

## **MANUALE DI CUCINA MESSICANA**

100 ricette della cucina più gustosa e colorata spiegate passo passo

© MONDO GUIDE Settembre 2020 – Ogni riproduzione intera o parziale dell'opera è da intendersi vietata

Benvenuto in MONDO GUIDE.

Se conosci già la serie, e hai scelto questo libro appositamente, buona lettura.

Se invece è la prima volta che leggi un libro di MONDO GUIDE, ti spieghiamo brevemente di cosa si tratta.

MONDO GUIDE è una serie che raccoglie tante collane su diversi argomenti, disponibili sia in formato elettronico pronto da scaricare, sia quasi sempre nel classico formato cartaceo da ricevere comodamente a casa.

Le uniche guide che non troverai cartacee sono le guide illustrate. Il motivo è semplicemente quello del costo di stampa a colori, che renderebbe il prezzo del cartaceo improponibile.

Le guide che compongono le diverse collane sono semplici ma dettagliate, curate con amore e spiegate passo passo.

Troverai sempre la stessa struttura, in modo da rendere la tua lettura piacevole, e in modo che tu possa riconoscere subito un libro della serie e cercare il prossimo che fa per te.

**Cerca il colore!** Ogni collana è identificata da un colore diverso che troverai in copertina, e che ti indicheremo nell'ultima pagina di questo libro, quando troverai l'elenco completo (ma sempre in aumento) dei libri di MONDO GUIDE.

All'inizio di ogni capitolo c'è la parte '**Lo sapevi che...?**': in questa sezione troverai informazioni preliminari utili sull'argomento del libro.

Alla fine di ogni capitolo c'è la parte '**Un'ultima cosa prima di voltare pagina...**': in questa sezione ti lasceremo qualche consiglio utile o una curiosità che non ti abbiamo detto prima.

In molte guide troverai poi una parte introduttiva chiamata '**Dizionario indispensabile**': ti servirà in alcuni casi per conoscere e per poter visionare in qualunque momento il significato di un attrezzo specifico (come per le guide sul fai da te), o di un termine specifico (come nelle guide sull'estetica) o infine di un alimento poco noto (come nelle guide sulla cucina internazionale).

Ti aspettiamo anche sul sito [mondoguide.altervista.org](http://mondoguide.altervista.org), dove troverai tutti gli argomenti che ti appassionano, altre guide e i libri che stai cercando.

Grazie per aver scelto uno dei nostri libri, ti auguriamo buona lettura e buona esperienza in MONDO GUIDE!

*Chi ha respirato la polvere delle strade del Messico,  
non troverà più pace in nessun altro paese*

(Malcom Lowry)

## INDICE

### LO SAPEVI CHE...?

La cucina Precolombiana  
L'Influenza Ispanica  
La cucina attuale  
Mais, Fagioli e Peperoncino  
La cucina costiera  
La cucina dell'entroterra  
Gli utensili tradizionali  
I condimenti Messicani

### DIZIONARIO INDISPENSABILE

*Agua de*  
*Aguacate (avocado)*  
*Antojitos*  
*Birría*  
*Burritos*  
*Cacauate (arachidi)*  
*Carnitas*  
*Cazón*  
*Cerveza (birra)*  
*Chile (peperoncino)*  
*Chiles freschi*  
*Chiles secchi*  
*Chorizo*  
*Cilantro*  
*Crema de leche (crema di latte)*  
*Epazote*  
*Escabeche*  
*Flor de calabaza (fiori di zuccina)*

*Frijoles (fagioli)*

*Guacamole*

*Huitlacoche*

*Lime*

*Liquados*

*Maguey*

*Masa*

*Mezcal*

*Mole*

*Nopales*

*Oregano*

*Pan dulce (brioche)*

*Pozole*

*Panuchos*

*Piloncillo*

*Pulque*

*Quesadillas*

*Queso (formaggio)*

*Sopes*

*Tacos*

*Tamales*

*Tequila*

*Tomates o jitomate (pomodoro)*

*Tortas*

*Tortillas*

*Tostadas*

*Totopos*

PREPARAZIONE DELLE TORTILLAS

E ORA CONDIAMO CON LE SALSE

Gelatina di peperoncino piccante

Guacamole

Salsa alle cipolle

Salsa alle noci

Salsa alle olive e peperoni

Salsa all'origano

Salsa calda

Salsa cruda di pomodoro

Salsa di fagioli

Salsa di pomodoro e avocado

Salsa di tomates verdes

Salsa messicana

Salsa piccante

Salsa rossa

Salsa ubriaca (salsa borracha)

Salsa verde

## ZUPPE

Crema di mais (crema de elote)

Zuppa di fiori di zuccina

Zuppa di funghi (sopa de huitlacoche)

Zuppa di granturco e peperoni

Zuppa di pasta e fagioli

Zuppa di pesce

## PRIMI PIATTI

Brodo della vigilia (caldo de vigilia)

Crema di avocado

Paella alla messicana

Pasta con peperoni freschi e salsa di pomodoro

Riso alla messicana (arroz a la mexicana)

Riso con le patate (arroz blanco con papas)

Riso verde con mais

Soufflè in tegame ai peperoni e formaggi

Spaghetti al sugo (sopa seca de fideos)

Teglia di tortillas (sopa seca de tortillas)

## CARNE

Carne al cartoccio (barbacoa)

Casseruola tex-mex

Chili alla moda 'casi'

Chili alla moda 'ics'

Chili con carne

Costine in salsa (puerco en adobo)

Fonduta piccante messicana

Formaggio ripieno (queso relleno)

Picadillo

*Picadillo di carni miste*

*Picadillo con verdure*

Pollo al pepe di caienna

Pollo con le noci

Polpettine alle olive (albondigas)

Spiedini alla griglia (brochetas nortenas)

Stufato di agnello (birria)

Tacchino in salsa (mole de guajolote)

Tinga

Trippa con i ceci

## PESCE

Baccalà alla messicana

Branzino en escabeche

Cocktail di crostacei

*De camarones*

*De cangrejo*

Pagro al forno



Pesce alla veracruzana

Pesce marinato (ceviche)

## VERDURA

Chili di funghi

Fagioli charros

Fagioli neri schiacciati (frijoles refritos)

