'ora e 40 minuti

Scaldate l'olio di argan nella pentola da tajine. Aggiungete la carne o il pesce e fate rosolare con mezza cipolla, il pepe, il sale e lo zafferano.

Lasciate sul fuoco basso un quarto d'ora per la prima cottura. Mescolate la carne e aggiungete il resto della cipolla.

Pulite e fate a pezzetti le carote, le patate e i pomodori. Aggiungete tutte le verdure alla carne che sta continuando a cuocere e che andrà bagnata con acqua di tanto in tanto. Unite anche le olive verdi e aumentate la fiamma. Lasciate cuocere ancora per un'ora.

Al termine potete aggiungere un po' di olio di argan a crudo.

Servite nella pentola di terracotta da tajine con pane arabo.

Presente in tutte le ricette di questa sezione è un ingrediente antichissimo: lo zafferano.

*Questa spezia è estratta dal *Crocus sativus*, l'unica specie commestibile delle 80 che fanno capo al genere *crocus*.*

Sono i pistilli del fiore a racchiudere lo zafferano: per questo motivo la raccolta è fatta manualmente, ciò giustifica il costo elevatissimo del prodotto. Oltre a questo, per ottenere un chilo di zafferano sono necessari 150.000 fiori la cui coltivazione non è, tra l'altro, così semplice.

*La nascita dello zafferano è mitica; si racconta che il giovane dio romano *Ermes* ferì mortalmente il suo amico *Crocus*, il cui sangue penetrò nel terreno e lo fecondò: da qui sbocciarono piccoli fiori dal forte colore e dagli aromi pronunciati.*

*Lo zafferano fu a lungo considerato una spezia mistica: fu utilizzato come colorante per tingere i tessuti delle toghe sacerdotali romane e si racconta che *Cleopatra* l'usasse per preservare la bellezza della sua pelle.*

Come si può scegliere uno zafferano di qualità?

Innanzitutto si deve osservare il suo aspetto: lo zafferano deve essere di colore rosso vivo senza alcuna traccia di impurità biancastre.

È bene comprare quello in filamenti e non in polvere. Bisogna assicurarsi che sia un po' umido e deve avere un odore piccante e un lieve retrogusto amarognolo.

Si può, infine, eseguire la prova tattile: si prende un filamento tra il pollice e l'indice e s'immerge nell'acqua tiepida. Il filamento dovrebbe lasciare dei pigmenti di colore giallo e non rosso sulla pelle.

Tajine di capretto con zucchine e pinoli

Gad Azran

Per 4 persone

6 etti di carne di capretto (spalla e cosciotto)

2 litri di brodo di pollo

mezzo chilo di piccole zucchine, 2 etti e mezzo di cipolle bianche

2 spicchi d'aglio, 3 foglie di alloro

un ciuffetto di prezzemolo, un etto di pinoli grigliati

15 pistilli di zafferano, 5 g di zenzero in polvere, 5 g di curcuma, 3 g di pepe nero

una cucchiaino di burro salato, un bicchiere di olio di arachidi, un bicchiere di olio di argan

Tempo di preparazione e cottura:

2 ore e un quarto, più la marinatura

Tagliate il capretto in piccoli pezzi e togliete il grasso.

Lasciate macerare la carne per quattro ore con lo zenzero, la curcuma, il pepe, le foglie di alloro, l'aglio, il burro e l'olio di arachidi.

In una pentola ponete la carne macerata, coprite con il brodo di pollo e portate a ebollizione. Abbassate la fiamma e cuocete per almeno due ore.

Nel frattempo lavate e tagliate in due le zucchine e affettate finemente le cipolle.

A 30 minuti di cottura della carne aggiungete le cipolle e lo zafferano e, dopo 10 minuti, le zucchine. Portate a termine la cottura sempre a fuoco lento.

Su un piatto da portata adagiate la carne, le verdure e infine i pinoli. Aggiungete l'olio di argan e decorate con foglie di prezzemolo.

Tajine di carne di manzo

Aisha Ibnou Al Kadi

Per 4-6 persone

un chilo di carne di manzo (spalla)

2 etti e mezzo di cipolle

un bicchiere di olio di argan

un cucchiaino di zenzero

mezzo cucchiaino di zafferano

sale, pepe

Tempo di preparazione e cottura: un'ora e 40 minuti

Nell'apposita pentola di terracotta versate l'olio di argan. Aggiungete la carne tagliata a pezzi e fatela dorare nell'olio per cinque minuti. Unite la cipolla, in precedenza pulita e tagliata, una presa di sale, lo zenzero, lo zafferano e un pizzico di pepe.

Mano a mano che la carne cuoce a fuoco basso e lento, aggiungete dell'acqua: il tajine è il tipico piatto marocchino di carne in umido. Si può arricchire la ricetta aggiungendo a piacere olive verdi, mandorle bollite e pelate (due etti) o prugne secche.

Tajine di pollo e zucca

Choumicha Acharki

Per 4 persone

mezzo chilo di petto di pollo

mezzo chilo di zucca

un etto di pomodori ciliegia

una cipolla, un ciuffetto di prezzemolo

4 cucchiaini di olio di argan

un cucchiaino di sale, mezzo cucchiaino di pepe

mezzo cucchiaino di zenzero

mezzo cucchiaino di pistilli di zafferano

Tempo di preparazione e cottura: 2 ore

Tagliate il petto di pollo a cubetti medio-grandi.

