

# I MENU' ETNICI “SULLE VIE DEL MONDO”

A cura dell'Ufficio Qualità e Sicurezza – Area Emilia Ovest

Cir Food

Riproduzione Vietata

26 Ottobre 2021

## CINA

La **cucina cinese** ha una tradizione millenaria e si basa sull'armonia dei vari **ingredienti**: tutti i sapori devono avere un proprio equilibrio e nessuno deve prevalere sull'altro. Gli ingredienti delle principali **ricette cinesi** sono: pasta, riso, pesce, carne e verdure.

Nella **classica tavola cinese**, di solito rotonda, ogni commensale ha davanti a sé una ciotola per la minestra, una ciotolina per il tè o il vino, un piattino per la salsa di soia e le bacchette. Tutte le portate vengono messe in tavola nello stesso momento ed il loro numero è pari a quello dei commensali.

L'esempio di piatto più famoso è il **riso alla cantonese**, una delle pietanze più richieste tra le specialità cinesi.



### MENU':

Riso alla cantonese

Bocconcini di carne in agrodolce

Patate al forno

Pane

Torta di mandorle

## 11 Novembre 2021

### *MESSICO*

La cucina **messicana** è caratterizzata da sapori intensi e vari, per via della gran varietà di spezie utilizzate.

La gastronomia messicana, se si guarda ai sapori e agli ingredienti, è una delle più ricche del mondo in proteine, vitamine e minerali.

Dal 2010 è diventata patrimonio dell'umanità **UNESCO**.

I cibi messicani cambiano da regione a regione a causa delle differenze climatiche, geografiche, etniche e, non ultimo, a seconda della maggiore o minore influenza ispanica. La zona settentrionale del Messico è nota per la produzione di manzo e di conseguenza si distingue per le pietanze basate su queste carni. La zona meridionale, d'altra parte, è conosciuta per i piatti con verdure piccanti e pollo.



### MENU:

Spaghetti alla messicana (peperoni, capperi, olive, origano, pelati)

Pollo alla paprika

Fagioli Tex-Mex (alla messicana)

Pane

Frutta

16 Dicembre 2021

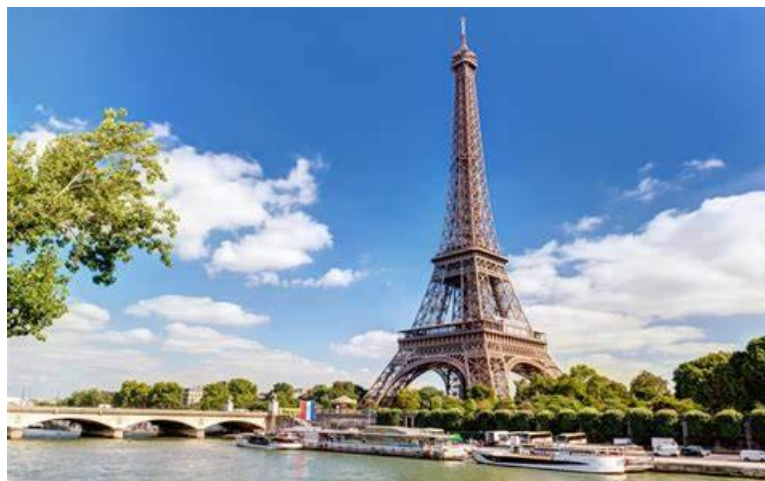
## FRANCIA

La **cucina francese** fa riferimento a diversi stili gastronomici derivati dalla tradizione francese. Madre fondatrice della cucina francese fu Caterina de Medici, che non soddisfatta dagli stili alimentari presenti fece arrivare da Firenze cuochi per fondare una nuova cucina.

Quando si pensa al cibo tradizionale della gastronomia francese, saltano subito in mente i golosi piatti tipici francesi, come le prelibate torte al cioccolato, i dessert alla frutta, le **zuppe** come la **zuppa di cipolle** (il piatto principale della cucina francese) o la **parmentier** o le **salse** (come la besciamella).