Insalata di ravanelli

Pale di cactus in insalata

Peperoni al gusto di pera

Peperoni arrostiti

Peperoni rellenos ripieni di granchio

Zucchine in carpione

## STUZZICHINI

Chilaquiles

Enchiladas

*Con le patate*

Focaccine ripiene (picaditas o gorditas)

Panini farciti (molletes)

Peperoni al formaggio

Peperoni freddi al tonno

Peperoni in salsa verde

Peperoni ripieni (chiles rellenos)

Peperoni ripieni con fiori di zuccina

Quesadillas con le patate

Tostadas con pollo

*Versione 1*

*Versione 2*

Tortillas ripiene con pesce (panuchos o gordas)

Tacos alle uova

Tamales al chili

Formaggio fuso con filetti di peperone (rajas con queso)

## UOVA

Uova alla ranchero (huevos rancheros)

Uova alla messicana (huevos a la mexicana)

## DOLCI

Crema dolce di zucca e mandorle

Dolce di pane

Frittelle allo sciroppo (buñuelos con miel)

Pane dei morti

Pere con cocco candito

Riso al latte (arroz con leche)

*Versione 1*

*Versione 2*

Torta di ananas

## BEVANDE

Atole alle fragole

Bevanda al riso (agua de orchiata)

Bevanda ai fiori di ibisco (agua de jamaica)

*Ricetta regalo: Acqua di Perfetto Amore*

Granita di ananas (garapiña)

*Ricetta regalo: Gelo di Mellone*

## COCKTAIL

Margarita

Mojito

Tequila sunrise

LEGGI L'ANTEPRIMA DI RICETTE VEGETARIANE

UN'ULTIMA COSA PRIMA DI CHIUDERE IL LIBRO

COLLANE DI MONDO GUIDE

## LO SAPEVI CHE...?

Pensando al Messico, sicuramente la prima cosa che viene in mente è la fiesta, momento in cui il Messicano condivide con amici e parenti un avvenimento speciale festeggiando con musica e pietanze tipiche come tamales, mole, carnitas o chilaquiles.

Prima però di inoltrarci in argomentazioni prettamente culinarie, per poter ben comprendere la cucina del Messico è d'obbligo fare un breve cenno storico. La cucina odierna si è formata tramite tappe evolutive basate su conquiste e invasioni europee e il suo segreto sta proprio nell'indovinata unione tra gli ingredienti tipici della cucina europea e quelli indigeni, a noi a volte ancora completamente estranei.

### **La cucina Precolombiana**

Gli ingredienti della cucina azteca erano soprattutto prodotti della agricoltura: cereali e verdura, in particolare zucchine (e fiori di zucca), nopales (pale di cactus), fagioli e mais. Per insaporire il cibo era onnipresente - e lo è tutt'oggi - il chile, cioè il peperoncino, ma molto impiegati per il loro valore aromatico erano sicuramente anche vaniglia e cacao. Il consumo di carne era proprio delle classi agiate e religiose: venivano cucinate quaglie, tacchini, ma anche, seppur più raramente, cani (cibo speciale per le festività religiose), pesce e cacciagione.

Tra le bevande che ci sono state tramandate ricordiamo l'atole, una farinata di mais, simile a una pappa abbastanza liquida, profumata con cannella, cioccolato o frutta fresca, consumata come primo pasto. L'acqua miel altro non è che la linfa zuccherina di Agave americana, dalla cui fermentazione si otterrà poi il notissimo pulque. Non dimentichiamo poi che di origine messicana è la cioccolata, deliziosa bevanda calda che così tanto successo ha riscosso tra i Paesi del Vecchio Continente. In quell'epoca veniva preparata diluendo il cacao e altre spezie in polvere con liquido caldo e aromatizzando con peperoncino; ancora oggi in alcuni locali messicani viene servita questa versione piccante.

### **L'Influenza Ispanica**

Gli Spagnoli hanno profondamente influenzato la civiltà india, contribuendo a creare la cultura messicana così come oggi la conosciamo. Nel periodo di tempo che va dal 1521 al 1821, cioè dalla conquista alla dichiarazione di indipendenza dalla Spagna, in Messico si sviluppa una cucina completamente nuova, che unisce ingredienti europei e spagnoli con quelli autoctoni: pomodoro, cacao, zucca, patate (dolci e non), pomodori e peperoncino - questa elencazione può forse dare un'idea di quanto il Messico abbia contribuito con i suoi prodotti ad arricchire la cucina di tutto il resto del mondo. Per `ricambiare il favore' gli Spagnoli introdussero carni di allevamento (manzo, maiale, ovini e polli), ma anche vino, olio, grano, formaggio e, soprattutto, tecniche di cucina.

## **La cucina attuale**

Scrive Marilyn Tausend nel bellissimo 'Il Messico e la sua grande cucina': 'Oggi la cucina messicana può essere annoverata, secondo molti esperti, tra le cinque cucine più creative e degne di nota del mondo, assieme a quella francese, indiana, cinese e italiana'.

Per i Messicani la loro è addirittura la terza più grande cucina al mondo dopo quella francese e cinese, ma non hanno torto visto l'originalità, la ricchezza e l'estrema varietà che la caratterizza.

Gli ingredienti oggi impiegati rimangono in gran parte quelli presenti già in epoca precolombiana, ma la cucina di questo Paese si caratterizza diversamente a seconda che si viaggi in zone costiere o dell'entroterra. Buona parte del Messico è bagnata dall'oceano (a est dall'Atlantico e a ovest dal Pacifico) e la cucina di questi territori vede un largo impiego di pesce e frutti di mare. Le pietanze delle regioni centrali sono invece soprattutto a base di carne, manzo, agnello e capretto. Si tratti di carne o di pesce, i contorni tipici sono costituiti da fagioli e riso che vengono preparati in svariati modi, spesso assolutamente inusuali per la cucina europea. Sono poi moltissime le varietà di verdure verdi reperibili nei mercati messicani e a esse si uniscono patate (la varietà amarillas è la migliore per preparazioni stufate, al forno ecc.), cipolle, pomodori e soprattutto zucchine. Di questa pianta vengono largamente impiegati sia i frutti, sia i fiori e i semi; quest'ultimi oltre che essere utilizzati per la preparazione di salse, vengono venduti come snack dopo essere stati leggermente tostati e salati. Una parola va spesa anche per i dolci. È stata l'influenza spagnola e viennese a contribuire a fare dei dolci un capitolo importante della cucina messicana, in quanto in epoca precolombiana praticamente non esistevano. Come `dessert' veniva piuttosto utilizzata la splendida frutta esotica che la terra messicana offre: mango, papaie, ananas, guava, noci di cocco ecc. Tuttora è abitudine dei messicani iniziare la giornata - e a volte anche il pranzo - con fresche macedonie di frutta; diffuso è anche l'uso di trasformare la frutta fresca in deliziosi frullati o canditi.