Versate in una pentola due cucchiaini di olio di argan e fatevi rosolare per cinque minuti la cipolla tagliata finemente. Aggiungete i cubetti di pollo, le spezie (pepe, zenzero, zafferano) e il prezzemolo. Bagnate con un bicchiere d'acqua e lasciate cuocere a fuoco lento per 10 minuti.

Tagliate la zucca in cubetti che abbiano le stesse dimensioni di quelli del pollo. Aggiungeteli con i pomodorini nella pentola e cuocete a fuoco più vivo per 15 minuti. Appena ottenuta una salsa ben cremosa, spegnete il fuoco.

Disponete il pollo a cubetti, la zucca e i pomodorini in un piatto. Ricoprite con la salsa e completate con due cucchiaini di olio di argan prima di servire.

piatti di carne





Spedini arrosto

Aisha Ibnou Al Kadi

Per 4-6 persone

***un chilo di carne (anche mista)
un litro di olio di argan
cumino, zenzero, coriandolo
pepe in grani***

*Tempo di preparazione e cottura:
mezz'ora, più la marinatura*

Mescolate l'olio di argan con le spezie (cumino, pepe, zenzero, coriandolo) e lasciatevi la carne in infusione tutta la notte.

Il giorno successivo preparate gli spiedini di carne. Fateli cuocere alla griglia per una decina di minuti, spennellandoli ancora con l'intingolo usato per l'infusione.

Pollo alla zucca

Choumicha Acharki

Per 4 persone

***8 cosce di pollo
mezzo chilo di zucca
una cipolla
6 cucchiaini di olio di argan, un cucchiaino di olio extravergine di oliva
2 pizzichi di pistilli di zafferano, un pizzico di macis
mezzo cucchiaino di sale***

Tempo di preparazione e cottura: mezz'ora

Tagliate finemente la cipolla e fatela rosolare con le cosce di pollo in olio extravergine di oliva per 10 minuti a fuoco lento.

Mettete le spezie in un bicchiere d'acqua e con questa inumidite il pollo. Cinque minuti dopo l'ebollizione aggiungete la zucca tagliata in cubetti di dimensioni medio-grandi. Coprite e ultimate la cottura.

Insaporite con l'olio di argan e servite immediatamente.

Il macis è una spezia ricavata dalla stessa pianta (Myristica fragrans, originaria delle Isole Molucche) che dà origine alla noce moscata: questa è il seme, mentre il macis si ricava dal rivestimento di colore rossastro che lo avvolge. Si usa per piatti salati, in liquoreria e nella preparazione di miscele di spezie, tra cui il curry.

Taachat

Choumicha Acharki

Per 4 persone

Per la pasta

mezzo chilo di farina integrale di frumento

2 etti di farina di mais

Per la salsa

mezzo chilo di carne di agnello

5 spicchi d'aglio

mezzo cucchiaino di filamenti di zafferano

mezzo cucchiaino di zenzero in polvere

un bicchiere di olio di argan

un etto di oudi (burro chiarificato)

mezzo cucchiaino di sale

Questa ricetta è tipica della regione di Taliouine. Si può preparare anche con del pollo ruspante (beldi).

Tradizionalmente si cuociono le polpette di pasta con la salsa nella stessa pentola. A tale scopo, si adagiano le polpette di pasta bucate su canne tagliate, poste come una griglia sulla carne stessa, e si lascia cuocere il tutto. Il foro delle polpette serve perché queste si impregnino di salsa.

Tempo di preparazione e cottura: un'ora e mezza

Ingrediente del taachat e di molti altri piatti è l'oudi, un burro senza siero (parte liquida ottenuta dalla coagulazione del latte) chiamato anche, alla francese, petit lait. Si può conservare, non ammuflisce né cambia gusto o profumo. Per prepararlo è necessario fondere il burro e lasciarlo riposare in un recipiente fin quando si indurisce. Bisogna poi togliere la parte superiore, eliminare il liquido bianco che stagna sul fondo del recipiente e infine fare di nuovo fondere il burro ottenuto. Si può, a piacere, aggiungere un pizzico di timo per profumarlo.

Nella parte inferiore di una cuscussiera fate rosolare a fuoco lento, in olio di argan e burro chiarificato, la carne tagliata a pezzetti. Aggiungete gli spicchi d'aglio interi, lo zafferano e lo zenzero. Versate un litro e mezzo di acqua e, a ebollizione, prelevate metà della salsa. Coprite la pentola e lasciate cuocere a fuoco molto lento.

In un grande recipiente mescolate le due farine e lavoratele con la salsa prima recuperata fino a ottenere una pasta friabile. Con quest'ultima preparate delle polpette piuttosto grandi e fate un buco nel centro.

Cuocetele con il vapore della salsa rimasta nella parte superiore della cuscussiera.

Appena la carne è cotta e le polpette diventano compatte, spegnete il fuoco.

