

# Viaggio in Africa: la cucina senegalese

di VERONICA FARINELLA

Si parla spesso di cucina orientale, europea, sud-americana...ma chi conosce la cucina senegalese?!

La cucina senegalese è ricca, saporita e variegata: dai succulenti piatti di pesce, a quelli di carne, dalle coloratissime portate di verdure al cuscus...

Ingredienti di base sono carne (pollo, montone..), pesce, verdure, riso, spezie particolari e uniche. Piatti tipici della cultura senegalese sono: pollo yassa, pollo al limone servito con peperoni piccanti e cipolle; tiebou dienne (ceebu jén), piatto a base di riso e pesce; maffe, pollo o montone serviti con una salsa d'arachidi; dem à la Saint Louis, gustoso stufato di molluschi...

I cibi vengono accompagnati da vari infusi e dal thè.

La cucina senegalese è espressione del forte sentimento dell'ospitalità, infatti l'ospitalità si riflette nelle modalità di preparazione dei cibi, nella loro presentazione e offerta ai commensali.

In particolare quando vi sono ospiti vengono cucinati i piatti migliori, ben guarniti, e con i prodotti più pregiati.

Le portate, molto abbondanti e curate nei dettagli, sono servite in larghi vassoi (riso sotto, in alto verdure, carne, pesce) e poste al centro dei commensali. Pesce, carne e verdure vengono spezzettati dalla padrona di casa e posti davanti agli ospiti, in quanto "non è buona educazione allungarsi per prenderli".

## I nostri pasti in Senegal

Per colazione si mangia pane (tipica baguette francese), che può essere accompagnato in vari modi (tonno, formaggio, burro, cioccolato, marmellate..).

Bevande più diffuse sono: tisana di duté, ovvero infuso ricavato da foglie di una pianta tipica africana; latte, caffè solubile e il caffè Touba, insaporito da una spezia aromatica e leggermente pepata.

Il pranzo è considerato il pasto più sostanzioso.

Diversi sono i piatti considerati diurni perché nutrienti e appetitosi:

riso con pesce (ceebu jén), riso con carne di agnello (ceebu yapp), riso con pollo (ceebu ginaar), riso accompagnato da salse a base di carne o pesce e verdura.

I piatti per la cena sono più leggeri e più vari:

insalate con carne, pesce, polpette di pesce, risotti, cuscus o pasta sempre accompagnati da carne e salse.

I dolci non vengono quasi mai gustati a fine pasto, possono sostituire la cena o la colazione.

Le bibite locali vengono denominate jus (succhi) e possono consistere in tisane con infusi di fiori, bevande con spezie leggermente piccanti e miscele di succhi diversi.

Il pranzo e la cena finiscono con ataya, ovvero thè, composto da tre thè:

il primo più forte e amaro, il secondo più zuccherato e il terzo molto leggero e aromatizzato alla menta.

Bere il tè è un rito, una cerimonia, momento in cui si costruiscono e si rafforzano i legami sociali.

E' il ragazzino che prepara il tè per gli altri: il primo è tradizionalmente destinato agli uomini, il secondo alle donne adulte e il terzo è per tutti.

## Senegal's food

*Nokoss:*

5 peperoncini rossi secchi

1grosso spicchio d'aglio (o 2 piccoli)

1cucchiaio da caffè di pepe nero (in grani o in polvere)

5dadi di carne del tipo secco.

(Preparazione per roff e nokoss - Mescolare gli ingredienti e macinarli in un mixer o pestarli in un mortaio)

## La ricetta per un piatto diurno

Ceebu jén - (Ingredienti per 6 persone)

*Roff:*

1 spicchio d'aglio

5 peperoncini rossi secchi

1 cucchiaino da caffè di pepe nero in grani o in polvere

2 dadi di carne del tipo secco, non morbido

2 cucchiari da tavola di prezzemolo tritato

1 cucchiaino da tavola di cipolla tagliata a quadrotti

1 cernia di media grandezza tagliata in tranci circa 5/6 cm

1/2 l di olio di arachide

150 g di pomodoro concentrato

150 g di passata di pomodoro

1 pezzo di géjii (pesce secco)

2 pezzi di yét (mollusco secco: grossa lumaca di mare)

1 cipolla

3 carote

Verdure di stagione (scegliere tra quelle disponibili,non è indispensabile che ci siano tutte):

1/2 cavolfiore

1/2 ceppo di crauti freschi o cavolo verza

1 melanzana

1 peperone rosso

1 piccolo pezzo di zucca

1 rapa bianca

3 kanja

1 pezzo di maniorca

un po' di tamarindo

1 kg di riso

## Preparazione:

Pulire il pesce e tagliarlo a tranci. Provocare un piccolo buco in ognuno dei tranci di pesce ed inserirvi il roff, prestando attenzione a schiacciarlo bene perché non esca durante la cottura. Salare i pezzi di cernia sui due lati. Lavare géjii e yét e immergerli nell'acqua calda per qualche minuto.

Pulire le verdure.

Scaldare l'olio con un pizzico di sale e farvi soffriggere i tranci di cernia, sui due lati. Quando il pesce sarà ben colorito e cotto, riporlo su un piatto di portata coperto. Lasciar raffreddare l'olio, filtrarlo e riutilizzarlo per le fasi successive di preparazione.

Soffriggere la cipolla. Versare il pomodoro concentrato e la polpa di pomodoro. Mettere nella pentola géjii e yét e lasciare cuocere per 5 minuti. Versare 3 l d'acqua e portare a ebollizione, aggiungere il nokoss e le verdure, rimettere il pesce nella pentola e lasciare cuocere per 45 minuti circa. Quando tutte le verdure saranno cotte estrarle e metterle su un piatto tenuto al caldo, bagnarle con un po' di sugo. Togliere il pesce e riporlo su un altro piatto caldo. A questo punto il sugo risulterà piuttosto liquido. Lavare il riso, versarlo nel sugo, coprire la pentola e lasciare cuocere a fuoco lento per 20 minuti circa, il riso deve essere ben cotto. A cottura ultimata versare il riso in un piatto di portata e disporvi sopra la cernia, le verdure e un po' di sugo. Servire caldo.