SOUL
KITCHEN
anima miaaa.....

# Credits:

**Editor:** Ilaria - Soffici
**Grafica:** Mai - Il colore della curcuma
**Super editor:** Giulia - Alterkitchen
**La mente:** Alessandra Van Pelt - An Old Fashioned Lady
**Impaginazione:** Dani - Acqua e Menta

# Soul kitchen
# la cucina dell'anima

Questo mese affrontiamo un argomento complesso, profondo e incredibilmente affascinante la Soul Kitchen. Per il momento vi lascio una breve introduzione e l'elenco delle ricette, ma seguiranno successivamente degli approfondimenti.

La Soul Kitchen, o meglio Soul food, che la caratterizza, è la cucina dell'anima: un'anima nera "black", che ha radici profonde nella tradizionale cucina afroamericana, sviluppatasi nel sud degli Stati Uniti.

Prende il nome di "soul food" in quanto a metà circa degli anni '60 con il termine "soul" si identificava, in generale, la cultura afro-americana. (per esempio la soul music)

La ricette base hanno ingredienti molto ricchi: vegetali, pesce e pollo fritti, maccheroni e okra, costolette piccanti, pane di grano caldo, formaggio e altro ancora. Ma soul food non è solo cibo, è pensiero, arte, storia, sentimento, musica, spiritualità. Infatti come cento anni fa, anche adesso le famiglie afro dedicano un tempo lunghissimo per dare anima e sapore ai cibi. La cottura viene costantemente sorvegliata, secondo la tradizione africana, trasformando prodotti poveri in pasti regali. E' sinonimo di orgoglio, significa riappropriarsi della propria identità culturale. E' il legame cibo-mamma, e lega maggiormente i componenti della famiglia.

E ancora una cosa…le sorprese non finiscono qui perciò stay tuned!

IMPORTANTE:
Facendo parte di un progetto più ampio, vi forniremo noi la ricetta e vi chiediamo anche una breve contestualizzazione storico-culturale, perciò per chi si aggiudicherà le varie preparazioni chiedo di contattarci al solito indirizzo: temadelmese@gmail.com e vi daremo tutte le informazioni del caso.

MTC n. 63 – IL TEMA DEL MESE – SOUL KITCHEN

Jambalaya – Barbara
Pomodori verdi fritti – Francesca (121 gradi)
Hoppin' john – Milena (Scelgo un libro con la pancia piena)
Corn fritters – Susanna (Afrodita's Kitchen)
Hush puppies – Teresa
Monkey bread – Cristiana (Bouef a la mode)

# Jambalaya

## Zecchin - Una mamma che cucina

amba che??? Jambalaya!
Ho sempre sentito parlare di questo piatto ma prima d'ora non mi ci ero mai cimentata… Devo dire che ci è piaciuto molto e ve lo consiglio perché è veramente buono, facile da fare e il mix di spezie creolo cajun lo rende particolare.
La Jambalaya è un piatto creolo, molto saporito, tipico della Louisiana. Ha influenze provenzali, africane, spagnole e amerindie. La jambalaya creola, detta anche Jambalaya rossa, è tipica di New Orleans, in particolare del quartiere francese. Questo piatto in realtà, è nato nelle isole dei Caraibi e, a quanto si dice, fu un tentativo degli spagnoli di preparare la paella nel nuovo mondo. Lo zafferano però non era facilmente reperibile a causa dei costi di importazione elevati, e venne quindi sostituito con il pomodoro. Col passare del tempo l'influenza francese si fece sentire molto e vennero aggiunte al piatto le spezie dei Caraibi, che cambiarono questa "paella del nuovo mondo" in un piatto del tutto diverso, molto più saporito.
Al giorno d'oggi, in Louisiana, ci sono molte versioni di questo piatto ma sono due le più diffuse: la jambalaya creola, che è quella che ho preparato io, e la jambalaya rossa cajun, senza pomodoro ma molto più speziata della prima.
Ora vi lascio la ricetta, spero che vi piaccia.

# JAMBALAYA
di Zecchin - Una mamma che cucina

## Ingredienti per 4 persone:

250 gr di riso a grano lungo
750 ml di brodo di pollo
12 gamberoni
120 gr di petto di pollo
1 peperone
1 cipolla tritata
1 costa di sedano
3 spicchi d'aglio tritati
1 pomodoro
150 gr di salsiccia affumicata
2 cucchiai di olio di oliva extra vergine
3 foglie di alloro
Sale
Pepe
1 cucchiaio di misto di spezie creolo/cajun

Per il misto di spezie creolo/cajun:
2 cucchiai e mezzo di paprika
2 cucchiai di sale
2 cucchiai di aglio in polvere
1 cucchiaio di pepe nero
1 cucchiaio di cipolla in polvere
1 cucchiaio di pepe di cayenna
1 cucchiaio di origano secco
1 cucchiaio di timo secco

