

YIN & YANG

VIETNAM

Non c'è Yin senza Yang e in Vietnam vale anche per il cibo. Su questo principio i vietnamiti basano la loro cucina: un equilibrio tra maschile e femminile, tra terra e cielo, tra freddo e caldo. In Oriente mente e corpo non rispondono a regole diverse, bensì contribuiscono in egual misura al raggiungimento del benessere. Allo stesso tempo, a tavola l'equilibrio va ricercato anche attraverso il bilanciamento dei 5 sapori fondamentali della cucina vietnamita: il **dolce** (terra), il **salato** (acqua), l'**amaro** (fuoco), l'**acidità** (legno) e il **piccante** (metallo). A loro volta questi elementi corrispondono ai cinque organi: cistifellea, intestino tenue, intestino crasso, stomaco e vescica. Ecco spiegato perché, nella quasi totalità dei casi, i piatti vietnamiti sono il risultato di 5 ingredienti ben combinati tra loro. Grazie alla posizione geografica (confinante con Cina, Laos e Cambogia) e all'estensione (oltre 1.600 Km da nord a sud) in Vietnam troverete diverse tradizioni culinarie. Nella capitale, Hanoi, avrete la possibilità di assaggiare una cucina più salata, per poi passare al piccante del centro del Paese e infine al dolce del latte di cocco molto usato nella zona di Ho Chi Minh. Tra le esperienze multisensoriali da non perdere in Vietnam, c'è senza dubbio il Fiume dei Profumi, che attraversa Hue e si getta nel Mar Cinese Meridionale. Ad accompagnare la sua corsa, sulle rive a monte della vecchia città, ci sono centinaia di alberi da frutto, i cui petali in autunno cadono nel fiume regalandogli un profumo delicato e poetico. Multisensoriale anche se meno raffinata è una sessione di karaoke, per cui i vietnamiti vanno letteralmente pazzi! Pervade talmente tanto la loro cultura da aver creato un vero e proprio "kit da karaoke", composto da microfono, cellulare su cui seguire il testo della canzone e una grande, enorme cassa che viene trasportata nei modi più disparati (a spalla, in scooter, nel carrello della spesa, etc). In pochi sanno che il Vietnam è il secondo esportatore al mondo di caffè. Questa pianta così speciale arrivò qui nel 1700 grazie agli olandesi e divenne velocemente una delle prime colture del Paese. Conseguentemente si è sviluppata una forte tradizione, affiancata però anche da una forte componente creativa. Ad Hanoi imperdibile è il "caffè all'uovo" del Giang Café nel quartiere vecchio. L'uovo non è un codice per il latte o lo zucchero... in realtà è "uovo"! Questa bevanda è una miscela unica di tuorlo d'uovo di gallina, caffè, latte condensato dolce, burro e formaggio. Sarà direttamente il proprietario a spiegarvi la storia del loro caffè all'uovo: per quanto possa sembrare strano, è delizioso! Ad Hue invece potrete assaggiare l'ultima innovazione vietnamita: il caffè salato, "apparso" per la prima volta poco meno di dieci anni fa. Anche se questa bevanda è solo un "neonato" nella storia del caffè vietnamita, ha guadagnato tanta fama quanto le sue controparti ad Hanoi o Saigon. Il caffè salato viene prodotto in un tradizionale filtro vietnamita in acciaio inossidabile chiamato "phin". Quando ordinate un caffè salato, vi verrà portato un caffè filtrato che gocciola in una tazza piena di crema salata. Dopo pochi minuti, tutto il caffè sarà nella tazza: mescolate, aggiungete qualche cubetto di ghiaccio e diteci cosa ne pensate. Buon Yin&Yang!

Claudia Polci | www.theaexperiences.com



Insalata con pompelmo, gamberi e peperoncino

Ingredienti per 4 persone Preparazione

Gamberi, 24
Peperoncino, 1
Pompelmo, 1
Sedano, 100 g
Carote, 100 g
Aceto di vino bianco, 40 ml
Gherigli di noce, 20 g
Menta
Olio evo
Sale

Togliete la testa, il carapace e il filo intestinale ai gamberi. Preparate un brodo con il sedano e le carote tagliati in pezzi grandi, una volta pronto versate l'aceto e del sale, quindi unite i gamberi e fateli cuocere delicatamente per 4 minuti. Scolate i gamberi e teneteli da parte. Pelate a vivo il pompelmo togliendo tutta la buccia e l'albedo e ottenete degli spicchi. Tagliate a metà il peperoncino, togliete i semi e tagliatelo a fettine sottili. In un recipiente unite i gamberi, il pompelmo, il peperoncino, qualche foglia di menta sminuzzata, dei gherigli di noce spezzettati, condite con sale e un filo di olio e mescolate. Lasciate insaporire 10 minuti prima di servire.