Adagiate le polpette in un piatto da portata e inumiditele con la salsa di cottura rimasta. Ponete i pezzi di carne e gli spicchi d'aglio al centro del piatto. Servite immediatamente.

piatti di pesce

Bouzruk

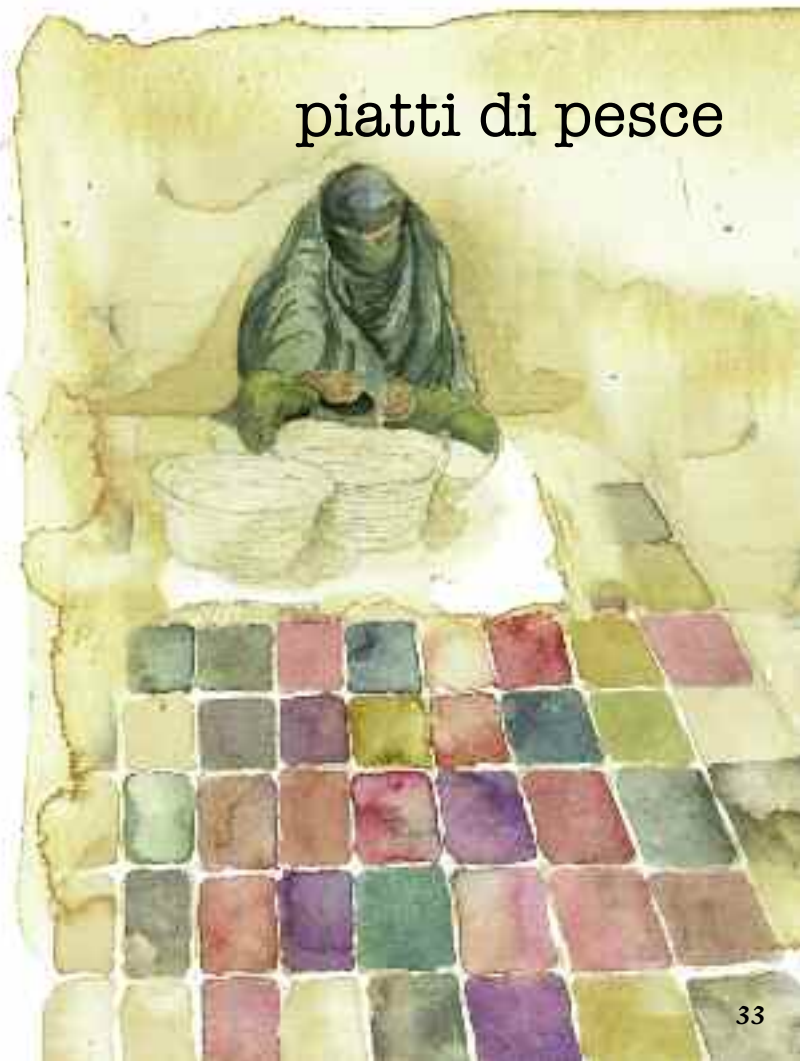
Aisha Ibnou Al Kadi

Per 4 persone

mezzo chilo di cozze
2 etti e mezzo di rape
2 pomodori
2 cucchiaini di olio di argan
sale, pepe, peperoncino

Tempo di preparazione:
45 minuti, più l'ammollo

Mettete le cozze a bagno in acqua per tutta la notte.
L'indomani scolatele e cuocetele per un quarto d'ora in una pentola con l'olio di argan, sale e pepe.
Aggiungete le rape e i pomodori, puliti e tagliati a rondelle, e cuocete ancora per una mezz'ora.



Carpaccio di cappesante con purè di topinambur e chantilly di barbabietole

Meryam Cherkaoui

Per 4 persone

12 cappesante
4 fette sottili di pane integrale
fior di sale, pepe

Per il purè di topinambur
un chilo di topinambur
4 bicchieri di latte
un mazzetto di erba cipollina
2 cucchiaini di olio di argan
sale grosso e fino, pepe

Per lo chantilly di barbabietole
40 g di purè di barbabietole
80 g di panna montata
un terzo di foglio di gelatina
un cucchiaino di aceto di Xeres
un cucchiaino di olio di oliva
sale, pepe

Per il condimento:
una tazza di vinaigrette piccante
(ricetta a pag. 36)

Tempo di preparazione: un'ora

Mescolate il purè di barbabietole con l'olio di oliva e l'aceto di Xeres. Scaldate la metà, poi fate fondere la gelatina e mescolatela con il resto della barbabietola. Aggiungete la panna montata e condite con sale e pepe. Incorporate il tutto e lasciate almeno un'ora in frigorifero.

Pelate i topinambur, tagliateli in pezzi non troppo piccoli e fateli cuocere nel latte con un pizzico di sale.

Scolateli e passateli prima al passaverdure, poi al setaccio. Fateli asciugare in una pentola; aggiungete l'olio di argan, l'erba cipollina tagliata a pezzettini e regolate di sale.

Tagliate finemente le cappesante e disponetele a rosa su un piatto da portata, lasciando il centro libero. Prima di servire conditele con il fior di sale e il pepe macinato.

Mettete un filo di vinaigrette sul carpaccio di cappesante.

Tostate le fette di pane integrale. Scaldate il purè di topinambur e ponetelo al centro del piatto. Disponete le fette di pane sul purè con delle quenelles di chantilly di barbabietole.