## Procedimento

Per prima cosa preparate il mix di spezie frullando insieme tutti gli ingredienti.
Pulite i gamberoni, incideteli e togliete il filo nero dell'intestino. Tagliate il pollo a pezzetti, mettetelo con i gamberi in un piatto e aggiungete una cucchiaiata abbondante di spezie, mescolando bene per fare insaporire la carne. Praticate un'incisione sul fondo del pomodoro e tuffatelo in acqua bollente per 10 secondi. Toglietelo e sbucciatelo, svuotatelo dei semi e tagliate la polpa a cubetti piccolissimi. Tritate la cipolla, il sedano, il peperone e fateli rosolare per 3 minuti in una padella con un filo d'olio. Aggiungete l'aglio, l'alloro e il pomodoro tritato, unite anche il riso e fatelo insaporire per un minuto. Coprite con il brodo bollente e cuocete fin a quando il riso l'avrà assorbito, mescolando ogni tanto. Aggiungete il pollo, la salsiccia tagliata a pezzettini e fate cuocere per un paio di minuti. Unite infine i gamberoni, continuate la cottura per altri 5 minuti e regolate di sale e pepe. A piacere aggiungete dell'altro mix di spezie, mescolate e servite subito.
jambalaya cottura

Per eseguire il tema del mese MTC n. 62 ho seguito la ricetta di Eleonora che trovate sul suo blog, Burro e Miele:http://burro-e-miele.blogspot.it/2012/02/dalla-lousiana-la-jambalaya-le-origini.html

# Pomodori verdi fritti

## Francesca Geloso – 121 Gradi

Non è una novità che cucina e cinematografia si incontrino e diano origine a matrimoni felici.
A volte, quando questo accade, si verifica un fenomeno affascinante: una grande ricetta e un grande film diventano tanto profondamente collegati che risulta davvero difficile pensarli a prescindere l'una dall'altro.
E' questo il caso; quando sentiamo le parole "pomodori verdi fritti" il nostro cervello aggiunge quasi automaticamente le parole "alla fermata del treno" e la memoria ripesca immediatamente le immagini di quel bellissimo film diretto da Jon Avnet nel 1991 che tanto ci ha emozionato.
Eppure prima di questo capolavoro cinematografico c'è stato un magnifico libro dal quale il film è tratto "Pomodori verdi fritti al caffè di Whistle Stop" della scrittrice Fannie Flagg, entrambi analizzati in modo approfondito e delizioso da Valentina in questo articolo: http://www.mtchallenge.it/2017/02/14/razzismo-raccontato-dal-cinema/
Eppure, a guardar bene, prima di entrambi deve esserci stata per forza la ricetta dei pomodori verdi fritti.
E allora proviamo ad essere ancor più curiosi di ciò che siamo solitamente, che ci fa soltanto bene, e vediamo cosa c'è dietro a questa deliziosa ricetta tipica del sud degli Stati Uniti.
L'intera storia della cucina americana e l'origine dei suoi piatti è certamente da ricercare nella commistione di tante tradizioni e usanze gastronomiche differenti, bagaglio ereditario frutto delle influenze migratorie avute nel corso dei secoli.
In questo senso possiamo dire che la cucina diventa anche il simbolo di una coesistenza.
Se pensiamo agli Stati Uniti meridionali, patria indiscussa del Soul Food, troviamo tra i piatti principe anche i nostri pomodori verdi fritti. Amati soprattutto in Kentucky, in Tennesse, in Lousiana e in Alabama, Le origini di questo piatto tipico non sono molto chiare, ma in qualche modo possono essere intuibili.
Il pomodoro è usato fin dall'inizio della storia degli Stati Uniti al punto che sembra che anche George Washington lo coltivasse. Probabilmente a un certo punto qualcuno raccolse i pomodori di fine stagione che ormai non riuscivano più a maturare, e che quindi erano verdi, e decise di provare a friggerli; dando vita a una ricetta semplice ma piena di gusto il cui successo, anche grazie alla letteratura e al cinema, è destinato a sopravvivere al tempo che passa.
Prima di passare alla ricetta voglio lasciarvi due piccole curiosità legate a questo piatto e al nostro paese. La prima è che questo piatto è stato preparato in versione finger food da un giovane durante la gara di chef degli Istituti alberghieri, organizzata nell'ambito della XXIV Sagra del Pomodoro, che si tiene annualmente in Sicilia a Sampieri, in provincia di Ragusa, in coincidenza col 1° maggio.
L'altra, assolutamente personale, è che la mia bisnonna era solita preparare ogni anno alla fine dell'estate, con i pomodori verdi ormai incapaci di giungere a maturazione, una ricetta molto simile a questa che prevedeva l'uso di una pastella anziché di una panatura. La mia bisnonna era una donna di origine contadina nata in campagna e cresciuta grazie alla campagna, ben poco sapeva di cinema e letteratura, men che mai degli Stati Uniti d'America, però conosceva la cucina e il cuore delle persone e ciò mi fa riflettere sul fatto che questi siano simili a tutte le latitudini.

