

# WIGWAM

## NEWS


**DIVENTA RESILIENTE!**
**PARTECIPA CON NOI  
E SOSTIENI LA RETE DELLE  
COMUNITÀ LOCALI WIGWAM**
**Quote associative 2024**

- Socio Ordinario € 25,00
- Socio Sostenitore € 100,00
- Socio Sostenitore Ente € 300,00

c/c Postale n. 69120327 intestato a Wigwam APS Italia o con bonifico a IBAN IT86X0760112100000069120327 BIC/SWIFT BPPIITRRXXX

 Scegli Wigwam per il tuo **5 per mille**
**92061130289**

**Marina Lunardelli**

 Corrispondente della  
Comunità Locale Wigwam  
di Venezia

## RICETTE DALLE COMUNITÀ DEL MONDO. A VENEZIA È UNA FESTA

*Zucche, melanzane, frutta, yogurt. Ma soprattutto le persone: Giovanni e Margherita, Nedda, Vera e Linda che, insieme, hanno animato il convivio*

**L**e nostre giornate del patrimonio sono state tutte dedicate al grande problema che l'acqua rappresenta. Una delle forze più grandi della Natura, sempre e ovunque si parla di questo elemento, temuto, necessario, ostile.

Non si finisce mai di parlarne, non basta un giorno né un intero calendario, come ti giri ci sono disastri, vedi le nostre montagne che franano, gli argini che rompono, le campagne e le città che si allagano, noi accumulati dagli stessi problemi di tutti i paesi, ora in Bosnia Erzegovina e ieri in Asia e in America, tremiamo ogni volta che piove per la nostra Pianura Padana, poco tempo prima l'acqua

ha allagato i paesi della Romania, dell'Austria, della Germania, della Francia, dell'Inghilterra.

**Sempre gente che scappa con lo stretto necessario e che ricomincia una nuova vita. Questa settimana ci siamo riuniti in tanti. Tante teste, tanti pensieri, tante idee, tante speranze. Venezia è cara al mondo, è nel cuore di tanti perché non è solo un sogno ma, il ricordo quotidiano della vita, della storia di tutti quelli che sono stati protagonisti nei secoli, la Serenissima è riuscita ad unire il mondo, ora se non si interviene subito con volontà e maestria molti dei paesaggi a noi cari saranno destinati all'oblio.**

**Tutte le ricette provengono dalle sapienze nascoste dei ricettari delle rispettive case dei nostri ospiti.**

**In quella di Giovanni, il nostro motivo d'incontro, c'è tutta l'esperienza di Margherita**



**La Comunità Locale Wigwam di Venezia**



GIORNATE EUROPEE DEL PATRIMONIO A VENEZIA

### OCCASIONE DI FESTA

CON LE RICETTE DEI PARTECIPANTI





Ci siamo anche riuniti nella convivialità e nella condivisione, per questo che è doveroso suggellare e dare anche a voi la possibilità di altre esperienze e sapori. Va da sé che tutte le ricette provengono dalle sapienze nascoste dei ricettari delle rispettive case dei nostri ospiti. In quella di Giovanni, il nostro motivo d'incontro, c'è tutta l'esperienza di Margherita, per cui grazie anche a chi non c'era che abbiamo potuto condividere l'assoluto piacere dello stare insieme in armonia e in condivisione del cibo e del sapere.

**Vera ci ha portato un po' di oriente che lo troviamo ancora nella cucina tradizionale veneziana, dei Schiavoni e dei Mori, non abbiamo solo un ricordo ma viviamo una realtà quotidiana e soprattutto saporita. Di seguito alcuni ingredienti che abbiamo usato per le nostre ricette.**

## LE ZUCCHE

**L**a zucca Delica o mantovana è una zucca dalla polpa compatta e asciutta, si possono fare gli gnocchi, le paste ripiene e il pane. Non arriva a pesare più di due chili. La zucca Violina anch'essa viene da lontano, viene dal Nuovo Mondo molto dolce e assai apprezzata in cucina. La zucca Hokkaido arriva dall'isola famosa del Giappone grazie agli scambi commerciali degli ultimi secoli, la piccola castagna la chiamano i francesi, forse perché ha un retrogusto di castagna, in cucina è ottima nelle creme di zucca, anche la scorza è edibile, per



cui tolti i semi si lessa tutto e se passata al minipimer di essa non resta traccia.

**La zucca di Chioggia o Marina (Sottomarina). Vogliamo ricordare che Chioggia è come Venezia e non ci sono mai stati gli orti. Gli orti occupavano tutta la campagna circostante che in passato era tutta coltivata ora Sottomarina è diventata anche una città turistica grazie alle spiagge. La zucca "Marina" può arrivare a pesare fino a 6-7 kg, è assai bitorzoluta, quindi più difficile da spolare però è soda, compatta, asciutta e dolce; molto versatile e ottima in tutto minestrone compresi.**

La zucca Howden o di Halloween arriva a pesare più di 10 chili, è un incrocio che si utilizza per una festa che non è della nostra tradizione, si dice che la polpa sia edibile. La scorza delle zucche se tolta può servire per preparare il brodo vegetale. Da sempre la troviamo come piat-





to dell'autunno, molto apprezzabile al forno, nei risotti, nelle paste ripiene, che la tradizione abbina ai formaggi sia molli che duri, che alle spezie noce moscata, semi di papavero, che all'amaretto. Paese che vai ricetta che trovi.