Il fior di sale è il primo sale dell'estate, quello che affiora dai bacini di acqua di mare ancora non del tutto prosciugati, ed è anche il sale più caro (lo si paga circa 35 euro al chilo). Il più buono e ambito in assoluto è il fleur de sel di Guérande, in Bretagna, sull'Atlantico, ma lo si raccoglie anche in Camargue e in Algarve. Il fior di sale si presenta sotto forma di piccoli cristalli, ha un potere salante poco più lieve del sale normale, è molto umido e presenta spesso ancora un lieve e caratteristico profumo di oceano, mentre qualcuno ci trova persino sentori di violetta. È un sale molto elegante, di un colore tendente al bianco opaco, alleato perfetto di insalate e verdure crude o cotte al vapore.

Crocante di asparagi e branzino

Gad Azran

Per 4 persone

12 asparagi verdi di media grandezza
480 g di filetto di branzino senza pelle
pasta per brick
qualche foglia di insalata da decorazione
24 foglie di coriandolo
6 pistilli di zafferano
oudi (burro chiarificato)
3 cucchiaini di olio di oliva
sale, pepe

Per la vinaigrette all'olio di argan
2 spicchi di aglio rosa
2 cucchiaini di salsa di soia
una bicchiere di olio di argan
2 cucchiaini di aceto di Xeres
sale, pepe

Tempo di preparazione e cottura:
un'ora

La pasta che si usa per preparare i brick (con diversa grafia, si trova anche brik), triangolini ripieni dolci o salati, si chiama malsuka e si prepara sbattendo tre uova e incorporandovi circa due etti di semola di grano duro e un cucchiaino di olio extravergine di oliva.

Si lascia riposare almeno un'ora e si cuoce quindi il composto in una padella unta d'olio, ottenendo delle crespelle sottilissime.

Pulite gli asparagi, scottateli al dente in acqua salata e rinfrescateli successivamente con acqua molto fredda. Asciugateli con un panno. Tagliate il filetto di branzino in 12 bastoncini della lunghezza di 7 centimetri.

In una pentola, scaldate per cinque minuti l'olio di oliva con lo zafferano e lasciatelo poi raffreddare, in modo che s'insaporisca. Versate l'olio sui bastoncini di pesce e lasciate macerare per 30 minuti con sale e pepe.

Tagliate i fogli di pasta brick in 24 strisce di 7 centimetri per 10. Con un pennello stendete il burro chiarificato sulle strisce di pasta.

Una volta ben asciugati gli asparagi, arrotolateli nella pasta brick lasciando le punte scoperte.

Scolate i bastoncini di pesce, conservando l'olio allo zafferano per la decorazione. Poneteli sopra due foglie di coriandolo e arrotolateli nella pasta brick come dei cannoli.

Fate cuocere gli asparagi e i bastoncini di pesce in una padella antiaderente e condite con pepe e sale.

Predisponete un piatto da portata con un po' di insalata e adagiatevi sopra gli asparagi e il pesce.

Per la vinaigrette, tagliate finemente gli spicchi d'aglio e mescolateli, in un recipiente o al mixer, agli altri ingredienti. Servitela con il piatto di asparagi e branzino in pasta brick.

salse

Chermoula

Choumicha Acharki

2 spicchi d'aglio
un ciuffo di prezzemolo
4 cucchiaini di coriandolo, un cucchiaino di cumino
un cucchiaino di paprica
8 cucchiaini di olio di argan, 4 cucchiaini di aceto
un cucchiaino di sale, mezzo cucchiaino di pepe

Tempo di preparazione: un quarto d'ora

Tritate gli spicchi d'aglio, il coriandolo e il prezzemolo. Mettete il trito in un recipiente. Aggiungete l'olio di argan, l'aceto, il sale e tutte le spezie (cumino, paprica, pepe). Mescolate con cura.

La chermoula è una salsa tipica marocchina che si serve principalmente con il pesce grigliato. Può però accompagnare bene anche altri piatti grazie alla sua armonia di sapori e profumi. Per prepararla non servono che 15 minuti e si può conservare fino a due settimane in frigorifero.

Vinaigrette piccante

Meryam Cherkaoui

4 bicchieri di olio di argan
2 bicchieri di aceto di Xeres
un cucchiaino di mostarda senapata
un cucchiaino di wasabi
sale, pepe

Tempo di preparazione: 3 minuti

Aceto di Xeres, wasabi e mostarda danno un sapore particolare a questa salsa di facile e rapidissima preparazione: basta amalgamare molto bene gli ingredienti.

L'aceto di Xeres è considerato il più raffinato aceto spagnolo. Durante la lavorazione lo Xeres è trattato con acetobatteri e conservato a lungo in tini di legno. Ha profumo caratteristico con fondo vinoso, al gusto risulta acido con forti sentori di Xeres.

Il wasabi è una pasta, di colore verde e dal sapore piccante, che si ottiene dal rizoma di una pianta, la Wasabia japonica, della famiglia delle Crucifere.

insalate



Insalata di carote e banane

Choumicha Acharki

Per 4 persone

3 etti e mezzo di carote
2 banane
8 gherigli di noce
un cucchiaio di noce di cocco grattugiata

Per la salsa

un cucchiaio di olio di argan
un cucchiaio di olio extravergine di oliva
2 cucchiari di succo di limone
un cucchiaio di miele liquido
un quarto di cucchiaio di sale

Tempo di preparazione: 35 minuti

Pulite le carote e affettatele a julienne. Sbucciate le banane e tagliatele a rondelle. Spezzettate i gherigli di noce. In una ciotola riunite le carote, le banane, la noce di cocco grattugiata e i gherigli di noce a pezzettini. In un altro recipiente mescolate con cura tutti gli ingredienti della salsa. Condite l'insalata e disponetela nei piatti o in mezzi gusci di noci di cocco. Servitela molto fresca.

