
CUCINE NEL MONDO

COSTA D'AVORIO

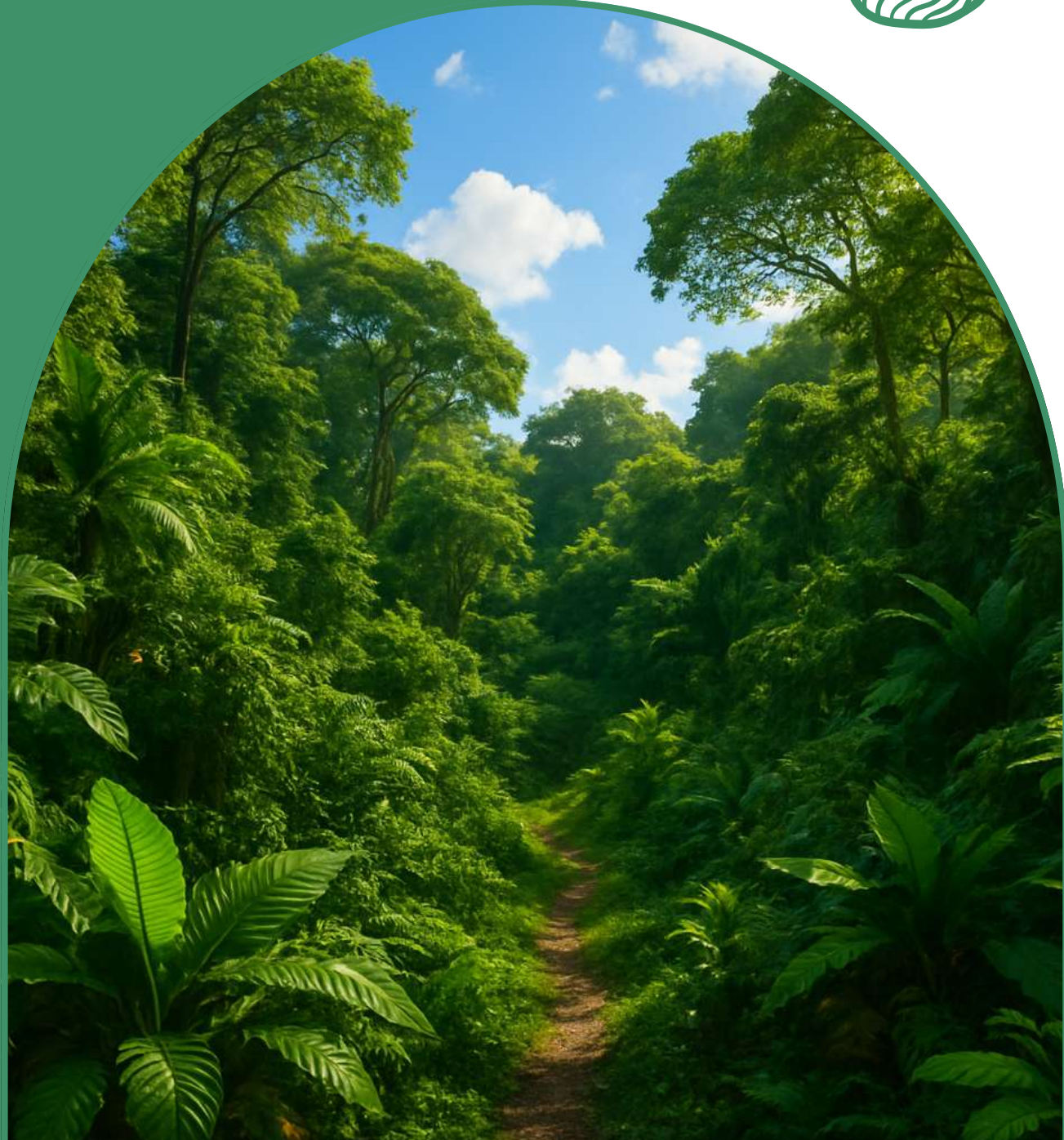


CARTA D'IDENTITÀ

- **Capitale:** Yamoussoukro
- **Popolazione:** 29 milioni di persone
- **Densità:** circa 78 ab./Kmq
- **Forma di governo:** Repubblica presidenziale
- **Lingua:** francese, baulé, il dioula e l'agni.



CUCINA E TERRITORIO



La Costa d'avorio appartiene al grande complesso culturale della fascia guineana, come caratteristiche territoriali si discosta profondamente dal Sahel.

La comunità alimentare di questo territorio ha radici profonde e antiche esattamente come quella del Gambia ma le caratteristiche geografiche, come la presenza della foresta tropicale, della savana e di vari fiumi interni portarono allo sviluppo di una comunità forestale e non cerealicola come quelle viste fino ad ora.

i tuberi sono il vero cuore arcaico di questa cultura e prima dell'arrivo delle popolazioni europee la base dell'alimentazione era: gname (yam), taro , cola , banano/platano africano

La cucina ivoriana nasce dalle radici non dal grano



Accanto ai tuberi, predominanti nell' alimentazione troviamo alcune varietà di cereali locali come miglio e sorgo, accompagnati da una grande presenza di fagioli africani e semi oleosi, un'alimentazione mista tra foresta e savana. Parallelamente possiamo individuare la presenza e fondamentale importanza dell' olio di palma, classicamente usato per cotture e come metodo di conservazione, ha un odore e un sapore inconfondibile.

