



La salute nell'etichetta

Un continente vastissimo, con una storia alle spalle e tradizioni molto diversificate a seconda della zona in cui ci troviamo. Quali gli alimenti tipici e i prodotti più utilizzati? Ci sono piatti che possono andare bene anche per una alimentazione senza glutine? Vediamo come destreggiarci, tenendo conto che uno degli ingredienti più utilizzati è il grano, ma è possibile anche trovare e – perché no – replicare a casa nostra alcune delle pietanze più famose e deliziose

Di *Carlotta Romeo*
DIETISTA AIC

La cucina africana

Eccoci arrivati in Africa! Come si fa a racchiudere in poche righe la tradizione culinaria africana che, per comprenderla e assaporarla, va esplorata fin dalle sue origini, prima di arrivare alle influenze dei Paesi vicini? Parliamo di ingredienti propri del territorio africano, come la manioca, le spezie, la carne o il pesce, in base alla regione. Tutto proposto in una veste semplice, ma che riporta al piatto unico, equilibrato nei suoi nutrienti.

Per conoscere le varie proposte culinarie di questo enorme continente, lo percorriamo nelle sue aree geografiche, dal centro, al nord, poi ci spostiamo ad est, ad ovest ed infine al sud.

Tanti piatti di questa cucina hanno tra gli ingredienti il grano. Se ci troviamo in un locale della ristorazione



NELLA FOTO: *Tajine di kefta*, ovvero polpette di carne speziata, accompagnate da uova e olive verdi

che propone piatti africani (ormai in Italia ce ne sono diversi) e il locale non aderisce al programma AIC Alimentazione Fuori Casa, ricordiamoci sempre di chiedere gli ingredienti del piatto che vogliamo ordinare e ricordiamo sinteticamente le regole per la preparazione dei piatti senza glutine.

Se prepariamo il piatto a casa, invece, basterà sostituire il cereale con glutine con un'alternativa senza glutine. Ad esempio, nell'*injera*, piatto tipico dell'Africa orientale, troviamo grano e orzo uniti a due cereali naturalmente senza glutine, il sorgo e il mais. Nel nord Africa troviamo il *cous cous*, che notoriamente è fatto di semola di grano duro, ma tantissime sono le proposte di *cous cous* da cereali naturalmente senza glutine, molti sono anche notificati nel Registro Nazionale degli Alimenti. I *mandazi*, uno snack dolce dell'Africa orientale, sono preparati con farina di grano. All'impasto può essere aggiunto il latte vaccino o il latte di cocco.

Tanti ingredienti sono invece naturalmente senza glutine ed usati tal quali: manioca, banane, platani, patate dolci, carne, pesce, spezie, riso, legumi, latte, yogurt (se contenente unicamente yogurt, zucchero, fermenti lattici). Il *fufu*, altro piatto della tradizione, in alcune varianti è fatto con miglio e sorgo (cereali naturalmente senza glutine).

Attenzione al burro di arachidi che compone il *maafe* dell'Africa Occidentale, deve

riportare il claim "senza glutine" in etichetta, così come la pasta di arachidi che troviamo nel *saka saka* dell'Africa centrale. Semaforo arancione anche per il latte di cocco, leggiamo l'etichetta.

Con tutte queste consapevolezza rispetto alla dieta senza glutine, iniziamo il nostro viaggio In Africa.

● Africa centrale:

L'Africa centrale ha subito a livello culinario diverse influenze sia interne del continente sia esterne, come, ad esempio, quelle portoghesi. Nell'Africa centrale si coltivano varie piante che diventano i punti fermi dell'alimentazione di molte popolazioni di questa parte del continente: igname (pianta con alcuni tuberi commestibili), manioca, banane, platani, patate dolci. Il *fufu* è un impasto a base di alimenti amidacei come igname, manioca, patate dolci e banane, la composizione varia in base alla zona. La ricetta tradizionale prevede manioca e banane. Viene consumato insieme a zuppe o salse di carne o pesce. Altro piatto tipico di questa zona è lo stufato di arachidi fatto con pollo, gombo, zenzero, spezie. Il *saka saka* è un piatto della tradizione del Congo, l'ingrediente base di questa pietanza sono le foglie di manioca, le verdure, le sardine, la pasta di arachidi.