Insalata di patate dolci

Choumicha Acharki

Per 4 persone

mezzo chilo di patate dolci
3 spicchi d'aglio
un peperoncino piccante
un mazzolino di prezzemolo, un mazzolino di coriandolo
un cucchiaino di polvere di peperoncino rosso dolce
un cucchiaino raso di cumino,
un pizzico di pistilli di zafferano
4 cucchiari di olio extravergine di oliva
2 cucchiari di olio di argan
mezzo cucchiaino di sale, mezzo cucchiaino di pepe

Per la salsa

un cucchiaio di olio di argan
un cucchiaio di olio extravergine di oliva
2 cucchiari di succo di limone
un cucchiaio di miele liquido, un quarto di cucchiaio di sale

Tempo di preparazione e cottura: 45 minuti

Pelate, lavate e tagliate a rondelle le patate dolci. Schiacciate l'aglio e rosolatelo nell'olio di oliva per tre minuti. Versate nella pentola mezzo litro d'acqua e, a ebollizione, aggiungete le patate dolci, il prezzemolo, il peperoncino e le spezie (coriandolo, cumino, peperoncino rosso dolce). Coprite e lasciate cuocere a fuoco lento. A parte mescolate gli ingredienti della salsa. Terminata la cottura, togliete i mazzolini di prezzemolo e coriandolo. Servite le patate dolci in un'insalatiera ricoperte di salsa e insaporite con l'olio di argan.

Insalata di semola e melagrana

Choumicha Acharki

Per 5 persone

3 etti e mezzo di semola d'orzo
mezz'etto di pinoli tostati
mezz'etto di gherigli di noce tostati
2 etti di chicchi di melagrana
4 cucchiaini di miele
4 cucchiaini di amlou (ricetta a pag. 41)
mezz'etto di burro oudi (chiarificato) al timo
2 cucchiaini di olio di argan

Tempo di preparazione: mezz'ora

Preparate il burro oudi come spiegato nella ricetta del taachat a pag. 32.

In un recipiente mescolate la semola calda con il burro oudi e l'olio di argan. Lasciate riposare.

Aggiungete i pinoli, le noci spezzettate e i chicchi di melagrana. Disponete in un piatto e servite l'insalata con miele e amlou.

La semola d'orzo può essere sostituita con grano precotto.

Insalata Granada

Choumicha Acharki

Per 4 persone

2 cuori di lattuga
2 pompelmi, un avocado, 2 melagrane
il succo di un limone
2 etti e mezzo di polpa di granchio al naturale

Per la salsa

un cucchiaino di olio di argan
succo di pompelmo, zucchero, sale

Tempo di preparazione: mezz'ora

Tagliate il pompelmo e l'avocado a cubetti: inumidite quest'ultimo col succo di limone.

In un piatto disponete i cuori di lattuga, il pompelmo in pezzi, l'avocado a cubetti e la polpa di granchio. Cospargete con i chicchi delle melagrane. Dopo aver mescolato gli ingredienti con cura, condite il tutto con la salsa e presentate l'insalata molto fresca in tavola.

La salsa si ottiene mescolando olio di argan, succo recuperato dal taglio dei pompelmi, zucchero e sale.

Il nome di questa insalata deriva dal fatto che gli Arabi nel VII secolo d.C. portarono in Spagna il melograno, antico simbolo di fertilità e ricchezza, e dedicarono a questa pianta la città di Gharnada. Dopo la Reconquista del 1492 il nome fu cambiato in Granada, la parola spagnola più somigliante al nome arabo, che significa melograno, tuttora il simbolo della città.

dessert



Mandorle, datteri e miele – e in questo caso olio di argan – sono ingredienti che ritornano spesso nella preparazione di dolci marocchini.

Solitamente si gustano accompagnati da dolcissimo tè alla menta.

Questa bevanda non è servita solo a fine pasto ma in diversi momenti della giornata: al mattino è una leggera infusione di poche foglie di tè e molta menta; dalle 11 in poi ritrova il suo pieno aroma, mentre il tè del pomeriggio può definirsi forte in quanto deve compiere il suo dovere di bevanda digestiva.

Quest'ultima funzione è strettamente necessaria a una cucina come quella marocchina che si presenta ricca, abbondante e speziata.

Per preparare un buon tè alla menta, mettete due cucchiai di tè, un cucchiaino di menta essiccata e un etto di zucchero in una teiera con acqua bollente.

Coprite il tutto e tenete in infusione per cinque minuti.

Mescolate, assaggiate e aggiungete, secondo tradizione, un mazzolino di menta fresca.

Servite in bicchierini da tè versando la bevanda da molto in alto, in modo che si formi una schiuma in superficie.

Amlou

Choumicha Acharki

Per 4 persone

mezzo chilo di mandorle

mezzo chilo di miele

mezzo litro di olio di argan

2-3 pizzichi di cannella in polvere (facoltativo)

Tempo di preparazione: un quarto d'ora

Grigliate le mandorle in una padella a fuoco lento e macinatetele. Durante o dopo la macina delle mandorle aggiungete, poco a poco, l'olio di argan. Addolcite con il miele, mescolando fino a ottenere un composto omogeneo da aromatizzare, se vi piace, con cannella. Ponetelo in una terrina al centro del tavolo, alla quale attingeranno tutti i commensali.