Vastissima è anche la selezione di formaggi francesi che risultano essere i più graditi da turisti e residenti, tra i quali troviamo sicuramente il **Briè**, il Camembert e il Roquefort.

Ogni ricetta, della moderna cucina francese ha origine dallo studio attento delle caratteristiche degli ingredienti sapientemente abbinati per creare un equilibrio di sapori straordinario.



### MENU':

Crema di cipolla con patate

Formaggio Briè

Carote alla vichy

Pane baguette

Torta al cioccolato

## 11 Gennaio 2022

### *UNGHERIA*

La **cucina ungherese** è l'espressione dell'arte culinaria sviluppata in [Ungheria](#), influenzata dal gruppo etnico prevalente: il [magiario](#). La cucina magiara è nota per i suoi piatti tipici e gli ungheresi si ritengono tra i migliori d'Europa per la varietà delle preparazioni legate ad una tradizione culinaria di alto livello.

Ingredienti semplici come carne, formaggi, verdure vengono preparati con l'aggiunta di **sapori aromatici** e spezie che ne definiscono il gusto e li rendono piatti tipici e riconoscibili di una cucina tra le più apprezzate.

Il piatto della cucina ungherese più famoso in assoluto è senza dubbio il **gulasch** (In ungherese gulyás, o più precisamente Gulyás-leves, ovvero zuppa del mandriano): una minestra densa, preparata con cipolla e paprica, a cui sono aggiunti cubetti di carne, patate e carote. Il nome deriva dal fatto che, per secoli, fu cucinata soltanto dai mandriani che la preparavano in un gran paiolo (bogrács) messo su un fuoco di legna all'aperto.



### MENU':

Goulash all'ungherese

Patate Piatto Unico

Verdura cruda di stagione

Pane

Torta di mele con noci

## 01 Febbraio 2022

### SPAGNA

La **cucina spagnola** è fortemente radicata nelle tradizioni più antiche e ha il merito di aver promosso dall'inizio del XVI secolo l'ingresso di prodotti nuovi in Europa provenienti dalle Americhe tra cui: pomodoro, patate, mais e cacao oggi utilizzati in tutti il mondo in molte preparazioni differenti.

Nelle aree che si affacciano sul mare, come la Catalogna, la *Comunidad Valenciana*, l'Andalusia e le isole Canarie, troviamo una gastronomia ricca e varia, a base di piatti di pesce e di carne. Verso l'interno invece il repertorio gastronomico è meno variegato e caratterizzato essenzialmente da preparazioni a base di carne di maiale e agnello o legumi.

Tra i piatti tradizionali più celebri ricordiamo il gazpacho classico e quello andaluso, la paella valenciana, quella de marisco, la paella di carne, la tortilla di patate, ma anche il polpo alla catalana e alla galiziana.



### MENU':

### PAELLA DE MARISCO PU Paella di carne e verdure

### Insalata mista

### Pane

### Frutta



## 15 Marzo 2022

### *INDIA*

La **cucina indiana** si distingue per due tradizioni differenti.

La prima, diffusa soprattutto al Nord, che fa uso di carne e la seconda, diffusa invece al Sud, che è principalmente vegetariana. La cucina indiana del Sud è quella che più si caratterizza per il grande utilizzo di spezie per aromatizzare i piatti ed accompagnare le verdure.

È però la cucina settentrionale che ha avuto più successo oltre i confini indiani. I piatti più conosciuti e apprezzati in Europa provengono infatti da quest'area: il riso pilaf, il pollo al curry, il pollo tandoori sono solo alcuni esempi.

Nella Cucina Indiana è fatto un largo uso di uova, latte e latticini in generale. Tra tutti le **spezie** rappresentano l'elemento essenziale di ogni piatto indiano, quello che insaporisce e arricchisce ciascun ingrediente. Tra quelle più utilizzate, troviamo naturalmente la curcuma, il cumino, il coriandolo e il peperoncino.