In ultimo, un consiglio che riguarda le bevande. Per accompagnare un pranzo tipico e attenuare il sapore piccante delle pietanze è meglio sorseggiare una delle buonissime birre messicane, piuttosto che acqua o vino (anche se di quest'ultimo esistono alcune buone marche).

È anche abitudine portare in tavola caraffone di acqua fresca, acqua aromatizzata con succhi e polpa di frutta, oppure soli succhi di frutta, frappè e, non dimentichiamo, caffè, meglio se con leche, un caffelatte molto chiaro che i Messicani sorbiscono a grosse tazze a ogni ora del giorno. Tra gli alcolici non hanno bisogno di presentazioni acquisite tipo la tequila o il mezcal, protagonisti anche di numerosi e famosi cocktail. Meno alcolico e più difficile da trovare il pulque, bevanda di antichissima tradizione preparata con la linfa zuccherina di agave che va consumato fresco.

## **Mais, Fagioli e Peperoncino**

Questi tre elementi caratterizzanti la cucina precolombiana sono tuttora le voci dominanti di quasi tutti i piatti messicani. Variando il metodo di cottura e la presentazione contribuiscono all'elaborazione di svariate pietanze. Del mais si utilizzano le foglie, i funghi parassiti (huitlacoche), le pannocchie ancora tenere, da arrostitire o lessare, e quelle mature i cui chicchi essiccati vengono ammorbiditi lasciandoli a bagno in acqua e calce pura. Macinati poi nel metate e impastate con acqua formeranno la masa, punto di partenza per tortillas, tamales, tacos,

enchiladas ecc. Assolutamente indispensabile per allestire un menu tipico è la tortilla, cioè il pane messicano, una specie di piadina morbida e sottile preparata con farina di mais e acqua. Assaggiare un piatto di cucina messicana senza accompagnarlo con tortillas è assolutamente improponibile: in tavola hanno la funzione di pane, piatto e posata. In alcune regioni settentrionali viene preferito l'impiego di farina di frumento, poiché lì è il cereale più coltivato. Anche in Italia, dove è difficile trovare una farina di mais di giusta macinatura e dove non viene visto di buon occhio l'impiego di calce a scopo alimentare, è meglio usare farina di frumento.

La cucina messicana usa un'ampia varietà di chiles o peperoncini, a seconda del tipo di ingredienti e del tipo di pietanze. Il gusto piccante del peperoncino messicano non è infatti sempre uguale: le sfumature dei differenti tipi sono importanti e contribuiscono a caratterizzare determinate pietanze che altrimenti non sarebbero fatte secondo tradizione. I peperoni messicani presentano varietà dolci, piccanti, piccantissime, e possono essere riuniti in due principali gruppi: i peperoni secchi e quelli freschi. Tra quest'ultimi ricordiamo il chile jalapeño, generalmente il più utilizzato, grande, di colore verde scuro e di consistenza carnosa.

Simile è il cueresmeño, mentre più grande e dolce è il poblano. Di uso frequente è anche il chile serrano, molto piccante e di dimensioni piccole. Esistono poi varietà verdi e rosse, simili a quelle normalmente rintracciabili anche in Italia. Tra i chiles secchi, largo impiego ha il chile ancho (il poblano essiccato), con aroma più agrodolce che piccante, così come il chile mulato, scuro e amarognolo. Nelle salse e nelle zuppe viene consigliato il chile pasilla piccolo, allungato e piccantissimo, mentre per piatti a base di carne è meglio il guajillo. Curioso è il sapore conferito alle pietanze dal cascabel, piccolo e tondo, che alla lontana ricorda quello di noce. Il chipotle (il jalapeño secco) e il morita si trovano anche affumicati e risultano quindi particolarmente aromatici. I chiles, che siano secchi o freschi, prima di essere uniti alle pietanze devono subire un particolare procedimento di preparazione, indispensabile ad accentuarne l'aroma e a facilitarne la pulizia. Oltre al peperoncino tutta una serie di erbe aromatiche e verdure caratterizzano il sapore delle pietanze messicane, ricordiamo tra tutte il coriandolo (cilantro), il chenopodio (epazote) e la menta (hierba buena).

## **La cucina costiera**

Tra i pesci più utilizzati nelle preparazioni culinarie tipiche delle regioni costiere troviamo: lo squalo (cazón) che, specie se giovane, viene considerato una ghiottoneria, il polpo (pulpo), il pagro (huachinango) e il branzino (ròbalo); tra i crostacei ricordiamo (camarones), le aragoste (langostes) e i granchi (cangrejos), specie quelli azzurri che si catturano lungo le coste del Golfo del Messico. Tra i molluschi in conchiglia, invece, sono deliziosi i vari tipi di vongole (almejas) e le ostriche (ostiones). Forse il piatto più rappresentativo della cucina messicana della costa a base di pescado (pesce) e mariscos (frutti di mare) è il ceviche, nel quale la polpa di pesce viene fatta marinare nel limone e insaporita con cipolla, pomodoro, erbe aromatiche, peperoncino e sale. Tra le altre proposte culinarie ricordiamo i raffinati gamberi al mojo de ajo, in cui i crostacei dopo essere stati scottati sulla griglia vengono serviti accompagnati da una salsa a base di aglio. Merita una citazione anche il vuelve a la vida, un cocktail di frutti di mare e salsa a base di avocado, limone, cipolla, peperoncino e coriandolo. Il nome, che significa "ritorno alla vita", gli viene per l'alto contenuto nutrizionale degli ingredienti (ostriche, cozze ecc.) che dicono essere capace di resuscitare anche i morti.

## **La cucina dell'entroterra**

Come abbiamo segnalato all'inizio, l'impiego di carne nella cucina messicana è divenuto più importante dopo le invasioni spagnole. Mentre prima facevano la loro comparsa solo in feste e ricorrenze particolari, e spesso solo sulla tavola delle classi più agiate, dopo le pietanze con carne si fanno più frequenti e variate.