La quantità del miele può essere variata a seconda dei gusti.

L'amlou è una tradizionale crema da spalmare marocchina. Si può servire in qualsiasi momento della giornata: a colazione, a merenda per i bambini, come dessert a fine pasto.

Si gusta usualmente spalmato su fette di pane fatto in casa, ma le varianti potrebbero essere crêpes, muffins, pancakes.

I marocchini gli attribuiscono virtù afrodisiache, ricostituenti e stimolanti.

Bsis

Aisha Ibnou Al Kadi

Per 4 persone

un etto e mezzo di giuggiole essiccate

olio di argan

Tempo di preparazione: mezz'ora

Schiacciate le giuggiole nel mortaio fino a ottenere una farina.

Passate la farina al colino e versatela in un pentolino con l'olio di argan. Mescolate fino a ottenere una pasta densa e lavorabile.

Arrotolate la pasta dandole una forma cilindrica. Tagliatela a fette. Servitela su un piatto, accompagnata da tè alla menta.

La ricetta, tipica di Taфраut, si prepara quando si ricevono degli invitati oppure per il rito del battesimo: è il regalo che la madre offre al figlio. Può essere preparata anche nella variante "liquida": si spalma sul pane a colazione o per la merenda dei bambini.

Assaggiamo questa crema da spalmare a cena dopo una saporita minestra di farro decorticato e le ragazze della famiglia ci dicono: «Questa è la nostra Nutella tradizionale». In effetti è dolce, e ci stupisce il fatto che non contenga né miele né zucchero. Chiediamo spiegazioni e ci rispondono: «È la noce della giuggiola che ha tutto».

Cuscus dolce

Ci sono molte leggende o storielle di vita quotidiana all'origine di questo piatto. Il cuscus seffa (ceffa nella traslitterazione francese), cioè dolce, è il cuscus impregnato di burro fresco e decorato con mandorle, cannella, uva passa e, solitamente, datteri. Le varianti possono essere molte e colorate...

Nella pagina "Recette d'antan" della rivista *Saveurs et Cuisine du Maroc* (n° 5 maggio/giugno 2006) di Choumicha Acharki si ipotizzano tre scenari diversi per i natali del cuscus dolce.

Il primo: gli invitati inattesi. All'improvviso si presentano a casa di una donna delle persone per cena. Amici del marito, o parenti. Si sa, gli ospiti sono sacri, non si possono cacciare, anche se tu hai in casa solo un avanzo di cuscus senza carne né verdure.

Una volta non esistevano frigoriferi e refrigeratori, dispense congelanti che oggi, in questi casi, salvano dalla figuraccia assicurata. Quindi cosa escogita questa donna? Riscalda il cuscus avanzato, l'impregna di burro e lo decora con lo zucchero a velo e con la cannella. Poi lo serve in tavola, accompagnato dal latte aromatizzato ai fiori d'arancio.

La seconda storia narra di una donna particolarmente distratta e chiacchierona. Lascia cuocere il cuscus nella parte superiore della pentola mentre in quella inferiore mette a cuocere le verdure con la carne. D'improvviso si ricorda di dover ritirare i vestiti stesi ma... sul tetto della casa vede delle amiche dalle altre case e iniziano a chiacchierare. Quando si ricorda del cibo sul fuoco ormai è troppo tardi: le verdure e la carne sono bruciate, l'unico salvo è il cuscus. Il marito rientra di lì a poco. La donna è disperata, non sa cosa preparargli per cena ed ecco che inventa il cuscus seffa. Prende il cuscus già cotto, lo inumidisce con burro e decora il tutto con uova sode, cannella, mandorle, noci, datteri e zucchero a velo.

Terza ipotesi: una donna ha un marito impaziente, che un giorno vuole pranzare di buon'ora perché nel primo pomeriggio ha un appuntamento importante e pretende gli si serva subito qualcosa per pranzo. La moglie, che sta preparando il cuscus con carne e verdure, dice che la carne non è ancora cotta. Ma il marito continua a tormentarla. Allora la donna decide di servirgli il cuscus con del burro fuso insaporito con zucchero e cannella e glielo presenta così: «Il pranzo è servito, sef dato che sei di fretta!». Sef in dialetto marocchino significa mangiare inghiottendo senza masticare. E da sef a seffa il passo è breve.

Cuscus seffa ai frutti esotici

Gad Azran

Per 4 persone

4 etti di cuscus a grani di grandezza media
un etto di mele granny smith (verdi e acidule)
un etto di kiwi, un etto di ananas, un etto di fragole
un etto di banane, un etto di frutto della passione
un mazzetto di menta fresca
mezz'etto di mandorle tostate
2 cucchiaini di sciroppo di zucchero di canna
mezz'etto di zucchero a velo
75 g di burro fuso
4 cucchiaini di olio di argan

Tempo di preparazione e cottura: un'ora e 50 minuti

Mescolate il cuscus con metà del burro fuso e lasciate macerare il tutto per una mezz'oretta.

Versate il cuscus in un recipiente e mescolate una seconda volta con il burro restante, separando i granelli con le mani.