# POMODORI VERDI FRITTI

di Francesca Geloso – 121 Gradi

## Ingredienti per 4/6 porzioni

4 pomodori verdi di media grandezza affettati in fette di 2mm
1 cucchiaino di sale
1/2 cucchiaino di pepe
1 cucchiaino di aneto
150 g di farina di mais
grasso per friggere

## Procedimento

Ho lavato e affettato i pomodori, che devono essere verdi. Ho mischiato spezie ed erbe con la farina di mais in un piatto. Successivamente ho impanato i pomodori con questa mistura assicurandomi di coprirli da entrambi i lati. Li ho fritti finché sono risultati dorati su entrambi i lati. Ho fatto asciugare i pomodori su carta assorbente da cucina e li ho tenuti al caldo fino al momento di servire.

# Hoppin' John

# Hoppin' John

## Mile Z. – Scelgo un libro per bambini con la pancia piena

Si dice che le lenticchie, proprio per la loro forma che richiama quella delle monete, mangiate il primo giorno del nuovo anno, portino soldi e siano di buon auspicio per garantirsi un radioso futuro economico. Allo stesso modo, secondo alcune leggende popolari americane, l'Hoppin' John, un semplice piatto di origini africane e caraibiche francesi a base di fagioli con l'occhio e carne di maiale, porti fortuna e pace a chi lo mangia: i fagioli metaforicamente rappresentano le monete, la carne le banconote e il pane di mais, con cui viene solitamente servito, i lingotti d'oro.

Oggi questo piatto, considerato uno dei pilastri della cucina americana del sud, ha indotto numerosi storici, in particolare l'equipe del dipartimento di agricoltura americano, a far luce sulla sua misteriosa storia per comprenderne appieno la nascita e ciò che rappresenta. Dal punto di vista etimologico c'è chi sostiene che il suo nome fosse quello di un uomo che a quel tempo divenne famoso per aver messo in vendita fagioli, carne di maiale affumicata e riso sulle strade di Charleston, per altri invece le origini del nome sono legate al termine francese "pois pigeons" (piselli secchi); c'è chi ancora sostiene che il termine Hoppin' John derivi da un' usanza popolare.

Anche la ricetta sembra essere dubbia. Secondo alcune fonti, le prime tracce della ricetta originale sono contenute nel libro The Carolina Housewife di Sarah Rutledge, pubblicato per la prima volta nel 1847, in cui si racconta di un piatto assai simile a base di riso, pancetta e fagioli cotti a fuoco lento nella stessa pentola. Pur non menzionandolo esplicitamente, l' Hoppin' John viene citato anche in una fonte precedente, all'interno del testo Recollections of a Southern Matron del 1838. Così come accade spesso con i piatti storici di frontiera, dell' Hoppin' John quindi esistono numerose varianti: con il riso al posto delle patate, con i piselli invece che i fagioli, accompagnato da verdure, stufato o cotto nel brodo in un unica pentola, con peperoncino o spezie.

Supposizioni, leggende, fonti a volte discordanti, qualunque sia la sua storia, alla fine, quello che è abbastanza certo è che l' Hoppin' John affonda la sue radici nell'antica cultura africana e nella triste e dolorosa storia degli schiavi africani sfruttati per lavorare nelle piantagioni di riso dei ricchi proprietari terrieri della Caroline del Sud.

Costretti a vivere in condizioni di vita disumane, sfruttati e maltrattati, a quel tempo, gli schiavi delle piantagioni americane con tutta probabilità, utilizzando i pochi alimenti di sostentamento forniti dai loro "padroni", crearono un piatto povero, ma ricco di sapore, capace di rievocare le loro origini e le loro tradizioni. Un cibo denso di affetti e ricordi. Un cibo della memoria e della nostalgia, che ancora oggi, pur restando fedeli alla tradizione, subisce cambiamenti ed evoluzioni.

Per prepararlo, secondo la tradizione, ecco la ricetta: ottima, saporita, un "comfort food" che con questo freddo scalda decisamente anima e corpo. Rispetto all'originale io ho dimezzato le dosi e purtroppo non essendo riuscita a reperire i fagioli con l'occhio, li ho sostituiti con i borlotti, loro parenti. Il mio consiglio è quello di avere pazienza, cuocere tutto lentamente, a fuoco basso, così da mantenere la carne tenera e come da ricetta, far riposare una notte in frigo prima di passarlo in forno. Questo passaggio farà la differenza (l'ho assaggiato prima e dopo, e il risultato cambia notevolmente!).

http://www.mtchallenge.it/2017/02/22/hoppin-john/

Libri per bambini e ragazzi

# HOPPIN' JOHN

di Mile Z. – Scelgo un libro per bambini con la pancia piena

## Ingredienti

(le mie modifiche tra parentesi)

200 gr di fagioli con l'occhio (io fagioli borlotti)
1 cipolla bianca grande tritata
1/4 di cucchiaino di peperoncino
1 lt e 1/4 di acqua
750 g di spalla di maiale affumicata
4 patate medie pelate e tagliate in 4
vino bianco (un bicchiere)
(Sale q.b.)

