
CUCINE NEL MONDO

MAROCCO



CARTA D'IDENTITÀ

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





CUCINA E TERRITORIO

La cucina marocchina nasce molto prima dell'Islam e degli Arabi, nelle società amazigh (berbere) dell'Atlante, del Rif e delle pianure atlantiche.

Alimentazione originaria si basava su:

- cereali (orzo, grano duro)
- legumi (ceci, fave, lenticchie)
- latte e derivati
- olio (oliva, argan)
- carne ovina e caprina
- erbe spontanee

Dobbiamo aspettare il I millennio a.C con il dominio fenicio e la nascita di Cartagine per vedere l'ingresso del Marocco nella rete mediterranea.

Sotto il controllo e il dominio romano si può osservare, una rielaborazione e sviluppo della cultura pre-esistente. infatti la cultura amazigh (uomini liberi), che nel secondo millennio diede origine al piatto icona del Marocco, il cous cous, vede in questi secoli il radicamento e la consolidazione:

- olivicoltura sistematica
- panificazione, strutturata
- viticoltura
- tecniche di conservazione

Con l'arrivo del dominio arabo-islamico; vennero introdotti quegli elementi che ad oggi ci rimandano immediatamente alla cucina marocchina: cumino, coriandolo, zafferano, agrumi e zucchero. In questa fase possiamo proprio notare come seppur mantenendo una semplice base cerealicola, la cucina marocchina assume spessore e profondità proprio grazie alla contaminazione e compresenza di più culture.





I forti commerci con la Spagna diedero vita a una profonda contaminazione e tra l' VIII e VX sec, possiamo notare l'introduzione:

- piatti agrodolci
- uso massiccio di frutta secca
- nascita di una pasticceria strutturata

In generale si deve a questi secoli un grande processo di raffinamento della cucina, fino a dare vita ad una vera e propria cucina imperiale, profonda e con una grandissima complessità aromatica, affermandosi sul panorama mondiale per le lunghe cotture della carne, per la codifica e l'uso del ras el hanout, per il grande equilibrio tra dolce e salato e per il pane non solo come alimento ma come vero e proprio rituale.





Nella cultura marocchina, il pane in particolar modo il khobz, viene ritenuto un alimento sacro ed insostituibile, simbolo di vita e di protezione divina, è il vero e proprio simbolo dell'ospitalità, superando di gran lunga il concetto di alimento diventa esso stesso tramite del nutrimento sostituendosi alle posate per mangiare cous cous e tajine, in un gesto ospitale ed inclusivo che ci ricorda la bellezza e l'importanza della socialità nel cibo.

KHOBZ

un impasto di farina e farina integrale con lievito, miele, sale ed acqua, solitamente veniva impastato quotidianamente e poi cotto nei forni comunali o su pietra, ha radici mediterranee e solitamente ha una forma rotonda.

RICETTE TRA IERI E OGGI

HARIRA

Zuppa rituale, tipica del periodo di Ramadan, ha origini medievali e generalmente si fa con:

- legumi
- cereali
- erbe e spezie

AMLOU

Preparazione antichissima dell'Atlante, molto simile al nostro "burro" di mandorle, si tratta di una crema spalmabile ottenuta appunto da mandorle frullate con olio d'argan e miele, spesso viene servita per colazione ed accompagnata con pane tradizionale (MSEMEEN)





PASTILLA

Una raffinata torta salata fatta con pasta fillo (warqa), ripiena di pollo (o piccione), mandorle, uova, speziata e spolverata di zucchero a velo e cannella.



ZAALOEK E INSALATE

La cucina marocchina inizia spesso con insalate, tra cui il zaalouk (melanzane e pomodoro) o insalate di carote.

TANJIA

Specialità tipica di Marrakech, carne di agnello o manzo cotta per ore in un'anfora di terracotta sotto le braci di un forno a legna. Al di là della preparazione è di fondamentale importanza e unicità l'anfora stessa che dà il nome alla ricetta



LA CUCINA OGGI

il piatto del cuore di Ayman Charif

Ayman è un ragazzo sorridente e solare, di quei sorrisi che hanno sofferto tanto ma che sanno di avercela fatta. Parla di casa sua con una nostalgia pacata, dopo tre anni in Italia, si sente a casa anche qua. E' stato molto bello potersi fermare ad ascoltare, in un mondo che corre sempre spesso perdiamo di vista la bellezza che deriva dalle **contaminazioni** ed Ayman che ora ama mangiare pasta, bomboloni, pizza e frutti di mare mi ha raccontato di come qualche anno fa non vedesse l'ora che arrivasse il venerdì per mangiare il **COUS COUS**

Come abbiamo già accennato nelle pagine precedenti il cous cous è un piatto che rappresenta la cucina di diversi territori, tra cui la **Tunisia** e la **Sicilia**, Trapani nello specifico. Una ricetta relativamente semplice ma completa di quelle che servivano come sostentamento



ingredienti:



- 1 cipolla tritata
- 4 carote piccole tagliate a metà
- 2 patate tagliate a metà
- 4 cipolle piccole intere o 2 medie tagliate a spicchi
- 200g di zucca delica in pezzi
- 2 spicchi di aglio tritati
- 200g di verza
- 200g di cavolfiore
- 2 pomodori a concassè
- olio, sale qb
- 1 cucchiaino di harissa
- 1 cucchiaino di ras el hanout
- 1\2 cucchiaino di: curcuma, cumino, zenzero, semi di coriandolo, paprika dolce.
- brodo vegetale / di carne 400 g
- 320g cous cous
- 250g di pollo (coscia e sovra disossate) o 250g di polpa di agnello



PROCEDIMENTO E PRESENTAZIONE



In una tajine, con poco olio far rosolare la cipolla tritata con l'aglio e le spezie, aggiungere la carne e le verdure, lasciare insaporire per 5\10 min girando di tanto in tanto. Aggiungere anche il pomodoro, l'harissa e circa 300g di brodo.

lasciar sobbollire dolcemente per 30/35 min, finchè la carne non sarà tenera.

In una padella ampia tostare leggermente il cous cous finche non sarà dorato, coprirlo con lo stesso volume di acqua bollente, coprire e lasciar riposare 10 min, trascorso il tempo sgranare il cous cous con una forchetta, aggiungere poco olio e procedere a impiattare.

in una tajine ampia creare una base con il cous cous, disporvi intorno le verdure, al di sopra i pezzi di carne ed irrorare il tutto con la carne

BEVANDA in accompagnamento: latte di capra fermentato o tè alla menta