Fra i piatti di questa `nuova' cucina ricordiamo las carnitas, a base di carne di maiale lessata in pentola di rame e servita accompagnata da salse e tortillas. Specialità tipica del Nord del Messico è invece il caprito al pastor nel quale il capretto da latte viene cotto allo spiedo e servito con tortillas di farina di frumento. La birra, stufato di agnello cotto nel brodo, viene invece mangiato il giorno seguente a una forte sbronza per alleviarne gli effetti. Antenato fondatore della stirpe dei moderni barbecue, intesi come metodo di cottura all'aperto sulla brace, è sicuramente il barbacoa. In questa specialità degli altopiani messicani la carne di agnello o montone viene cotta dopo essere stata avvolta in foglie di maguey, all'interno di una piccola fossa scavata nel terreno, sul cui fondo sono state sistemate braci ardenti protette da sassi. Sempre in una fossa scavata nel terreno viene cotta il chochinita pibil, maialino da latte avvolto in foglie di banano, che nello Yucatan viene poi servito con anatto e salsa di cipolla rossa. Sicuramente però il piatto tradizionale più noto, più buono, è il mole poblano de guajolote, il tacchino cucinato con una salsa speziata. Il mole è infatti a base di peperoncino, cacao, noccioline americane, cannella macinati e molte altre spezie (secondo tradizione gli ingredienti dovrebbero essere più di 50); il tutto ridotto in polvere e diluito con brodo viene utilizzato per cuocere il tacchino lessato. Questa pietanza, originaria di Puebla, prevede una cottura di circa 3 giorni e viene servita in occasione di ricorrenze particolari come matrimoni, battesimi o anniversari.

Una breve segnalazione meritano anche i pesci di acqua dolce, tra cui trote, carpe e gamberi (acamayas). Nell'interno, inoltre, dove non c'era la possibilità di fornirsi di pesce di mare fresco, è molto diffuso l'uso nella cucina tradizionale di pesce essiccato, quale gamberi o merluzzo (bacalão).

## **Gli utensili tradizionali**

Il metate è sicuramente tra gli arnesi più antichi della cucina messicana: fin dall'epoca azteca viene utilizzato per macinare i chicchi di mais (lasciati ammorbidire in acqua e calce). La farina viene poi impiegata nella masa, da cui si ricavano piccole focaccine, le tortillas. La forma a queste ultime viene data con un passaggio in un'apposita pressa, solitamente in ghisa (evitate quelle in alluminio).

In Italia, dove è più opportuno preparare le tortillas con farina di frumento, è consigliabile, data la consistenza dell'impasto, stenderle con il matterello per evitare che la pasta si attacchi o si rompa. Per cuocere le tortillas viene poi utilizzato il comal, un largo piatto in ceramica che, posto su fiamma vivace, serve anche a riscaldare tacos, quesadillas e altre vivande. Quasi tutte le pietanze prevedono l'impiego del molcajete nel corso della preparazione. Si tratta di un mortaio in basalto in cui vengono macinate le spezie prima di essere unite con pomodoro, avocado, cipolla o aglio (sempre lavorati col mortaio). Le salse acquistano così un sapore particolare. Tra le pentole, particolarmente usata è la olla, una pentola di coccio dall'apertura abbastanza larga, utile per la preparazione di fagioli, stufati ecc. Per sostituire questi arnesi, nelle nostre cucine ci

verranno certamente in aiuto, normali mortai, mixer e frullatori elettrici, taglieri e mezzelune (alcune salse vanno solo sminuzzate), pentole di coccio, padelle in ferro e in alluminio.

## **I condimenti Messicani**

L'aceto messicano viene prodotto da frutta quale banane, ananas, mele o canna da zucchero e ha quindi un sapore meno marcato di quello nostro di vino. Sarà quindi sempre meglio usare aceto di mele o, se non è possibile, diluire l'aceto di vino in acqua per attenuarne il sapore. In Messico l'olivo è stato importato dagli Spagnoli e solo ultimamente sta allargando le sue produzioni tanto da divenire competitivo verso i grassi tradizionali, spesso di origine animale. Le ricette tipiche suggeriscono infatti quasi esclusivamente l'uso di manteca, per noi traducibile a volte con margarina vegetale a volte con strutto di maiale. Meno frequente è l'utilizzo di mantequilla o burro, soprattutto usata per dolci. Se l'olio viene indicato come ingrediente si tratta soprattutto di aceite de maíz, olio di mais. Nelle ricette che vi presentiamo abbiamo preferito dove possibile sostituire i grassi animali con quelli vegetali. Che scegliate olio di oliva (nel caso è meglio quello extravergine) o di mais, vi raccomandiamo che sia ottenuto da prima spremitura a freddo, caratteristica che vi garantisce un prodotto qualitativamente valido.

La cucina messicana prevede l'utilizzo di ingredienti particolari, che non sempre saranno rintracciabili al di fuori del Messico. A nostro favore c'è sicuramente il fatto che essa sta con gli anni ampliando la sua fama e i primi prodotti di importazione fanno la loro comparsa sugli scaffali di supermarket e negozi più forniti. Sempre più spesso inoltre vengono aperti locali di ispirazione messicana che si appoggiano all'esperienza di cuochi originari di quel Paese. A loro potrete in caso estremo rivolgervi per chiedere consigli e indicazioni sul rifornimento di prodotti indispensabili: scoprirete con piacere quanto questa gente riservata sia gentile e disponibile. Vista comunque la possibile difficoltà che un amatore alle prime armi o un semplice curioso può avere nell'orientarsi tra i vari ingredienti e voci culinarie del Messico, abbiamo scelto di dedicare il prossimo capitolo a un pratico glossario che darà spiegazione e suggerirà possibili sostituzioni.

## DIZIONARIO INDISPENSABILE

### *Agua de*

limón, tamarindo, jamaica, melón, papaya (facilita la digestione), de piña. Bevande rinfrescanti e dissetanti a base di frutta fresca con acqua e zucchero; più particolare l'agua de orchi ata, preparata con farina di riso, cannella e zucchero.

### *Aguacate (avocado)*

è conosciuto in Messico come 'il burro dei poveri'. Molto utilizzato anche per minestre, oltre a essere gustato condito con un po' di sale e accompagnato da tortillas, viene tritato e mescolato con peperoncino, cipolla e pomodoro per il gustoso guacamole. L'avocado va sempre utilizzato ben maturo: allo scopo palpatelo e avvolgetelo in sacchetti di carta e, solo dopo, conservatelo in frigorifero.