## Procedimento

Mettere i fagioli, peperoncino, cipolla, acqua e vino in una pentola grande. Portare a bollore vivace. Aggiungere la spalla di maiale, coprire e portare di nuovo a bollore. Cuocere a fuoco lento durante due ore, o fino a che i fagioli e la carne siano teneri. Aggiungere le patate nell'ultima mezz'ora di cottura. Aggiungere più acqua se necessario. Lasciare raffreddare, refrigerare per una notte. Rimuovere il grasso in superficie.

Riempire una pentola con i fagioli e le patate e mettere la carne affettata in cima. Cuocere in forno a 200°C fino a riscaldare tutto (Per comodità ho suddiviso in tre ciotole e poi passato in forno)

fonti:
www.history.com/news/hungry-history/hoppin-john-a-new-years-tradition
www.seriouseats.com/2014/12/southern-hoppin-john-new-years-tradition.html
www.foodtimeline.org/foodfaq1.html#hoppingjohn
https://en.wikipedia.org/wiki/Hoppin'_John

# Corn fritters

## Susanna Canetti – Afroditas' Kitchen

Le origini delle corn fritters, le famose frittelle di mais tipiche della cucina del sud degli Stati Uniti, come spesso accade quando si parla di storia del cibo, non sono certe e si perdono nei meandri di quelle antiche tradizioni che rendono unico il Soul Food, ossia la cucina della popolazione afroamericana.
Il Soul Food è nato nel Sud degli Stati Uniti, ed oggi è richiestissimo in ogni parte del mondo. La sua diffusione è avvenuta a partire dagli anni Quaranta, dopo l'incipt dato dalla first lady Eleanor Roosvelt, la quale, dopo aver licenziato il personale di razza bianca al suo servizio, perché troppo caro, decise di assumere cuochi africani. Da qui in poi si assistette, in ogni ristorante, nelle fabbriche del ghetto di New York, nelle fattorie, nei locali jazz a New Orleans e ad Harlem, ad un incremento di cuochi, operai, contadini, musicisti di colore. Ed ognuno di loro portava con sé il proprio pollo fritto, i propri fagioli neri, il proprio piatto a base di verdure coltivate negli orti di fortuna della periferia industriale, o le proprie frittelle di mais.
Poche tradizioni quanto quella gastronomica del Soul Food insegnano l'arte della sopravvivenza. Uno dei pregi, e dei tratti caratteristici di questa cucina, è proprio la capacità di valorizzare e rendere superlativi quei pochi e "poveri" prodotti che si hanno a disposizione. Nel caso estremo degli schiavi, costretti a lavorare nelle piantagioni, potevano contare solo sulle ristrette derrate alimentari messe a disposizioni dai padroni, le quali consistevano principalmente in mais, pancetta e lardo affumicato. Che fosse presente il mais non stupisce affatto, in quanto è il cereale americano per eccellenza, discendente diretto della Zea Mays, una graminacea presente in America fin dall'antichità.
L'archeologo statunitense Richard MacNeish, tra gli anni Sessanta e Settanta, individuò la culla della coltura del mais nella grande valle messicana di Tehuacàn, nella regione di Oaxaca, dove vennero ritrovate piccolissime spighe con più di 5000 anni di età. L'etimologia della parola mais non è chiara, ma sembra derivare da "mahiz", che significa fonte di vita, nome col quale Azteci, Inca e Maya indicavano l'elemento dal quale traevano tanta parte della loro alimentazione. Quelle popolazioni, infatti, sfruttavano il mais in maniera razionale, totale, non ne buttavano via una sola parte: con spighe, foglie e gambi facevano bevande alcoliche, preparavano zucchero, nutrivano il bestiame e ricoprivano i tetti delle capanne; le pannocchie, se mature al punto giusto, venivano abbrustolite sul fuoco o macinate fino ad ottenere una poltiglia gialla, grossolana antenata dell'attuale farina da polenta.
Dal Messico il mais inizio rapidamente a diffondersi verso tutto il centro e sud America, e la sua coltivazione ebbe un impatto fortissimo sull'alimentazione e sulla cultura delle popolazioni indigene precolombiane. Durante il primo millennio d.C. la coltura si diffuse anche verso nord fino al Canada, e verso sud fino in Argentina. Si può quindi affermare che quando il mais ha incontrato le popolazioni afroamericane sono nate le corn fritters, e sono diventate così famose da essere celebrate in una giornata nazionale a loro dedicata, il National Corn Fritters Day, che in America si festeggia ogni 16 Luglio.
Le frittelle di mais sono uno spuntino tradizionale del sud che consiste in chicchi di mais, uova, farina, latte e burro fuso. A seconda delle preferenze  possono essere fritte o al forno. Molti amano accompagnarle con marmellata, frutta, miele, sciroppo d'acero, o crema per addolcire il loro pasto. Le corn fritters non vanno confuse con le Johnnycake, delle focaccine realizzate con la farina di mais, tipiche invece, della costa atlantica del Nord America.