Rimettete il tutto nella pentola apposita – la cuscussiera – e portate a termine la cottura.

Coprite con uno strofinaccio umido e conservate al caldo.

Mentre il cuscus cuoce, lavate, pelate e tagliate i frutti in piccoli pezzi. Mescolateli allo sciroppo e alla menta – precedentemente lavata e tagliata finemente – e conservate al fresco.

Prima di servire, mescolate il cuscus allo zucchero a velo, deponetelo su un piatto da portata e modellatelo a forma di “pozzo” per poter sistemare nel centro la macedonia di frutta.

Decorate con le mandorle grigliate e irrorate il tutto con l'olio di argan.

Cuscus seffa alle mandorle

Choumicha Acharki

Per 4 persone

4 etti di cuscus cotto
40 g di mandorle tostate
2 cucchiaini di acqua
aromatizzata ai fiori d'arancio
2 cucchiaini di zucchero
cannella in polvere
2 cucchiaini di olio di argan

Tempo di preparazione: mezz'ora

In un grande recipiente mettete il cuscus e inumiditelo con l'acqua di fiori d'arancio.

Incorporate l'olio di argan, lo zucchero e un pizzico di cannella.

Lavorate con cura con le mani fino a mescolare in modo omogeneo tutti gli ingredienti.

In un piatto da portata disponete il cuscus a forma di cono. Decorate con la cannella macinata e le mandorle grigliate.

Datteri farciti di formaggio e noci

Choumicha Acharki

Per 15 pezzi

15 datteri senza nocciolo
30 g di gherigli di noce
un etto di ricotta
o di formaggio fresco
80 g di roquefort
un cucchiaino di olio di argan
sale

Tempo di preparazione:
mezz'ora

Incorporate, mescolando con la frusta, il formaggio fresco con il roquefort e l'olio di argan. Salate a piacere. Aggiungete la metà delle noci sbriciolate e mettete il tutto in una tasca per pasticceria. Farcite i datteri denocciolati con il preparato al formaggio e infine decorateli con le noci restanti.

Ishfanj

Touria Laassouli

Per 6 persone

un chilo di farina di frumento
30 g di lievito
olio di argan

Tempo di preparazione:
mezz'ora, più la lievitazione

Mescolate il lievito con la farina e l'acqua sufficiente a ottenere una pasta morbida, non troppo solida. Lasciate riposare la pasta per circa un'ora in un luogo caldo. Scaldate l'olio di argan in una padella. Il fuoco deve essere abbastanza vivo. Con la pasta formate delle palline che metterete a friggere nell'olio.

Nel villaggio di Ait Baha gli ishfanj (bignè) si servono obbligatoriamente agli invitati e agli ospiti in qualunque momento della giornata. Altrimenti si mangiano a colazione accompagnandoli con miele e bevendo tè bilna'na, cioè tè alla menta (ricetta all'inizio di questa sezione), classica bevanda servita in diversi momenti della giornata e spesso anche alla fine dei pasti.

Zabaione al cioccolato

Meryam Cherkaoui

Per 4 persone

un uovo intero e 3 tuorli
3 etti di panna
125 g di cioccolato fondente
80 g di zucchero

Tempo di preparazione:
mezz'ora

Montate a neve l'albume. Cuocete i tuorli con lo zucchero fino a ottenere uno sciroppo. Nel frattempo fate fondere il cioccolato a bagnomaria e montate leggermente la panna. Una volta che lo sbattitore si è raffreddato, incorporate prima il cioccolato fuso, poi la panna alle uova. Mescolate il tutto con delicatezza. Conservate in frigorifero.

Gelato all'amlou

Meryam Cherkaoui

Per 4 persone

un etto e mezzo di amlou (ricetta a pag. 41)

5 tuorli d'uovo

6 bicchieri di latte

mezz'etto di zucchero

Tempo di preparazione:

20 minuti, più il raffreddamento

Riscaldare il latte con l'amlou. Battete i tuorli d'uovo con lo zucchero. Incorporate e cuocete il tutto come una crema inglese. Passate il composto in una gelatiera.

Caramello alla vaniglia

Meryam Cherkaoui

125 g di panna

40 g di zucchero

una goccia di essenza di vaniglia

Tempo di preparazione:

10 minuti

Cuocete a secco lo zucchero per farlo caramellare. Lasciatelo intiepidire prima di aggiungere la panna e la vaniglia.

Biscotto daquoise

Meryam Cherkaoui

mezz'etto di mandorle in polvere

30 g di mandorle pestate

un albume d'uovo

40 g di zucchero semolato

mezz'etto di zucchero a velo

Tempo di preparazione:

20 minuti

Preparate un caramello con 30 grammi di zucchero semolato. Aggiungete le mandorle sbriciolate, quindi a freddo sminuzzate il tutto ulteriormente con un coltello.

Montate l'albume a neve con il resto dello zucchero e unitevi la polvere di mandorle e lo zucchero a velo setacciato.

Ponete il tutto a mucchietti su una placca da forno e aggiungete le mandorle caramellate. Cuocete per qualche minuto a 180°C.

Le quattro ricette di Meryam Cherkaoui possono essere combinate intervallando, in coppette, lo zabaione con i biscotti e completando la preparazione con un cucchiaino di caramello e una quenelle di gelato.