### *Antojitos*

vengono impropriamente da noi tradotti come 'antipasti', si tratta in realtà di stuzzichini particolarmente gustosi, spesso offerti da venditori ambulanti lungo le strade del Messico. Tacos, quesadillas, sopes, memelas, tostadas: sono pietanze di origini popolari, molto modeste, e quasi sempre a base di tortillas.

### *Birría*

capretto o agnello da latte che, condito con una salsa di peperoncini e spezie, viene stufato lentamente per ore in una pentola di coccio tenuta incoperchiata.

### *Burritos*

pietanza tipica delle regioni settentrionali, praticamente si tratta di grossi tacos preparati con tortillas di farina bianca. Vengono spesso farciti con carne di manzo essiccata e sfilacciata (machaca), arrotolati, rosolati in poco olio e accompagnati con fagioli e salse piccanti.

### *Cacauate (arachidi)*

di origine messicana, vengono essiccate e macinate per essere poi utilizzate per insaporire diverse pietanze e salse, tra cui il mole.



### *Carnitas*

carne fatta a pezzettini e cotta alla brace o stufata; viene servita con tortillas calde e salse perché ciascun commensale possa prepararsi i tacos.

### *Cazón*

pesce squalo molto utilizzato nelle preparazioni culinarie delle regioni costiere. Particolarmente prelibato è quello giovane che trova nel ceviche la giusta celebrazione.

### *Cerveza (birra)*

la birra messicana non ha niente da invidiare a quelle più note di altri Paesi. È certamente la bevanda più adatta ad accompagnare i cibi piccanti di questa cucina, meglio sicuramente del vino e dell'acqua. Può accadere che vi venga servita in un icchiere (quando non direttamente dalla bottiglia) con il bordo bagnato di lime e cosparso di sale per esaltarne il sapore.

### *Chile (peperoncino)*

in Messico esistono perlomeno 100 varietà diverse di chiles e ciascuna con il suo particolare aroma è indispensabile alla buona riuscita di una pietanza tradizionale. Ci si potrà rifornire di alcuni chiles essiccati o conservati nei negozi con prodotti messicani: in particolare si trovano facilmente jalapeños, serranos e chipotle sottaceto o in salsa agrodolce, i quali si legano bene con molte pietanze e non necessitano (dato il metodo di conservazione) di preparazioni particolari. Volendo sarà poi possibile utilizzare i nostri peperoncini piccanti. Per i peperoni di grandi dimensioni si ripiegherà sulle varietà dolci (verdi o rosse), cui si farà anche riferimento se la pietanza richiede anche la 'sostanza' di questo ortaggio oltre che il suo aroma piccante (salse tipo guacamole ecc.). Perché durante la cottura possano sprigionare tutto il loro aroma, è importante che i chiles subiscano un particolare trattamento prima di essere cucinati.

### *Chiles freschi*

vanno scottati in una padella, possibilmente di acciaio o antiaderente (tradizionalmente deve essere usato il comal) finché la pelle esterna non diviene uniformemente nera - meglio quindi girarli spesso, premendoli sul fondo del tegame con una spatola in legno, ma occorre fare attenzione a non bruciare la polpa, altrimenti si trasmetterà alle pietanze un sapore amaro. L'operazione potrà anche essere eseguita sulla fiamma diretta, rigirando i peperoni con delle molle. Lasciateli poi riposare per 10-15 minuti in un sacchetto di plastica o avvolti in un panno, in modo che, 'sudando', la pellicina esterna si sollevi dalla polpa permettendone un'agevole asportazione. Se avete ancora qualche difficoltà, aiutatevi con un coltellino affilato o passate sotto acqua fredda. Oltre che dalla pellicina esterna, i peperoni vanno puliti anche dei semi (eccessivamente piccanti) e delle membrane interne. Nel caso vadano poi ripieni, fate attenzione a non rovinarli, mantenete il peduncolo e praticate un'incisione laterale per riuscire ad arrivare all'interno con un coltellino affilato; sciacquate poi per eliminare ogni residuo. Se invece

andranno tagliati a filetti (rajas) o tritati, debbono subire tutto il procedimento appena spiegato. In Messico se non si ama il gusto troppo piccante di determinate varietà di chiles freschi si consiglia di farli prima macerare in una miscela di acqua, sale e aceto: lasciateli a bagno per circa 30-40 minuti e poi sciacquateli.

### *Chiles secchi*

anch'essi vanno scottati in padella lasciandoli colorire per 1-2 minuti da entrambe le parti; puliteli quindi con un panno umido e, aiutandovi con un coltellino affilato, privateli del peduncolo, dei semi e delle membrane interne. Qualora vi servano interi, non togliete il peduncolo e mondateli praticando un'incisione laterale. I chiles secchi dopo essere stati puliti possono venire tritati o frullati. Per alcune ricette vanno fatti ammorbidire in acqua tiepida per 15 minuti; l'acqua può poi essere utilizzata per la preparazione della pietanza. Se si chiede che vengano tagliati a filetti e brevemente soffritti come guarnizione finale dei piatti, non tostateli, ma puliteli semplicemente con un panno umido, quindi mondateli dai semi, tagliateli a sottili filetti e rosolateli in olio bollente. Come i chiles secchi trattate il nostro comune peperoncino rosso secco; lasciandolo debitamente ammorbidire in acqua tiepida potremo invece sostituirlo ai chiles freschi.

### *Chorizo*

salsiccia speziata di carne di maiale e mais. Ve ne sono di verdi o rosse. Per essere cucinata va liberata del budello protettivo e disfatta nel condimento. Potrete sostituirlo con altre salsicce speziate o piccanti di carne di maiale, oppure provare a preparare in casa un chorizo 'nostrano' che si avvicina nel sapore a quello messicano: in un recipiente di vetro o ceramica lasciate riposare per 10 minuti 200 g di carne di maiale grossolanamente tritata (la polpa deve essere priva di osso ma abbastanza grassa) con 1/2 bicchiere scarso di aceto di mele e 2 cucchiaini di origano. In un mortaio pestate e amalgamate 2 spicchi di aglio, 1/2 cucchiaino di sale, 1/2 cucchiaino di pepe, 2 chiodi di garofano, 1/2 cucchiaino di cannella in polvere, 1 cucchiaino di peperoncino rosso in polvere, 2-3 cucchiaini di paprica. Aggiungete le spezie alla carne mescolando con le mani in modo da amalgamare bene il tutto - se non vi sembra sufficientemente rosso aumentate le dosi di paprica. Potrete usare questo chorizo subito (lasciatelo però insaporire in frigorifero per almeno 1-2 giorni), o conservarlo congelato o, aumentando le porzioni, insaccarlo in appositi budelli formando salsicce di circa 8-10 centimetri.