### **MENU':**

Risotto alla curcuma

Pollo Tandoori

Verdure speziate all'indiana

Pane

Torta al cocco

05 Aprile 2022  
*GRECIA*

La **cucina greca** è una delle più antiche tradizioni culinarie del mondo e uno degli esempi più rappresentativi della cucina mediterranea. Tra gli ingredienti più diffusi troviamo infatti l'olio di oliva, la carne di agnello, il pesce e una grande varietà di verdure come melanzane, pomodori, peperoni e zucchine.

Tra i piatti greci uno tra i più famosi è senz'altro il **Pastitsio**, che possiamo definire una variante del nostro pasticcio di pasta al forno che viene preparato utilizzando prevalentemente pasta di forma tubulare o rotonda, con aggiunta di ragù di carne e besciamella.

Molto apprezzate e utilizzate anche le **insalate**, tra cui la famosa Khoriatiki Salada, nota appunto come insalata alla Greca, con fette di cetriolo, pomodoro e condita con olio extravergine, origano, olive, cipolle a rondelle, e pezzetti di formaggio Feta.



**MENU':**

PASTITSIO  
Pasta al forno

KHORIATIKI SALADA  
Insalata con feta, cetrioli, pomodoro e  
olive

Pane

Yogurt greco farcito  
con sciroppo alla fragola



## 26 Maggio 2022

### EGITTO

La **cucina egiziana** è senz'altro una cucina molto varia, saporita, colorata, ed al tempo stesso raccomandabile per la salute perché povera di grassi.

Gli ingredienti più diffusi nella cucina egiziana sono il pane, la carne, le verdure, il pesce e i cereali. La carne (in arabo *lahm*) è prevalentemente di agnello e di montone, e viene quasi sempre usata per occasioni particolari, solitamente accompagnata da riso e da verdure; notevole è la varietà di pesce (in arabo *samak*) sia di mare sia d'acqua dolce arrostito tradizionalmente in crusca di frumento. Le verdure più usate sono le melanzane, ma vi è anche un utilizzo in abbondanza di fave, cetrioli, pomodori, aglio e cipolle.

Notevole è anche la quantità di frutta fresca e di frutta secca utilizzata.

I dolci egiziani appartengono alla cultura dei dolci "orientali" come vengono definiti dai locali. Con essi condividono l'uso di nocciole, arachidi, sesamo, burro e soprattutto l'uso del miele, apprezzatissimo.



### MENU':

#### PU: Cous Cous con verdure e ceci (pf)

#### Verdure stufate

#### Pane

#### Ciambella al miele

## 02 Giugno 2022

### *STATI UNITI*

La **Cucina Americana** è caratterizzata dalle differenti influenze culturali degli Stati Uniti. Da quelle dei Nativi americani, che hanno introdotto, non solo in America ma anche in Europa, moltissimi ingredienti nuovi (tra tutti basti citare patate, pomodori e fagioli) a quelle della **gastronomia messicana**, per gli Stati del Sud, che hanno portato ad una nuova tradizione culinaria, chiamata **Tex-Mex**.

Tra gli ingredienti più diffusi e utilizzati per la preparazione delle pietanze americane troviamo sicuramente la carne di manzo, spesso cotta al barbecue, il pollo, i formaggi a pasta semidura, ma anche molti cereali, mais in particolare, e frutta secca.

Ciascuno degli Stati USA, in base anche alle caratteristiche ambientali locali, ha un proprio piatto tipico. Tra quelli diffusi in tutto il Paese ne fanno da padrone **hamburger e panini** di ogni forma e genere accompagnati da abbondante salsa (ketchup e maionese).

**MENU':**

**HAMBURGER**

**con medaglione di carne bovina  
accompagnato da salsa ketchup maionese,  
insalata e pomodori**

**Patate al forno**

**Gelato**



Ufficio Qualità e Sicurezza Cir Food

Area Emilia Ovest

Riproduzione Vitata