Chef e casalinghe, persone grazie alle quali abbiamo potuto realizzare questo libro

Choumicha Acharki

Sposata, madre di due figli, laureata in marketing e comunicazione, conduttrice di una trasmissione televisiva culinaria su 2M, la televisione marocchina, Choumicha è una delle donne più famose del Marocco.

Oltre a questo è autrice della prima rivista di cucina del suo Paese dal titolo *Saveurs et cuisine du Maroc* a proposito della quale dice: «la cucina ce l'ho nel sangue»; infatti, come la maggior parte delle ragazze, Choumicha ha iniziato a cucinare molto presto tanto da affermare che per lei, la scuola di cucina principale è stata sua madre.

Questo stampo “slow food formato famiglia” si nota nei modi di fare della trentaquattrenne di Casablanca: il suo obiettivo è far rinascere le ricette più antiche a discapito della cucina fast food omologata che si sta imponendo in Marocco, soprattutto tra i giovani; inoltre molte casalinghe e non solo conoscono quasi esclusivamente i piatti tipici della propria area, mentre lo scopo di Choumicha è anche raccontare la cucina e il suo Paese in un unico intreccio.

Così rivivono ricette ormai dimenticate e con queste i prodotti del territorio.

Meryam Cherkaoui

Meryam Cherkaoui è, dal 2001, proprietaria e chef del ristorante Maison du Gourmet.

Gli anni di formazione li trascorre in Francia e precisamente presso il rinomato Institut Paul Bocuse di Lyon dove segue un corso triennale di arte culinaria e gestione delle strutture alberghiere. Dal 1998 in avanti svolge stages e lavora in diversi e importanti hotel francesi quali Le Majestic a Villa de Lys a Cannes, l'hotel de Carillon Les Ambassadeur a Parigi e il ristorante Les Mouettes a Larmor Plage in Bretagna come chef de partie. Nel 2001 ritorna nella sua terra, in Marocco, a Casablanca, dove lavora come chef de cuisine al ristorante L'Aéropostale. Con suo marito Philippe Pesneau, di origine francese, conosciuto proprio sul lavoro a Cannes, propone piatti della tradizione marocchina in una veste nuova e armoniosa nel ristorante che è degno del suo nome e che si trova nel centro della capitale amministrativa del Marocco: Casablanca.

Maison du Gourmet

159, rue Taha Houcine (ex Galilée)

Quartier Gauthier – Casablanca

Tel +212 22 48 48 46

Fax +212 22 48 48 45

Chiusura settimanale: sabato a pranzo e domenica

Gad Azran

Di origini ebreo-marocchine, dopo essersi diplomato in informatica lavora per molto tempo nel settore abbigliamento, prima in Marocco e poi in Francia. Passati alcuni anni, il lavoro lo porta negli Stati Uniti, a Miami e quindi a New York dove decide di dare una svolta alla sua vita iscrivendosi al rinomato Institut culinaire française di New York (Fci).

Grazie al titolo ottenuto e alla curiosità crescente per l'ambito gastronomico, riesce così a lavorare a fianco di un grande chef 3 stelle Michelin come Jean Georges. Dopo sei anni di lavoro e, come ci racconta Gad «sei anni soprattutto di grandi insegnamenti», diventa responsabile dell'apertura di ristoranti in diversi paesi: Bahamas, Tailandia, Messico e Francia.

È proprio nella capitale francese che Gad incontra Michel Trama, chef 3 stelle Michelin che gli trasmette il gusto per la tradizione abbinata all'innovazione.

Lavora con lui per due anni. Decide poi di ritornare nella sua terra.

Ora il suo obiettivo è creare un ristorante nella sua città natale, Casablanca, dedicato alla cucina marocchina tradizionale, con un'attenzione forte ai prodotti territoriali di qualità non rinunciando però all'innovazione e alla rielaborazione dei piatti.

Altre donne che hanno contribuito alla realizzazione di questo libro:

Aisha Ibnou Al Kadi ha 60 anni ed è casalinga. Le sue origini sono berbere, o meglio Imazighen, di Tafraut.

Khaltuma Zitouni ha 30 anni ed è presidente della cooperativa Tamaynoute a Azrarague, ha imparato a cucinare dalla madre.

Touria Laassouli, 36 anni, è direttrice della cooperativa di Ait Baha, originaria di Beni Mellal (tra Fez e Marrakesh) nel centro Marocco ma sposata nel villaggio in cui lavora. Alcune ricette le sono state insegnate dalle donne della cooperativa che lavorano con lei, altre le ha imparate a cucinare dalla madre.

Suad Aghla, 34 anni, lavora nella cooperativa Taitmatine a Tiout, si occupa del concassage, la rottura del frutto dell'argan per ottenere le armelline. Ha imparato a cucinare dalla madre.

L'argan cresce solo sulla costa meridionale del Marocco, in una zona arida, povera e d'estate caldissima. Questo albero spinoso è una risorsa straordinaria perché contrasta la pericolosa avanzata del deserto e perché, dalle sue bacche, si ottiene un olio dorato, dal sapore intenso, con note di nocciola.

Dai ricettari di cuoche e cuochi, ma anche delle famiglie marocchine, abbiamo scelto e raccontato 33 piatti a base di olio di argan: salse, insalate, cuscus, zuppe, tajine e dolci.