● Nord Africa:

Tra i piatti tipici della cucina del Nord Africa spicca il *cous cous*, conosciuto e preparato ormai in tutto il mondo e in mille



NELLA FOTO: Venditori di *fufu* nel mercato Makola ad Accra, Ghana

varianti (con pollo, carne rossa, pesce, verdure), può essere più o meno piccante o più o meno dolce, in base ai gusti. Parlando del Nord Africa non possiamo non parlare della *tajine*, piatto molto diversificato e che prende il nome dalla pentola in cui viene cucinato, di terracotta, a forma di piramide, decorata spesso a mano in perfetto stile africano. Anche di questo piatto esistono diverse varianti: con pollo e verdure, con tonno, con carne di agnello e succo di susine, con legumi, con patate. Il tutto

condito con una generosa dose di spezie (cannella, zafferano, curcuma, zenzero, pepe), che ne esaltano il sapore e i colori. In Nord Africa è poi sempre l'ora del tè alla menta, che freschezza e dolcezza! La ricetta prevede infatti l'utilizzo delle foglie fresche di menta e molto, molto zucchero.

● Africa orientale:

La cucina dell'Africa orientale può essere molto diversa in base alla zona in cui ci si trova, ad esempio nella savana interna la cucina non prevede



NELLE FOTO: Sopra, una porzione di *matoke* (banane verdi cotte al vapore) accompagnate da carne.

Sotto, a sinistra: un casco di banane verdi, un ingrediente che è molto presente nella cucina del continente africano. A destra la tipica *injera* eritrea, una sorta di pancake fatto di teff. Qui sotto *maafe* o stufato di arachidi



il consumo di carne poiché le popolazioni si dedicano all'allevamento del bestiame, che vedono come ricchezza. Il mais è alla base della versione locale del *fufu*, che qui si chiama *ugali*. In Uganda, le banane verdi cotte al vapore (*matoke*) sono il ripieno di molti piatti. In Eritrea ed Etiopia il piatto tipico è l'*injera* fatta di teff, grano, orzo, sorgo, mais, e assomiglia molto ad una frittella spugnosa. Si usa mangiarla posta al centro del tavolo e condividendola tra tutti i commensali. Si mettono diverse *injera* condite con stufati piccanti. Si strappa un pezzo di questa frittella e si unge nello stufato.

Qui il riso è la base di diversi piatti, speziato con cumino, cardamomo, chiodi di garofano, cannella, salvia. I *mandazi* sono uno snack dolce, preparati con farina



di grano. All'impasto può essere aggiunto il latte vaccino o il latte di cocco. Hanno una forma triangolare o tondeggianti e vengono consumati accompagnati con il tè oppure possono essere un contorno di zuppe o di stufati. Le patate vengono utilizzate principalmente nell'Africa centro orientale perché crescono facilmente in queste zone.



● **Africa occidentale**

I piatti tipici dell'Africa occidentale si compongono di una base di cereali, una base di proteine (carne, pesce), varie spezie ed erbe. Anche qui è tipico il *fufu*, che può essere, oltre che a base di patate dolci o manioca, di cereali come il miglio e il sorgo. Il *maafe* o stufato di arachidi è uno spezzatino di carne di manzo, pollo o agnello, cotto

con cipolle, verdure, brodo e arricchito dal burro di arachidi, che gli dona corposità e morbidezza. Ha origini in Mali ma si diffonde poi in tutta l'Africa occidentale.

● **Africa meridionale**

L'ingrediente principale della cucina dell'Africa meridionale è sempre stato il latte, visto che una delle attività principali della popolazione di queste zone era l'allevamento. Poiché non vi erano metodi per conservarlo veniva fatto incidire per produrre lo yogurt. Gli ingredienti base oggi comprendono frutti di mare, prodotti a base di carne, pollame, cereali, frutta (mele, uva, mango, banane, papaia, avocado, arance, pesche e albicocche) e verdura fresca. Questa cucina sente molto l'influenza di varie culture (società africane autoctone, ma anche europee e asiatiche). ♦