nonostante il territorio ostile vediamo una forte presenza sin dall' antichità di proteine di origine animale con; pesci di fiume e selvaggina con loro lo sviluppo si affumicatura ed essiccazione come tecniche di conservazione



La cucina ivoriana è una cucina di **salse**, spesso a base vegetale, dense ed aromatiche le si trova come principale accompagnamento alla fonte amidacea.

anche la Costa d'Avorio nei secoli ha visto vari dominii ed **influenze**:

- **l'Islam del nord** ha portato con se la diffusione e l'ampliamento di una vasta gamma di spezie ed un uso ampio del riso come fonte di carboidrati
- **Il contatto europeo** ha portato la diffusione di manioca, mais e peperoncino. Queste interazioni tra popoli arricchiscono la struttura di sfumatura ma la base culturale resta quella descritta sino ad ora

RICETTE TRA IERI E OGGI

FOUTOU

è un piatto fondamentale della cucina dell'Africa occidentale, una pasta collosa e nutriente ottenuta pestando e mescolando tuberi amidacei bolliti (come manioca, platano, igname) o cereali, servito tradizionalmente con salse ricche di carne, pesce o verdure

SAUCE GRAINE IVORIENNE

è una salsa rossa densa e speziata, tipica della cucina ivoriana (gruppi etnici Akan e Krou) e dell'Africa subsahariana, preparata con la polpa delle noci di palma da olio pestate. È un piatto principale, spesso piccante, cucinato con carne, pesce fresco o affumicato e verdure, servito tradizionalmente con riso, foutou o pane.





IL PLACALI



una pasta densa ed elastica a base di manioca fermentata. Si presenta come una sorta di purè, spesso paragonato al foutou ma dal sapore più acido e dalla consistenza liscia, utilizzato come accompagnamento principale per salse ricche, in particolare quella di gombo o la salsa di semi di palma.



ATTIEKE

si tratta di un contorno tipico, ottenuto dalla polpa fermentata, grattugiata e cotta a vapore della manioca. Simile al cous cous ma con un sapore leggermente aspro e una consistenza granulosa, è considerato un alimento base, spesso servito con pesce fritto o arrosto (garba), cipolle, pomodori e peperoncino.



Piatto simbolo della Costa d'Avorio, riconosciuto nel 2024 come patrimonio culturale immateriale dall'UNESCO.

LA CUCINA OGGI

la ricetta di Aboulaye

Aboulaye è in Italia da due anni, sta studiando cucina ed è il responsabile dei fritti di un ristorante di Modena, ama gli spaghetti con le vongole, il pollo al forno con le patate, ma in generale adora la cucina italiana

Ama la cucina e tutte le storie che stanno dietro alla stessa.

quella di casa sua è una cucina povera, fatta di ingredienti umili e poco ricercati, mi racconta che gli piace il fufu, ricavato dalla manioca e mi racconta di una zuppa di arachidi e di come si prepara



NKATENKWAN

ingredienti:

- 450 g di pasta di arachidi o arachidi sgusciate
- 60 g di zenzero
- 2 cipolle dorate grandi
- 1 cucchiaio di semi di anice
- 1.5 kg di polpa di agnello
- 5 pomodori
- 4 uova
- acqua qb

PER IL FOUFOU

- 1 manioca circa 600g
- 2 platani circa 600g
- acqua qb





PROCEDIMENTO E PRESENTAZIONE



In un frullatore sminuzzare finemente cipolla, zenzero e semi di anice, fino ad ottenere un composto cremoso, aggiungere acqua se serve.

In una casseruola ampia mettere la carne tagliata a pezzettoni, aggiungere il composto appena ottenuto e mettere tanta acqua quanta ne serve a coprire la carne, portare a bollore, poi abbassare la fiamma e far cuocere lentamente per circa 40 minuti, nel frattempo diluire il burro di arachidi con circa un litro di acqua o frullarvi le stesse se si parte dal frutto stesso, mettere il composto in una casseruola far ridurre avendo cura di tenerlo girato in modo che non attacchi. Trascorso il tempo di cottura aggiungere alla pentola con la carne le uova sbattute e i pomodori interi, coprire e cuocere per circa 15 minuti, rimuovere poi i pomodori e frullarli.





PROCEDIMENTO E PRESENTAZIONE



aggiungere la crema di arachidi alla carne, far sobbollire per 20 min circa, aggiungere il pomodoro frullato e lasciar cuocere per altri 20 minuti, avendo cura di girare il tutto in modo che non si attacchi, correggere di sale e servire con il fougou per il quale si deve:

ricavare la polpa della manioca dolce avendo cura di rimuovere tutte le parti scure e fibrose, tagliarla in piccoli pezzi ed una volta sbucciati tagliare anche i platani. Frullare entrambi con la quantità di acqua necessaria ad ottenere un composto cremoso, simile ad un purè, versare il composto in una pentola, porre sul fuoco e far addensare mescolando costantemente per 5 minuti dal bollore. Far cuocere per 6 min senza girare aggiungendo un goccio d'acqua per evitare che si attacchi ai bordi. Servire tiepido