http://www.mtchallenge.it/2017/02/21/corn-fritters/

# CORN FRITTERS

di Susanna Canetti – Afroditas' Kitchen

## Ingredienti per 4 persone:

450 g di mais in scatola
130 g di farina 00
80 ml di latte
1 uovo
2 cucchiaini di burro fuso
2 cucchiaini di lievito in polvere per torte salate
½ cucchiaino di sale fino
½ cucchiaino di zucchero
1 l di olio di arachidi per friggere

## Procedimento

Scolate il mais dal liquido di conservazione. In una terrina versate il latte, il burro fuso, il sale, lo zucchero e l'uovo. Mescolate con una frusta, poi aggiungete la farina setacciata ed il lievito in polvere. Amalgamate tutti gli ingredienti ottenendo una pastella molto densa. Unite anche il mais mescolando con un cucchiaio per distribuirlo in modo uniforme.

In una pentola in acciaio dal fondo pesante e dai bordi alti versate l'olio, fatelo scaldare fino a raggiungere la temperatura di 180° C, quindi prelevate delle porzioni di impasto con un cucchiaio ed aiutandovi con un secondo cucchiaio tuffatele nell'olio bollente. Per non far scendere la temperatura dell'olio fate friggere 4 o 5 frittelle per volta. Con una schiumarola girate più volte le frittelle per farle dorare su tutti i lati. A cottura ultimata scolatele con una schiumarola a maglie fitte e mettetele su un foglio di carta paglia.

Continuate allo stesso modo fino ad esaurimento dell'impasto. Servite le frittelle immediatamente, ancora calde. Se volete gustarle nella versione dolce potete spolverizzarle con zucchero a velo, oppure accompagnarle con frutta o marmellata.

Fonti
http://guide.supereva.it/natural_street/interventi/2005/01/195359.shtm
http://www.weirdholiday.com/2013/07/national-corn-fritters-day-july-16th.html
http://www.assomais.it/origine-e-storia-del-mais/

mappete.blogspot.it

# Hush Puppies

## Teresa – Màppete che buono

Eccoci a parlare di un cibo iconico del sud degli Stati Uniti, un cibo che accompagna allegramente piatti di pesce e carne fritti, buonissimo da solo, irrinunciabile se accompagnato da salse. Parliamo degli HUSH PUPPIES! Gli hushpuppies non sono altro che frittelline di mais. Ma, come tutte le cose semplici della tradizione, si portano dietro una quantità più o meno infinita di racconti al limite del mito. E forse, trattandosi della terra dello zio Tom e degli schiavi nei campi di cotone, sarebbe necessario porre molta attenzione a queste storielle che permeano il passaparola. Oggi più che mai, proprio adesso, è necessario parlare di RISPETTO: scendiamo da questo piedistallo dorato che ci siamo costruiti nella nostra mente e andiamo a scoprire gli altarini della segregazione senza dar per scontato che ciò sia passato.
A proposito degli hushpuppies, ad esempio, ecco una breve sintesi delle più note versioni sull'origine:
Shut up, dog! La spiegazione più comune è che un gruppo di uomini impegnati in una battuta di pesca avrebbe iniziato a cucinare il pescato direttamente in barca e i cani che li accompagnavano avrebbero iniziato ad ululare. Cosa ci facessero dei cani da caccia su un peschereccio non è chiaro, ma i pescatori avrebbero iniziato a gettar loro dei pezzi di pastella fritta intimandogli di tacere.
It was back in 'de Wah. L'abitudine di collegare le tradizioni dei Southerners a stelle e strisce alla Guerra di Secessione è dura a morire. La storia in questo caso farebbe riferimento all'episodio in cui dei soldati Confederati, impegnati a preparare la cena, avrebbero udito un gruppo di Yankees avvicinarsi e per placare l'abbaiare allertante dei cani gli avrebbero gettato delle frittelle di mais intimandogli il silenzio.
Possibile, a questo punto, che non ci sia nessuna storia su una qualche vecchia Mammy? Nessun racconto per perpetuare offensivi stereotipi sugli afroamericani? Di certo, non ci si è fatto mancare neanche questo. Una storia ampiamente diffusa riguardo all'origine degli hushpuppies, infatti, racconta come della farina, avanzata dalla frittura di pesce gatto, venne portata al quartiere degli schiavi dove, a quei rimasugli, le donne aggiunsero un po' di latte, uova e cipolla prima di friggere il tutto (paradossalmente, gli schiavi non avevano farina, ma le loro dispense abbondavano di latte e uova): il profumo conseguente attirò i bambini affamati e i cani mezzi morti di fame. Alla loro richiesta di avere qualche frittella le donne avrebbero risposto "Hush, children! Hush, puppies!"
Un'altra versione della storia, addirittura, chiama in causa il genio culinario francese, giunto in America per insegnare alla gente arretrata del sud come utilizzare al meglio la farina di mais. Nel 1720 le suore Orsoline arrivate per la prima volta a New Orleans adottarono la farina di mais dei nativi americani e ne produssero frittelle fatte a mano che chiamarono crocchette di mais. Da qui queste si diffusero in tutto il sud e una delle tante storie, come "silenzio, cane!" vengono utilizzate per spiegare come l'originale nomenclatura francese si sia persa.
Leaping lizards: questa è forse la storia più bizzarra. Si racconta che i Cajuns (gruppo etnico dei canadesi francofoni deportati in Louisiana) usavano catturare una salamandra, che chiamavano "cucciolo di fango", impastellarla e friggerla. Dal momento che mangiare salamandre ti collocava in basso alla scala sociale, loro mantennero il silenzio su questa abitudine, da cui il nome hushpuppies.
Scorrendo questi racconti, ancora tanto diffusi, appare evidente come il folklore risulti essere molto più attraente della realtà. Questo atteggiamento, però, può essere dannoso (e questo vale in generale e per tutti) non

