



**CORSI  ONLINE**

## **CUCINE AFRICANE**

Piatti gustosi da preparare  
con chef e cuoche

a cura di Elisabetta Jankovic e Meraf Villani

### **PROGRAMMA DEL CORSO: CUCINE, PIATTI, CUOCHE, CHEF**

#### **GHANA**

Ad aprire “le danze” sulle mille cucine africane sarà Prince Obeng, un giovane cuoco ghanese della star up “Welcome to Ghana”, specializzata in catering e organizzazione di serate culinarie, a Milano e dintorni, rigorosamente ghanesi. Prince insegnerà a cucinare una zuppa di arachidi con carne di gallina (“ha più sapore del pollo e si sfalda meno nella zuppa”, parola di chef). La zuppa sarà accompagnata da l’Emo Tuo”, in pratica una “palla” di riso. Il piatto prenderà il nome di “Emo Tuo Special” e, come ci ha spiegato Prince, si tratta una ricetta “della festa”, cucinata di solito la domenica, dopo la Messa. Prince ci insegnerà anche a cucinare il “Fufu”: una sorta di “gnoccone” di manioca e platano. Da bere prepareremo il “sobolo”: bevanda a base di foglie di ibisco aromatizzato con zenzero, spezie, ananas e miele.

#### **MOZAMBICO**

La cucina tradizionale mozambicana offre una grande ricchezza di piatti tipici regionali (diversi a seconda che ci si trovi nella Zona Sud, di Inhambane, della Zambézia e così via) che racconta la storia del Mozambico, e in particolare la contaminazione con la cultura araba e indiana, che hanno avuto una forte influenza sulla cultura gastronomica nazionale, soprattutto nella zona costiera. Juna Pacheco, cuoca mozambicana che lavora al ristorante Mediterraneo all’interno del Bicocca Village di Milano, ci insegnerà a cucinare un piatto chiamato “Nhangana em caril de coco” con foglie di fagiolo, noccioline tostate, cocco, cipolla olio di arachidi e sale. Servito con riso bianco e polenta di mais. A piacere, se vi piacciono i gusti forti, potrete aggiungere il peperoncino che in Mozambico è diffusissimo e si chiama “piri piri”. E dopo pranzo si gusterà un ottimo infuso di cacana...

## **MAROCCO**

Rajae Bezzaz, nota inviata di Striscia la notizia, cucinerà per noi insieme alla sua mamma (che è proprio una cuoca!) il suo piatto preferito: la Rfissa, a base di msemen (una sorta di piadina marocchina a strati di forma rettangolare, impastata con il burro), brodo di cipolle, zenzero, coriandolo, zafferano, curcuma e carne di pollo. Una ricetta speciale che viene preparata nei giorni di festa o per le occasioni speciali come nascite, matrimoni e feste varie. Ad accompagnare la Rfissa prepareremo anche il famoso tè marocchino alla menta: molto più di un semplice tè...

## **SENEGAL**

Con la cuoca Fatima, direttamente dalla cucina del suo ristorante, il Petit Senegal a Milano, realizzeremo uno dei piatti più tipici del paese, ossia il "Mafe", a base di riso, carne, verdure e salsa di arachidi. Viene spesso preparato in grandi quantità e consumato in comunità. È un piatto ricco e saziante, originario del Mali, ma diffusosi poi in tutta l'Africa Occidentale e che in Senegal è celebrato ormai come simbolo del proprio patrimonio culinario. Si mangia seduti per terra, intorno a un grande vassoio, rigorosamente con le mani. A fine pasto invece gusteremo bevande a base di tamarindo, baobab e bissap.

## **KENYA**

Impareremo, grazie alla nostra cuoca Susan Simayiai, a preparare il Pilau, un piatto di riso speziato con pollo/marzo e verdure, molto popolare nella cucina keniota e in molte altre cucine dell'Africa Orientale e Meridionale. La ricetta può variare leggermente da una regione all'altra e da una famiglia all'altra, ma solitamente richiede l'uso di spezie come chiodi di garofano, cardamomo, cannella, cumino, semi di senape e zenzero. A questo piatto, Susan Simayiai aggiungerà l'"Ugali", una sorta di polenta di mais, altro alimento molto comune nella cucina tradizionale keniota. L'"Ugali", spesso consumato con salse, zuppe di verdure, stufati di carne o pesce, viene mangiato sbriciolandolo e mescolandolo con il sugo del piatto principale.

## **EGITTO**

Ranin El Shedy ha imparato da sua mamma l'arte della cucina e ci insegnerà a cucinare la "Tahina", il "Koshari" e le "Falafel". Chi non conosce la "Tahina" o non l'ha mai incontrata anche già pronta nei supermercati? Ma cucinarla è molto semplice e molto più buona, come ci dimostrerà Ranin! Il "Koshari" invece è un piatto tipico della cucina egiziana che si prepara con riso e pasta, uova, lenticchie, ceci, cipolle, pomodoro fritto con aglio, sale e pepe. Infine le "Falafel": polpettine di ceci con prezzemolo, coriandolo, aglio, cipolla, pepe e cumino. Irresistibili!

## ETIOPIA

La nostra cuoca sarà Hanna Tefera, che ci guiderà nella realizzazione del “Tibs”, del “Misir wot” e dell’ “alicha wot”. Nella cucina etiopica con il termine “Tibs” ci si riferisce genericamente a uno “stile” di piatto che consiste in piccoli pezzi di carne o verdure saltati in padella con spezie, cipolle e, se piace, uno spicchio di aglio. Il “misir wot” invece, altro piatto tradizionale etiopico, è un piatto vegetariano che consiste di un ricco stufato di lenticchie rosse, in versione piccante e non, molto popolare e ampiamente consumato in Etiopia. Infine l’ “alicha wot”, di solito preparato con la carne, ha anche una versione vegetariana: quella appunto che Hanna ci insegnerà, con patate, carote, cavolfiori, cavoli, fagioli verdi, piselli, melanzane o qualsiasi altra verdura a piacere.

## COSTA D’AVORIO

Gisele Kra, originaria della Costa d’Avorio, ci insegnerà a fare uno dei piatti più tipici del suo Paese: Attiéké, che consiste in un cous cous a base di manioca con l’aggiunta di pesce. La sua preparazione è piuttosto lunga e comporta un processo di fermentazione della manioca che deve durare qualche giorno, ma vale la pena aspettare perché questo processo conferisce al piatto un sapore distintivo e unico! L’Attiéké è spesso servito come contorno per piatti di pesce o carne e può essere mangiata sia calda che fredda. Cucineremo inoltre anche l’ “Alloco”, altro piatto popolare della Costa d’ Avorio, noto anche in molte altre parti dell’Africa Occidentale. Si tratta di un piatto semplice e delizioso fatto di banane plantain fritte, che può essere servito come snack o come contorno. La bevanda che prepareremo, anche questa molto popolare e diffusa, sarà a base di zenzero.



**CORSI ONLINE**

## **CUCINE AFRICANE**

Piatti gustosi da preparare  
con chef e cuoche

a cura di Elisabetta Jankovic e Meraf Villani