### LE MELANZANE

**N**on è vero che tutte le solanacee sono arrivate dalle Americhe, La pianta delle melanzane arriva invece dalla più vicina Asia, si è diffusa in occidente grazie alle invasioni degli Arabi. Varie sono le forme dovute senz'altro dalla ricerca ma, il sapore è pressoché indifferente, l'utilizzo preferisce le forme.

### LA FRUTTA

**I**n tutta la cucina del nostro vicino oriente, troviamo accompagnata a tanti piatti la frutta secca, usata non solo come motivo di decoro ma per l'importanza degli acidi in essa contenuti. Anche in occidente tutto, si ac-

**compagna alle proteine una confettura, una mostarda o una gelée proprio per lo stesso motivo è non solo buona e bella da vedere, ma indispensabile nella catena alimentare.**

È bello osservare come viene utilizzata in tutto il mondo, le confetture sono un'esigenza dei paesi dove l'estate spesso è ridotta, laddove il sole persiste la si consuma secca, non serve usare l'essiccatore e nei paesi tropicali c'è una generosità strabordante che si consuma fresca. Il colesterolo è un nemico comune di tutta l'umanità e la natura offre un rimedio di poco costo e di facile utilizzo.

### LO YOGURT

**È** ricavato dal latte grazie ad una fermentazione batterica, (due batteri sono necessari: il lactobacillus bulgaricus e lo streptococco thermophilus) anch'esso è un alimento diffuso in tutto il mondo, quindi

**possiamo definirlo indispensabile nella catena alimentare dell'uomo. Da quello che ho approfondito tutto il latte può essere utilizzato per produrre yogurt, aiuta la flora intestinale.**

La quantità del siero è determinante per la consistenza, meno siero più compattezza. Per tanto lo yogurt "greco" è quello che si presta di più per essere utilizzato nel preparare tutte le salse di origine levantina, proprio perché il contenuto di siero è assai limitato. Se si vuole ottenere una crème fraiche, tanto in uso nelle cucine dell'Europa Centrale (i patè sono ovunque diffusi), si ottiene versando su un telo, rigorosamente bollito dai residui di detersivo, lo yogurt "greco" con un pizzichino di sale dopo 6 ore circa, a seconda della temperatura esterna, si otterrà la migliore delle crème fraiche, dagli usi infiniti; salati con le varie erbe e spezie, dolci con tutto quello che si desidera (frutta secca trita-







ta, miele, zucchero, caffè...). Il kefir di latte è un'altra storia, si ricava sempre usando il latte ma, questa volta ai batteri si uniranno i lieviti.

**È una bevanda probiotica molto tollerata da tutte le persone, il lattosio viene utilizzato dai fermenti per trasformare il latte e per tanto poco presente nella bevanda ottenuta.**

## TIRAMISÙ

**U**n po' di curiosità sul Tiramisù. E' un dolce tipico della nostra tradizione veneta, nato per risvegliare gli appetiti assopiti, nella cura delle convalescenze con le opportune medicine o per riprendersi dalle fatiche del parto, un "Sbattutin" c'era per tutti; tanti avevano le galline, o comunque un uovo chiunque te lo regalava, lo zucchero c'era sempre in casa così il corroborante caffè

vero o la Miscela Leone e anche i biscotti si trovavano sempre nelle credenze.

**I natali se li contendono il Veneto (Treviso) ed il Friuli-Venezia Giulia (nel goriziano vogliono trovare l'origine) ma, era sempre Veneto, dico io perché sottigliare? facile da fare e buono se gli ingredienti usati sono buoni.**

Le quantità sono addomesticabili si possono aumentare o diminuire con dei semplici rapporti matematici, addirittura il mascarpone può essere sostituito da una ricotta asciutta in tutto o in parte, i savoiardi possono essere sostituiti dai Pavesini e lo zucchero dal miele, chi mette le gocce o le scaglie di cioccolato assieme al cacao, inoltre c'è chi usa un liquore, non ho trovato traccia dell'indicazione, probabilmente ha un segreto.

**E poi la fantasia degli uomini è tanta che anche le donne incinte lo possono mangiare se si usa solo il tuorlo dell'uovo sodo anziché quello crudo, per non parlare dell'esercizio degli intolleranti o dei gusti alternativi ■**

© Riproduzione riservata



# Pasticcio di verdure *Ricetta di Nedda*



## INGREDIENTI

### PER LA BESCIAPELLA:

- 100 gr di burro
- 100 gr di farina
- 1 litro di latte

Tostare la farina con il burro, aggiungere un po' alla volta il latte facendo attenzione a non fare grumi e non addensarla troppo. Se morbida, servirà per non seccare troppo le lasagne.