solo dal punto di vista storico, ma soprattutto da quello più strettamente culturale, perpetuando stereotipi, come quello delle Mummies, fondamenti del razzismo verso gli afroamericani, in questo caso, ma estendibili a tutto il fenomeno della mancata integrazione e della paura del diverso.
È evidente che in quei luoghi si mangiassero frittelle di mais da molto prima che queste prendessero il nome di hushpuppies. Il primo nome apparso sulla stampa nazionale fu quello di red horse bread dal nome (Red Horse, appunto) di un pesce tipico dei fiumi del South Carolina insieme a cui le frittelle erano comunemente servite. Il primo ad inserirle nel suo menù, secondo le fonti disponibili, fu un vecchio cuoco nero di nome Romeo Govan, che viveva sul fiume Edisto, in prossimità del Cannon's Bridge, a 5 km dalla città di Bamberg. Lì, nella sua club house, durante la stagione di pesca serviva quotidianamente pesce fritto e frittelle di mais ai suoi avventori. Govan era nato in schiavitù intorno al 1845. Alla fine della Guerra di Secessione, ormai libero, si era messo a fare il cuoco e con il suo talento era riuscito ad ospitare grandi personalità nel suo locale e guadagnare abbastanza per comprarsi casa e terreno. Un riscatto esemplare, si direbbe. Una cosa è certa: dopo la morte di Govan, nel 1915, le frittelle di mais divennero l'accompagnamento abituale al pesce fritto in tutto il South Carolina.
Però, non abbiamo ancora dato una spiegazione al nome huspuppies.
In realtà, il South Carolina non era l'unico luogo in cui si consumavano comunemente frittelle di mais. Nel 1940 un giornalista di pesca che scriveva per l'Augusta Chronicle fece notare come le frittelle Red Horse erano spesso chiamate col nome di Hush Puppies sulla riva Georgiana del fiume Savannah. Questo nome salì alla ribalta nazionale grazie ad un articolo comparso nel 1934 sul Pennsylvania's Harrisburg Sunday Courier riguardo al resoconto culinario di un gruppo di amici che si era recato a praticare pesca turistica in Florida. Da allora, in poco tempo, la fama degli Hush Puppies si diffuse in tutto il paese. Fu Daniel Carter Beard a pubblicarne per la prima volta la ricetta sul giornale dei Boy Scouts of America, da lui stesso fondato nel 1910. La ricetta, appartenente ad una certa Mrs. J. G. Cooper, consisteva nel mescolare un quarto di farina di mais, un quarto d'acqua, due uova, tre cucchiaini di lievito in polvere e un cucchiaino di sale, per poi friggere l'impasto nello stesso olio del pesce da accompagnare.
Una ricetta da gourmet, dunque.
Cerchiamo ora di capire da dove derivi effettivamente l'espressione Hush Puppies.
La maggior parte delle spiegazioni sulla sua origine parte dal significato letterale delle parole che la compongono. Ma esiste un'altra strada di interpretazione che rimanda a un senso figurato: in sostanza, si fa riferimento all'atto di celare o insabbiare un fatto o una verità, un modo di dire introdotto dagli inglesi prima dell'indipendenza riguardo alle attività dei contrabbandieri americani. Con lo stesso intento ritroviamo l'espressione su numerosi giornali del 1924 parlando dello scandalo del petrolio.
In aggiunta a ciò, va ricordato che con l'espressione hushpuppy è correntemente usata col significato di salsa gravy e brodo di vegetali a foglia verde (pot-liquor). Sulla storia legata al primo preferisco rimandarvi direttamente alla fonte generale di questo post, che trovate in fondo, poiché è davvero "troppo" per me. Riguardo al secondo, credo si riesca a centrare appieno il senso definitivo del nome dato a queste frittelle: le frittelle calmano i latrati di uno stomaco affamato che può permetterselo così come un brodo caldo lenisce i crampi di quelli di un poveraccio, di un "cane".
Torniamo ora alle nostre frittelle di mais. Quanti nomi hanno? Moltissimi altri, a parte hushpuppies e red horse bread: wampus, red devils e three finger bread. Ma Hush Puppies resta quello più famoso, in particolare grazie al preparato che dal 1948 venne commercializzato, come a tutt'oggi, nell'intero Paese.
Esiste inoltre una notissima marca di scarpe che porta questo nome. La particolarità di queste calzature è che furono le prime non sportive casual ad essere commercializzate a livello mondiale.
Infine, ricordiamo che negli States esistono dei ristoranti monotematici proprio sugli Hush Puppies.
"Americanate", direte voi. La mia risposta è PROVATE A FARLE (letteralmente, COME RENDERSI FELICI IN 5 MINUTI).