### *Cilantro*

è il nostro comune coriandolo (*Coriandrum sativum*) e assieme all'epazote e ai chiles è un aroma indispensabile per molte pietanze messicane.

### *Crema de leche (crema di latte)*

molto utilizzata nella cucina messicana, è simile a una panna cremosa e acidula. Può essere da noi preparata mescolando a 1 tazza di panna fresca da cucina 2 cucchiaini di yogurt naturale

freschissimo. Lasciate riposare il composto in un recipiente coperto e a temperatura ambiente sin quando non inizierà a gonfiarsi, quindi riponete in frigorifero (si mantiene per 2-3 giorni).

### *Epazote*

è il chenopodio (*Chenopodium ambrosoides*), dall'aroma molto forte simile a quello della cedronella. Utilizzato soprattutto nella preparazione dei fagioli, sopas, funghi e verdure, può essere sostituito con coriandolo o con un misto di origano e timo.

### *Escabeche*

particolare metodo di cucina, che consiste nel fare marinare gli alimenti (verdure, pesce ...) con aceto e aromi. Fidéos: pasta di grano tenero simile agli spaghetti, reperibile in vari formati (grossi, sottili ecc.). Il procedimento di cottura è completamente diverso da quello normalmente utilizzato da noi italiani (a eccezione di qualche zuppa genovese). La pasta, infatti, dopo essere stata spezzata, viene fatta rosolare in un condimento di olio e peperoncino sin quando non prende un bel colore dorato uniforme (mai troppo scuro altrimenti diviene amara). A questo punto viene scolata e nel tegame di cottura viene preparato il sugo. Quando la salsa avrà acquistato sapore, la si allunga con acqua o brodo e si rimettono i fideos a cottura mescolando sinché non avranno assorbito il liquido e risulteranno teneri. Se vengono invece impiegati per la preparazione di una zuppa occorrerà aumentare le dosi di liquido. Possono essere sostituiti con pasta all'uovo.

### *Flor de calabaza (fiori di zuccina)*

sono tra le verdure più impiegate nella cucina messicana. Considerati una prelibatezza, sono spesso ingrediente principale di zuppe, contorni, ripieni per tacos e quesadillas ecc. In Messico vengono venduti anche in scatola.

### *Frijoles (fagioli)*

ne esistono diverse varietà ma sicuramente i più diffusi sono quelli piccoli e neri, venduti anche in Italia come "fagioli messicani". Frutas (frutta): menzione particolare merita la frutta esotica messicana, dal sapore squisito che è facile trovare anche in Italia nelle rivendite più fornite. Papaie, ananas, manghi, mamey di importazione non riusciranno però mai a eguagliare la bontà degli stessi frutti assaggiati nella loro terra di origine.

### *Guacamole*

salsa a base di avocado, cipolla, pomodoro e peperoncino, a piacere condita con olio. Utilizzata in genere per accompagnare antojitos può anche essere servita da sola con totopos. Hierba buena: è la *Mentha spirata*, molto utilizzata come erba aromatica.

### *Huitlacoche*

fungo parassita del mais di colore nerastro; è un ingrediente prelibato di zuppe e quesadillas. Al di fuori del Messico il fungo viene distrutto dagli agricoltori al suo comparire, quindi lo si può trovare solo in scatola nei negozi forniti di prodotti messicani. Jamaica: più noto come carcadè, è il fiore dell'ibisco, che viene utilizzato secco per la preparazione di una bevanda dissetante servita ghiacciata.

### *Lime*

piccoli limoni verdi, dal profumo particolarmente aromatico. A volte, i cuochi messicani lo utilizzano al posto del sale. La varietà più apprezzata è quella leggermente amara della penisola dello Yucatan. Per noi saranno sicuramente più facilmente rinvenibili lime di provenienza persiana.

### *Liquidos*

frappè a base di frutta fresca messicana (banane, mamey, noci, pinoli, papaia, cacao ecc.), latte e zucchero. Squisiti e nutrienti sono di facile preparazione: gli ingredienti (si aggiungono a volte anche uova) vengono frullati e il tutto va servito ben freddo.

### *Maguey*

Agave americana, fin dai tempi degli aztechi utilizzato (assieme ad altre specie dello stesso genere) per la preparazione di bevande alcoliche quali pulque, tequila e mezcal. Le foglie di maguey, fatte bollire in uno sciroppo di zucchero grezzo, vengono anche usate per la preparazione di dessert. Una particolarità: nelle regioni del Centro un verme parassita del maguey, essiccato e macinato con sale, viene usato per aromatizzare mezcal e altri cocktail, oltre che salse per tacos.

### *Masa*

Impasto base di farina di mais e acqua per la preparazione delle tortillas. I chicchi di mais secchi prima di venire macinati vengono bolliti in acqua con cristalli di ossido di calcio per agevolare l'asportazione della pellicola esterna coriacea. In Messico si può acquistare fresca in panetteria o surgelata nei supermarket. In Italia sarà meglio usare le tortillas di mais precotte vendute nei negozi specializzati o preparare un impasto con farina bianca come indicato precedentemente.

### *Mezcal*

acquavite messicana ottenuta dalla prima distillazione del succo fermentato di Agave tequilana (e altre specie affini).

### *Mole*

miscela di spezie (cioccolato, semi di zucca, pomodori, semi di sesamo...) caratterizzata dalla presenza di peperoncino che, diluita con brodo, è base di una squisita salsa di accompagnamento per tacchino o pollo. Ne esistono tipi differenti: i mole negro e coloradito vengono arricchiti con cacao; il verde è invece a base di verdure, tomates verdes ed erbe aromatiche. Un mole preparato secondo tradizione contiene fino a 50 ingredienti diversi e, per rendere più agevole la preparazione di questa salsa, in Messico vengono vendute confezioni di preparato già pronto.