Involtini primavera con carne e verdure

Ingredienti per 4 persone Preparazione

Pasta phillo, 8 fogli
Lonza di maiale, 200 g
Carote, 100 g
Cipollotto, 100 g
Sedano, 50 g
Salsa di soia, 1 cucchiaio
Olio di semi
Olio per friggere

Tagliate il maiale a cubetti, conditelo con del sale e un filo d'olio. Tagliate in cubetti anche le carote, il sedano e il cipollotto. In una wok fate cuocere il maiale a fuoco vivace poi unite le verdure, la salsa di soia e fate rosolare a fuoco vivace per qualche minuto. Dovranno rimanere croccanti. Una volta pronto fate raffreddare. Tagliate a metà un foglio di pasta phillo, ottenete dei quadrati e sovrapponetevi i fogli. Mettete in un angolo due cucchiari di ripieno, sollevate il lembo inferiore di pasta e coprite il ripieno, dopodiché ripiegate i lembi laterali e continuate ad arrotolare l'involtino, spennellate la parte finale del quadrato con dell'acqua e chiudete l'involtino, spennellate anche la parte esterna. Scaldate l'olio e fate cuocere gli involtini uno alla volta per tre minuti circa, finché risulteranno dorati. Scolate gli involtini sulla carta assorbente e servite.



Pollo con anacardi

Ingredienti per 4 persone

Preparazione

Pollo, 1
Anacardi, 80 g
Curry, 1 cucchiaino
Lemon grass, 2 steli
Peperoncino, 1
Aglio, 1 spicchio
Latte di cocco, 250 ml
Cipolla, 1
Zucchero, 20 g
Burro chiarificato, 30 g
Sale

Tagliate il pollo in pezzi, mettetelo in un recipiente e conditelo con il curry, il lemon grass, l'aglio e il peperoncino tritati, lasciatelo insaporire in frigorifero per 12 ore.

In una padella wok sciogliete il burro, unite il pollo con la sua marinatura utilizzando per la prima parte della cottura il coperchio.

Quando inizia a rosolare togliete il coperchio, unite la cipolla tritata, lo zucchero, abbassate la fiamma e fate caramellare leggermente.

Regolate di sale e aggiungete il latte di cocco e continuate la cottura mescolando la preparazione di tanto in tanto finché risulterà stufato.

Nel frattempo fate tostare gli anacardi ed uniteli al pollo, oppure potete scegliere di metterli a parte. Servite ben caldo.



Rana pescatrice alla curcuma e arachidi

Ingredienti per 4 persone

Preparazione

Rana pescatrice, 600 g
Curcuma, 1 cucchiaino
Noodles di riso, 150 g
Arachidi, 40 g
Zenzero, 20 g
Scalogno, 1
Aglio, 1 spicchio
Acciuga, 1
Peperoncino giallo, 1
Cipollotti, 2
Aneto
Farina
Olio evo
Sale e pepe

In un cutter frullate lo zenzero, lo scalogno, la curcuma, l'aglio, il pepe, l'acciuga e ottenete una salsa.

Tagliate la rana pescatrice (o in alternativa del pesce gatto) a pezzi e mettetela in un recipiente, conditela con la salsa ottenuta e fatela marinare per 3 ore.

In un secondo recipiente mettete i noodles, il peperoncino tritato, versate l'acqua bollente, coprite e lasciate rinvenire.

Poco prima di servire infarinate il pesce con abbondante farina, in un tegame versate 2 cucchiaini di olio, aggiungete i cipollotti tagliati a rondelle e fateli appassire per qualche minuto, unite i rametti di aneto e dopo qualche minuto togliete gli aromi e teneteli da parte, unite dell'altro olio e cuocete la rana pescatrice facendola friggere bene.

Servite il pesce con alla base i noodles e guarnite con l'aneto e il cipollotto che avete tenuto da parte.



Crema di mango e mango caramellato

Ingredienti per 2 persone Preparazione

Mango, 2
Yogurt, 125 g
Zucchero, 30 g
Curcuma, un pizzico
Limone, 1
Zucchero di canna, 80 g
Menta

Pelate ed eliminate il nocciolo di un mango, ottenete dei pezzi dalla polpa e metteteli in un cutter con lo yogurt, la curcuma, lo zucchero e il succo di mezzo limone. Frullate fino ad ottenere una crema. Spostate in un recipiente, coprite con la pellicola e fate riposare in frigorifero per due ore. Sbucciate e tagliate a cubetti il mango rimasto, in un pentolino mettete lo zucchero di canna, mezzo bicchiere di acqua, qualche foglia di menta e fate sciogliere, unite il mango, mescolate e lasciate insaporire per un'ora circa. Servite la crema di mango guarnendola con i cubetti cotti nello sciroppo e qualche fogliolina di menta.



Budino al caffè

Ingredienti per 4 persone Preparazione

Panna fresca, 500 ml
Caffè solubile, 40 g
Uova, 4
Zucchero, 180 g
Gelatina, 8 g
Acqua, 50 ml
Menta

In un pentolino mettete l'acqua, 100 g di zucchero e fate cuocere senza mescolare finché otterrete un caramello, a questo punto spostate dal fuoco, versate 30 g di acqua e fatela incorporare. Tenete da parte. Mettete a bagno la gelatina in acqua fredda. Scaldate la panna in un pentolino con il caffè solubile. In un recipiente battete le uova con lo zucchero rimasto, stemperate la panna calda nel composto di uova, filtrate il tutto e rimettete sul fuoco, quando arrivate a 84°C unite la gelatina ben strizzata e fatela sciogliere. Distribuite il composto negli stampi monoporzione e mettete in frigorifero per almeno 12 ore. Sformate il budino, cospargetelo con del caramello liquido e guarnite con delle foglioline di menta.