# HUSH PUPPIES
di Teresa – Màppete che buono

## Ingredienti per circa 20 – 25 frittelline

225 g di farina di mais gialla
65 g di farina 00
2 cucchiaini di lievito per torte salate
Da ½ a 1 cucchiaino raso di sale fino
1 piccola cipolla finemente affettata (per me cipolla rossa di Tropea)
185 ml di latte (per me parzialmente scremato)
1 uovo grande leggermente sbattuto
grasso per friggere (io ho usato olio di semi d'arachide)

## Procedimento

Mettiamo gli ingredienti secchi in una terrina e mescoliamo.
Aggiungiamo la cipolla, poi il latte e l'uovo.
Mescoliamo per amalgamare bene.
Scaldiamo l'olio in una padella profonda. Facciamo cadere il composto, un cucchiaino alla volta, nell'olio caldo e friggiamo fino a quando le frittelle saranno ben dorate da tutti i lati. Facciamole scolare su carta assorbente da cucina e serviamole calde.

NOTE:
Possiamo sostituire la cipolla con 80 g di mais cotto o con 60 g di mela a cubetti
Se le serviamo col pesce fritto, friggiamole nello stesso olio
Il grasso da frittura può variare a seconda dei gusti e degli abbinamenti
Sono buonissime anche fredde (e, addirittura, il giorno dopo…palato di mia madre!!!)

# Monkey Bread

## Cristiana - Beauf a la mode, foto Valentina De Felice

"E se prima ero solo a ballare l'Hully Gully,
adesso siamo in due a ballare l'Hully Gully.
E se prima eravamo in due a ballare l'Hully Gully,
adesso siamo in tre a ballare l'Hully Gully…"

Nel momento stesso in cui ho cominciato ad approfondire lo studio della ricetta del monkey bread questa canzoncina ha cominciato a farsi spazio nella mia testa. Non sono pazza (o forse si?): c'è tutta una storia dietro.
Pronti a seguirmi?

Storia di un furto, come spesso avviene in cucina. Una delle ricette più tipicamente made in USA in realtà ha tutt'altre origini, poi che gli ammmericani siano specializzati nel trasformare in oro tutto quel che toccano è un'altra storia.

Il monkey bread altro non è che Aranygaluska, un dolce ungherese di origini ebraiche. Il nome può essere tradotto letteralmente in "gnocchi dorati" e lo si ritrova nei ricettari locali fin dal 1880. Si tratta di una pasta brioche divisa in piccole palline e ricoperta con una glassa a base di burro, zucchero e noci. Sin dal 1848, in seguito alla fallita rivoluzione contro la dominazione asburgica, una consistente ondata migratoria proveniente dall'Ungheria si spostò verso gli Stati Uniti e il Canada. E quando si sposta un popolo, con lui si spostano anche la sua storia e le sue tradizioni.

Sbarcato nel Nuovo Mondo l'aranygaluska subì una lenta trasformazione.

Secondo voi gli immigrati appena arrivati disponevano di una cucina? Di un forno?

Direi di no. Spesso e volentieri si spostavano su carri e cuocevano su fuoco diretto utilizzando il Dutch oven, una specie di paiolo con coperchio.

E voi direte: – "E allora?"

Allora cambia il modo di disporre le palline di pasta: non avendo abbastanza spazio invece di allinearle cominciano a sovrapporle.

Un primo step in direzione del cambiamento.

Abbiamo altre prove che testimoniano la provenienza ungherese del monkey. Il Betty Crocker Cookbook (1942), libro stampato in pieno periodo bellico, dalla multinazionale General Mills, suggeriva ricette che si

adattavano al periodo caratterizzato dal razionamento delle derrate alimentari. Tra le varie ricette compare l' Hungarin Coffee Cake, un dolce che prevedeva l'utilizzo dello zucchero rimasto in fondo ai contenitori.

Col passare degli anni e con la comparsa dei primi stampi le ricette si moltiplicarono e gli Stati Uniti furono invasi dai cosiddetti "bubble bread", come i Parker House rolls o i Fingers Rolls che apparvero nel Mrs. Lincoln's Boston Cook Book scritto da Mary Johnson Lincoln (Boston, 1884).