### *Nopales*

spatole piatte di cactus simile al fico d'India che, pulite dalle spine e bollite per una decina di minuti, vengono tritate assieme a cipolla e utilizzate per farcire i tacos. Rappresentano una pietanza tipica della cucina tradizionale azteca.

### *Oregano*

con questo nome i Messicani non intendono propriamente il nostro *Origanum sativum* (che rimane comunque il miglior sostituto) bensì erbe aromatiche dei generi *Polimntha* e *Lippia*.

### *Pan dulce (brioches)*

esistono diverse varietà di 'pane dolce', con svariate forme e dimensioni, che accompagnano le prime colazioni dei Messicani e che sono un residuo dell'influenza spagnola. Alcuni tipi particolari servono poi per celebrare ricorrenze e festività.

### *Pozole*

zuppa di maiale e mais. La pietanza, come molte altre giunte ai nostri giorni, con tutta probabilità nacque dall'esigenza di alcune suore spagnole di allestire un pranzo in occasione di un'importante festività religiosa utilizzando i pochi prodotti locali.

### *Panuchos*

tortillas imbottite a mo' di panino.

### *Piloncillo*

zucchero grezzo che in Messico viene venduto in coni e che prima di essere utilizzato va grattugiato. Può essere sostituito con zucchero grezzo in cristalli o zucchero di canna.

### *Pulque*

bevanda originaria messicana a basso tenore alcolico e a base di linfa fermentata di specie di Agave. Spesso viene servito mischiato a frutta ed è anche utilizzata per cucinare determinate pietanze.

### *Quesadillas*

tortillas di mais fritte e ripiene di patate, formaggio (da cui il nome), carne, verdure o funghi. Se vengono usate tortillas di farina bianca, limitatevi a scottarle in una padella senza condimento.

### *Queso (formaggio)*

è quasi impossibile trovare in Italia i formaggi tipici messicani, vediamo quindi alcune possibili sostituzioni. Al posto del queso anejo si può usare del formaggio stagionato o semistagionato saporito, come pecorino, grana o asiago; il queso fresco è un formaggio fresco leggermente friabile e saporito che trova un buon sostituto nella feta greca (risciacquata dal sale); la mozzarella può invece essere usata al posto di un altro formaggio fresco, il queso panela.

### *Sopes*

tortillas più grandi del normale alle quali vengono aggiunti fagioli, formaggio, coriandolo e salsa.

### *Tacos*

tortillas sottile e morbida che ci si sbizzarrisce a farcire con fagioli, carne, salsa, verdure, funghi ecc. Conditi con diverse salse (messicana, guacamole...), in Messico vengono offerti dappertutto agli angoli delle strade.

### *Tamales*

il tamal è considerato in genere un piatto da fiesta. Si tratta di una pasta preparata con lo stesso impasto (masa) delle tortillas, farcita con chili (carne in salsa piccante) o mole con pollo, avvolta in foglie di mais o banano e cotta a vapore. Esistono anche tipi di tamales dolci, arricchiti con uva passa, in genere serviti con atole.

### *Tequila*

acquavite ottenuta dalla seconda fermentazione della linfa zuccherina di Agave tequilana (dalla prima si ottiene il mezcal), simile alla vodka per il grado alcolico e il colore chiaro, che diviene giallastro con l'invecchiamento. I Messicani la bevono pura, come aperitivo prima del pranzo. In genere viene servita in piccoli bicchieri e il gusto viene esaltato dal sale e dal succo di lime con

cui si accompagna. È anche molto usata per la preparazione di cocktail di fama internazionale, come la margarita o il tequila sunrise.

### *Tomates o jitomate (pomodoro)*

ha largo impiego nella cucina messicana. Nelle ricette delle prossime pagine abbiamo consigliato sempre di usare pomodori sodi e maturi che in genere vengono tuffati in acqua bollente e privati della pellicina esterna. Eventualmente si possono sostituire con pelati o, se la ricetta richiede che dopo vengano frullati, con passata di pomodoro. Tomates verdes: malgrado il nome faccia pensare ai pomodori e siano della stessa famiglia botanica, si tratta di un frutto, molto simile all'uva spina. Prima di essere cucinato va mondato del rivestimento esterno (una membrana pergamenacea) e bollito per una decina di minuti; in genere viene poi frullato o tritato prima di essere utilizzato nelle pietanze. Ha un sapore gradevole, agrodolce, che ben si sposa con quello piccante del peperoncino con cui si accompagna. Viene chiamato anche tomatillo.

### *Tortas*

tranci di pane lungo e stretto (tipo la baguette francese) super imbottiti con formaggio, insalata, pomodoro, cipolle, uova, tacchino, pollo ecc.

### *Tortillas*

per i Messicani rappresenta il pane e il piatto con cui accompagnare le pietanze. Viene preparata con la masa, impasto di farina di mais, acqua e sale, da cui si ricavano sottili piadine larghe circa 10 centimetri. In Italia è però difficile riuscire a trovare una farina di mais di giusta macinatura ed è quindi meglio usare quella di frumento. La tortilla è base indispensabile per diverse altre pietanze messicane: tacos, tostadas, enchiladas ecc.

### *Tostadas*

tortillas di mais fritte lasciate raffreddare e utilizzate come supporto per strati di carne sfilacciata, insalata tagliata a listarelle, salse di vario tipo ecc.

### *Totopos*

piccoli pezzetti triangolari di tortillas di mais, fritti in olio bollente fino a renderli ben croccanti e poi usati freddi come crostini e chips.

## PREPARAZIONE DELLE TORTILLAS

Come abbiamo già avuto modo di accennare nella parte introduttiva, sarà difficile per noi riuscire a ottenere una farina di mais che si avvicini a quella messicana per impastare la masa. Ricorreremo quindi a un impasto con farina di frumento che si avvicina il più possibile perlomeno al tipo di tortillas presenti nel Nord del Paese.

Per quanto riguarda le tortillas di mais, indispensabili per enchiladas, chilaquiles, tostadas ecc., vi consigliamo di acquistare il tipo confezionato e precotto presso negozi specializzati in prodotti messicani. Una raccomandazione: poiché si rompono facilmente, prima di farcirle o ripiegarle è meglio tuffarle per 5-10 minuti in una casseruola in cui avrete portato a bollore acqua e 1-2 cucchiaini di olio. Lasciate sobbollire piano sinché al tatto non si sentono ammorbidite (attenzione a non esagerare). Se si possiede un forno a microonde, basterà azionarlo per 15-20 secondi introducendo 2 tortillas per volta disposte su un piatto.

