
CUCINE NEL MONDO

GAMBIA



CARTA D'IDENTITÀ

- **Capitale:** Banjul
- **Popolazione:** 37 milioni di persone,
- **Densità:** 74 ab./Kmq
- **Forma di governo:** Monarchia costituzionale
- **Lingua:** arabo, berbero



CUCINA E TERRITORIO



Tra il 3000 e il 1500 a.C., l'Africa occidentale rappresenta uno dei grandi poli agricoli indipendenti del mondo antico. Le popolazioni della regione sviluppano sistemi agricoli propri, senza dipendere dai modelli del Vicino Oriente, dell'Egitto o della Mesopotamia. Il territorio dell'attuale Gambia si inserisce pienamente in questo contesto culturale saheliano-sudanese. Il fiume Gambia costituisce l'asse vitale dell'intera regione, svolgendo un ruolo paragonabile, su scala ridotta, a quello del Nilo in Egitto. Lungo le sue rive si sviluppano savane fertili e, più a sud, zone di foresta. Questo ambiente favorisce precocemente una comunità alimentare basata su agricoltura fluviale, pesca e raccolta.

Cereali africani: il cuore arcaico

Prima dell'introduzione di riso asiatico e mais americano, la base dell'alimentazione era costituita da cereali africani domestici localmente: miglio, sorgo e, in misura minore, fonio. Questi cereali rappresentano il nucleo di una struttura alimentare autonoma, adattata al clima secco e alle stagioni irregolari dell'Africa occidentale.

Il miglio e il sorgo non sono solo alimenti, ma veri indicatori culturali. Essi permettono la stabilità delle comunità agricole, garantiscono riserve energetiche e favoriscono la nascita di pratiche rituali legate alla semina e al raccolto. La cucina gambiana nasce quindi come cucina cerealicola prima ancora che "a base di riso".





Il ruolo del riso africano

Intorno al 2000 a.C. avviene la domesticazione del riso africano, *Oryza glaberrima*, specie distinta dal riso asiatico. Questo riso viene coltivato lungo il fiume Gambia e nelle zone paludose, grazie alla sua resistenza alle inondazioni. Il riso gambiano è dunque una creazione locale, non un prodotto importato dall'Asia. L'introduzione del riso africano modifica profondamente l'organizzazione alimentare: favorisce piatti unici, cotture in grandi pentole e una maggiore condivisione dei pasti. Si afferma così una cucina comunitaria, fondata sulla preparazione collettiva e sulla distribuzione del cibo all'interno del gruppo.

RICETTE TRA IERI E OGGI

DOMODA

Domoda, in una forma molto antica, nasce in epoca precoloniale come uno stufato semplice di cereali e verdure. Col tempo ha assunto la versione più conosciuta oggi, arricchita da arachidi introdotte solo in seguito.

BENACHIN / JOLLOF ARCAICO

Ricetta nata nelle aree fluviali africane, a base di riso, verdure e pesce o carne. Una delle forme più antiche di cottura del riso “tutto insieme”.





IL CHEREH

Il Chereh, a base di miglio e latte acido, è un piatto festivo di origine pre-islamica.



IL NYANKATANG

Il Nyankatang conserva antiche tecniche di tostatura di semi locali. Il pesce affumicato e le bouillies di miglio rappresentano pratiche quotidiane che risalgono direttamente al neolitico fluviale



La cucina gambiana è il risultato di una lunga evoluzione autonoma, radicata nell'ambiente del fiume Gambia e nei sistemi agricoli africani antichi. Essa dimostra come l'alimentazione possa essere una fonte privilegiata per comprendere la storia, l'identità e la continuità culturale di una società.

LA CUCINA OGGI

la ricetta di Ebraima

Ebraima è sorridente, una persona con tanta voglia di fare e di mettersi in gioco, della cucina italiana ama i frutti di mare e gli spaghetti con le vongole. ride, scherza e ha voglia di scoprire tante cose nuove, gli chiedo quale cucina preferisca tra quella italiana e quella delle sue origini e rimane un po' titubante sulla risposta, diviso tra due culture o forse, più semplicemente le ha fatte sue entrambe. La ricetta di cui vi parleremo l'abbiamo già introdotta nelle pagine precedenti, mentre me la racconta Ebraima, dimentica circa la metà degli ingredienti, dopo una decina di minuti torna da me dicendomi tutti gli ingredienti mancanti. Come se a distanza avesse chiamato la mamma per chiedere conferma, con quell'attitudine tipica di tutti i figli del mondo di rifugiarsi dove si è cresciuti



BENACHIN

ingredienti:

- 250g di pesce persico
- 300g di riso basmati
- 100 g di polpa di zucca
- ½ cipolla
- ½ carota
- 1 peperone
- 1 melanzana
- ½ cavolo verza
- ½ cavolo cinese
- 2 patate
- 3 pelati
- 1 cucchiaino di concentrato
- 125ml di olio di semi
- 500 ml di acqua e di brodo di pesce
- sale, pepe nero, peperoncino,





PROCEDIMENTO E PRESENTAZIONE



ScTagliare la zucca, soffriggerla in una padella ampia con olio, cipolla tritata e peperoncino, dopo un paio di minuti aggiungere anche le altre verdure tagliate in modo uniforme, aggiungere il concentrato, i pelati, bagnare con il brodo di pesce e attendere il bollore, lasciar ridurre dolcemente.

in una casseruola tostare il riso, con poco olio, portare a cottura bagnando con acqua quando serve, correggere di sale, quando il riso è cotto aggiungere la salsa già ridotta e dei cubetti di pesce persico, coprire e lasciar riposare qualche minuto e mantecare.