Gli stampi stessi comportarono una trasformazione estetica del dolce. Si scoprì che per permettere una cottura uniforme ed evitare il collasso dell'impasto, molto ricco di burro, era necessario utilizzare stampi da ciambella, con il perno centrale

La ricetta del monkey esplose definitamente grazie ad un'attrice (anzi a due, ma abbiate pazienza!): Zasu Pitts.

Attrice del cinema muto (se avete visto Rapacità è lei) che alla fine di un'intervista comparsa sul Winnipeg Free Press l'8 febbraio del 1945 intitolata Zasu pitts Just Love to Cook descrive un pane perfetto per i buffet in cui le palline sono vicine una all'altra, facilmente separabili tra loro, spennellate leggermente di burro.

Subito sono andata a vedere se Zasu avesse origini ungheresi o ebree, ma non ho trovato nulla. Cercando ho scoperto che la madre era irlandese e sorpresa, sorpresa, guardate qual è un pane famoso in Irlanda? Il Waterford Blaa:

Non vi ricorda qualcosa? Aggiungo che il monkey al tempo di Zasu era ancora privo di cannella e con poche quantità di burro.

Volete sapere chi era l'altra attrice? Nientepopodimeno che Nancy Regan, nata attrice e diventata first lady.

Premessa. Dovete sapere che negli anni '40-'50 esplose la moda della pasta lievitata in scatola. Quando la vidi per la prima volta negli States mi presi un colpo. Sono dei rotoli di cartone che si srotolano e dai quali fuoriescono dei cinnamon rolls belli e pronti.

L'esplosione di questo prodotto fece sì che il monkey venisse preparato con facilità in ogni casa e lo si trovasse raramente in pasticceria.

La Nancy, che evidentemente non aveva voglia di mettersi ai fornelli, ordinava per Natale e per tutte le varie ricorrenze di famiglia in una pasticceria vicino al ranch in California il monkey. Quando il marito divenne presidente degli Stati Uniti riuscì ad ottenere la ricetta originale dalla pasticceria e trasformò il monkey nel dolce delle feste della Casa Bianca, facendo sì che finisse anche nel libro White House Family Cookbook by Henry Haller (New York, 1987, p 332-333).

E visto che a ballare l'Hully Gully si può essere in tanti sappiate che è un dolce che continua ad evolversi… dalla scimmia al gorilla il passo è breve: basta aggiungere dei pezzetti di formaggio all'interno di ogni pallina. Venuta voglia?

Un'ultima cosa e poi vi lascio in pace. Il nome!
Aggregazione?
O
Condivisione?

# MONKEY BREAD
di Cristiana - Beauf a la mode

## Ingredienti

per uno stampo da 25 cm
- 18 g di lievito di birra fresco
- 60 ml di acqua tiepida
- 180 ml di latte intero tiepido
- 65 g di zucchero semolato
- 115 g di burro
- 73 g di uova
- 18 g di tuorlo
- 18 g di sale
- 525 g di farina di forza

Per completare:
- 115 g di burro
- 200 g di zucchero
- 2 cucchiai di cannella

## Procedimento

Per la pasta. Fate sciogliere il lievito nell'acqua con 5 g di zucchero presi dal totale. Fate riposare per 10 minuti.
In una planetaria con foglia unite il composto con lievito alla farina, le uova, il tuorlo, lo zucchero e il latte. Cominciate a lavorare a bassa velocità.
Quando il composto si sarà ben amalgamato aggiungete il burro in piccole quantità, continuando a lavorare con la frusta, e il sale.
Quando l'impasto sarà ben incordato rovesciatolo sul piano di lavoro lavoratelo ancora per pochi minuti procedete alla pirlatura e trasferite in una ciotola coprire e lasciar lievitare fino al raddoppio o in frigorifero tutta la notte.
Se avete riposto l'impasto in frigorifero riportatelo a temperatura, sgonfiatelo leggermente e ricavatene tante piccole palline da un centimetro.
Fate sciogliere il burro e fatelo raffreddare. Unite la cannella allo zucchero. Intingete ogni pallina prima nel burro e poi nello zucchero alla cannella (se avete un figlio a disposizione fatevi aiutare!). Imburrate uno stampo e trasferitevi le palline in modo tale che siano ben unite tra loro.
Fate riposare per 45 minuti.
Accendete il forno a 190°.
Fate cuocere per circa 40-50 minuti. Una volta cotto fate riposare per 5 minuti e poi capovolgete sul piatto da portata (seguite il consiglio: avendolo girato da freddo ho avuto difficoltà a mantenere la forma). Si mantiene per due giorni a temperatura ambiente chiuso in un sacchetto per alimenti.

Fonti:
- https://jwa.org/blog/eating-jewish-aranygaluska
- http://toriavey.com/toris-kitchen/2013/12/american-cakes-monkey-bread/
- http://martindwyer.com/m/archives/archive.php?f=003600.html

Ringrazio Valentina per essersi prestata a farmi da fotografa: grazie!