Ma passiamo ora alla preparazione delle tortillas di farina bianca:

mischiate 500 g di farina di frumento con un pizzico di sale, quindi dispo-netela a fontana e lavoratela con 3 cucchiaini di olio di oliva (o margarina vegetale fatta prima ammorbidire e tagliata a pezzettini) e tanta acqua quanta ne sarà necessaria a ottenere un impasto omogeneo e della consistenza di quello per la pizza. Mantenendo il piano di lavoro ben infarinato stendete un po' di pasta alla volta, quindi ritagliate dei dischi che tirerete con il matterello a un diametro di circa 12-15 cm di diametro e il più sottile possibile (evitando però lacerazioni). In Messico si usa una particolare pressa in ghisa per dare la forma, se ce l'avete utilizzatela con attenzione perché spesso l'impasto vi risulterà più elastico di quello originale; abbiate anche l'accortezza di predisporre dei foglietti di plastica trasparenti sopra e sotto le palline di pasta che toglierete a operazione conclusa. Scaldare una padella di ferro o di alluminio (o, meglio ancora, il comal) su fiamma vivace e cuocete una tortilla alla volta rigirandola velocemente su ambo i lati: solo i bordi devono leggermente seccarsi e colorirsi, mentre per il resto la tortilla deve mantenersi morbida, elastica e bianca. Man mano che saranno pronte formate una pila che coprirete con un tovagliolo. Nel caso con la masa vogliate preparare picaditas o quesadillas, non tirate eccessivamente la pasta, così da ottenere focaccine di 7-10 cm di diametro.



## **E ORA CONDIAMO CON LE SALSE**

Le salse messicane si suddividono principalmente in salse frullate e sminuzzate. Le prime possono essere preparate con il frullatore e solitamente risultano molto liquide. Le seconde sono più sode perché gli ingredienti vengono tritati e assumono più l'aspetto di una macedonia di verdure. Le salse sminuzzate vengono usate soprattutto per accompagnare carni alle braci o impanate e come guarnizione.

## **Gelatina di peperoncino piccante**

### **Ingredienti**

5 medi peperoni jalapenos  
2 piccoli peperoni verdi a campana e 1 piccolo rosso  
6 tazze di zucchero  
2 tazze di aceto di mele  
pectina liquida  
6 vasi da conserva

### **Preparazione**

Indossando i guanti di gomma aprire e allargare i peperoni, privarli dei semi e tritarli accuratamente.

Ripetere il procedimento con I peperoncini verdi e rossi. Mettere tutti i peperoni in un frullatore e tritare finchè saranno ridotti in crema.

In una pentola larga miscelare la crema di peperoni lo zucchero e l'aceto a fuoco alto. Quando inizia a ribollire, mescolando continuamente, aggiungere la pectina e riportare a forte bollore. Far bollire esattamente un minuto.

Togliere dal fuoco, schiumare e mettere immediatamente nei vasetti; completare la sterilizzazione bollendo in acqua per 10 minuti.

## UN'ULTIMA COSA PRIMA DI CHIUDERE IL LIBRO

Proprio in questo momento, mentre tu hai appena finito di leggere questo libro, ne stiamo già scrivendo un altro.

Ecco perché ti consigliamo di rimanere sempre aggiornato, perché aggiungiamo continuamente guide alle collane per rendere la tua esperienza su MONDO GUIDE sempre più piacevole e completa.

Per questo ti invitiamo sul nostro sito [mondoguide.altervista.org](http://mondoguide.altervista.org), dove troverai tutti gli argomenti che ti appassionano, altre guide e i libri che stai cercando.

Se hai amato leggere questo libro quanto noi abbiamo amato scriverlo, ti chiediamo di lasciare una recensione positiva sul sito in cui l'hai acquistato o un commento sul sito.

Se invece hai qualche dubbio o vuoi farci una domanda, invece di lasciare una recensione negativa ti chiediamo di scriverci all'indirizzo [info.mondoguide@gmail.com](mailto:info.mondoguide@gmail.com). Troveremo certamente una soluzione.

Scrivendoci potrai anche avere informazioni sul prossimo libro in scrittura e perché no, suggerirci un titolo che non vedi l'ora di leggere.

Speriamo di rivederti presto su MONDO GUIDE!

## **COLLANE DI MONDO GUIDE**

Ogni mese pubblichiamo nuovi libri.

Resta sempre aggiornato sul nostro sito [mondoguide.altervista.org](http://mondoguide.altervista.org).

### **COLLANA CUCINA – COLORE ARANCIONE**

Guida alla Pizza - Storia, preparazione e ricette del piatto italiano più famoso al mondo (Gratuito)

Guida alla cucina Siciliana - Ricette tradizionali tra storia e curiosità (anche in inglese)

Guida alla cucina Giapponese – Ricette spiegate passo tra storia e curiosità

Manuale di cucina Cinese - 300 ricette della cucina più famosa del mondo pronte da fare

Manuale di cucina Cucina Araba - Più di 100 ricette spiegate passo passo

Manuale di cucina Messicana – 100 ricette della cucina più gustosa e colorata spiegate passo passo

Liquori fatti in casa - Semplicissime ricette per liquori classici o originali

Il giro del mondo in 80 cocktail – Semplicissime ricette per preparare deliziosi cocktail

Ricette vegetariane - 150 ricette dall'antipasto al contorno semplicissime e gustose

### **COLLANA AMORE & SEDUZIONE – COLORE ROSSO**

Kamasutra illustrato - Le posizioni dell'amore per raggiungere il piacere di entrambi (anche in portoghese)

### **COLLANA CASA & HOBBIES – COLORE MARRONE**

Guida al restauro mobili – Semplice guida per cominciare a restaurare i tuoi mobili

1.000 frasi per ogni occasione – Lasciati ispirare dalle massime dei grandi scrittori

### **COLLANA GREEN & BIO – COLORE VERDE**

Casa Green – Come pulire a fondo la tua casa rispettando l'ambiente

### **COLLANA BELLEZZA & SALUTE – COLORE VIOLA**

Guida illustrata alla ricostruzione unghie e nail art – Ricostruisci le tue unghie e poi decorale (Illustrato)

Guida illustrata del perfetto trucco e make up – Come truccarsi valorizzando i propri pregi e nascondendo i difetti (Illustrato)