Le verdure da usare sono quelle preferibilmente di stagione, porro, pomodorini, melanzane, peperoni, carote. Tutti tagliati a dadini e cotti per sé, anche questi dovranno essere lasciati indietro di cottura, per continuare poi la cottura nel pasticcio.

I formaggi da usare sono: scamorza affumicata, mozzarella asciutta, Parmigiano Reggiano o Grana Padano o Gran Moravia, che andrà messo come ultimo strato. La scamorza e la mozzarella dovranno essere tagliate a striscioline ed il parmigiano dovrà essere grattugiato.

## COME SI PREPARA



In una teglia stendere un po' di besciamella e nell'ordine le lasagne, la besciamella, i formaggi, con questa sequenza scamorza affumicata (1°-3° e 5° strato), la mozzarella (2° e 4° strato). Inserire poi le verdure. Il 6° strato avrà solo la pasta, la mozzarella, il parmigiano e qualche fiocchetto di burro. In forno caldo 190° per 20' coperto da una carta stagnola, per evitare che si bruci, da togliere gli ultimi 5' per la gratinatura.



## *Pasticcio di salmone* Ricetta di Giovanni e Margherita



### INGREDIENTI

- Lasagne del signor Rana
- 500 gr salmone fresco
- 200 gr salmone affumicato
- Robiola e/o ricotta
- Latte
- Bacche di pepe rosa
- Aneto
- Pangrattato

### COME SI PREPARA



Saltare il salmone fresco con le bacche di pepe rosa e aneto, ridurlo a pezzetti, mettere qualche fiocco di burro sul fondo della pirofila, bagnare di latte le lasagne e cominciare a preparare gli strati (3 o 4) con i formaggi - salmone saltato - e pezzetti di salmone affumicato - pepe rosa e aneto. Sopra l'ultimo strato di pasta mettere solo un po' latte, di olio, dei fiocchetti di burro e del pan grattato. Si copre con una stagnola e si cuoce al forno per 20 minuti circa, togliere un po' prima la stagnola per la gratinatura.

## RISOTTO DI ZUCCA

Ricetta di  
Giovanni e Margherita

Saltare uno scalogno a fettine con un po' di olio, non si deve imbianchire troppo, si unisce la Zucca Violina tagliata a cubetti e si fa cuocere fin tanto che comincia a sciogliersi, si unisce il Riso, un pugno per ogni commensale, si aggiunge di tanto in tanto della sola acqua bollente e salata, mescolare sempre con la lecca-pentola e dopo circa 15-20 minuti, a seconda del tipo di riso (si dovrebbe avere il famoso riso all'onda), si aggiunge del parmigiano grattugiato e una noce di burro a persona per la mantecatura.



# Hummus di ceci *Ricetta di Vera*



Lasciare a bagno per almeno 8 ore i ceci, scolarli e metterli a cuocere con il doppio del loro volume in acqua assieme a una carota, un porro, una patata e del rosmarino fresco. Quando l'acqua comincerà a bollire, abbassare la fiamma e lasciar cuocere per 45 minuti, si aggiunge un pugno di sale e si lascia cuocere per altri 5 minuti. Togliere tutte le verdure, si può lasciare il rosmarino, e tenere da parte un'abbondante cucchiata per la guarnizione, tritare i restanti ceci con un Bimbi o un Minipimer assieme al succo di 1 limone, pepe, 2 cucchiataie di tahin biologico e olio di oliva, dovrà risultare una crema morbida. Sistemare l'humus su un piatto piano, versare un po' di olio di oliva e nel centro mettere i ceci interi e delle olive nere denocciate.



## Salsa di melanzane

*Ricetta di Vera*

Melanzane globose ben lavate e private della parte verde di attaccatura alla pianta, Metterle intere in forno preriscaldato a 200° per 30- 45 minuti, togliere le melanzane dal forno, svuotare la polpa e tritarla in maniera grossolana condirla con succo di limone, tahin, sale, pepe e olio di oliva, sistemare la salsa su un piatto e decorarla con noci tritate grossolanamente e un filo di olio.



## Salsa di yogurt alle carote

RICETTA DI VERA

Tritare grossolanamente delle carote, metterle in una padella lasciandole appassire per 5 minuti, non dovranno risultare lesse. Una volta fredde mescolarle allo yogurt "greco", aggiungere sale olio di oliva e qualche foglia di menta fresca.





*Ricetta di Linda*  
**TIRAMISÙ**

**INGREDIENTI**

- 8 uova medie
- 1Kg di mascarpone
- 8 cucchiaini di zucchero
- 600 gr di savoiardi
- 16 tazzine di caffè freddo
- 100 gr di cacao amaro
- 1 pizzico di sale per montare di albumi

Sbattere a neve soda gli albumi, incorporare un tuorlo alla volta e solo alla fine il mascarpone dovrà essere incorporato con maestria. Il savoiardo andrà imbevuto e non affogato, dovrà restare quasi asciutto dalla parte che resterà come base. Due il numero degli strati di savoiardo e la crema che sia generosa, infine spolverare il cacao.