

**BRAIN AND
MALNUTRITION**

Chronic Diseases Association ONLUS



ATLANTE ASIA RICETTE E IMMAGINI



Thailandia

Con il patrocinio di:



Associazione Italiana Parkinsoniani
Fondazione Grigioni Per il Morbo di
Parkinson



ISTITUTO
SCOTTI BASSANI

Ideato da: **Michela Barichella**
Presidente B&M

Realizzato da: **Laura Iorio**
Chiara Garo'
Chiara Jelic

Ricette elaborate da: **Chiara Jelic**
Patrizia De Marco
Giulia Privitera

Supervisor: **Erica Cassani**
Chiara Pusani

Con la collaborazione di: **Carlotta Bolliri**
Giovanna Pinelli
Valentina Ferri
Samanta Faierman

**Immagini realizzate in loco durante i viaggi per il sociale organizzati da
BRAIN AND MALNUTRITION CHRONIC DISEASES ASSOCIATION
ONLUS.**

**Si ringraziano tutte le persone che hanno contribuito a realizzare questo
progetto, in particolare:**

Gianni Pezzoli
Presidente Fondazione Grigioni per il Morbo di Parkinson
Presidente Associazione Italiana Parkinsoniani

Istituto Scotti Bassani

Prima pubblicazione Settembre 2015

Tutti i diritti sono riservati per tutti i paesi. Nessuna parte del presente volume può essere riprodotta, tradotta o adattata con alcun mezzo (compresi microfilm, le copie fotostatiche e le memorizzazioni elettroniche) senza il consenso scritto da parte di Brain and Malnutrition Chronic Diseases Association ONLUS.

La violazione di tali diritti è perseguibile a norma di legge.

www.bm-association.it



INDICE

IMMAGINI DALLA THAILANDIA / *PICTURES FROM THAILAND*

CURIOSITA' / *CURIOSITIES:*

- LA SETA THAILANDESE/ *THAI SILK*
 - GLI OMBRELLI/ *UMBRELLAS*
- MEZZI DI TRASPORTO IN THAILANDIA/ *LINES IN THAILAND*
 - DONNE KAREN / *KAREN WOMEN*
- TRIANGOLO D' ORO / *GOLDEN TRIANGLE*
 - IL BUDDHISMO/ *BUDDHISM*

RICETTE / *RECIPES:*

- PAD THAI / *PAD THAI NOODLES*
- VERDURE COTTE IN PASTA DI CURRY ROSSO E LATTE DI COCCO/
VEGETABLES COOKED IN RED CURRY PASTE AND COCONUT MILK
- KAENG HANG LE / *HANG LAY CURRY*
 - KAUW SOI KAI/ *KHAUW SOI KAI CURRY*
 - RISO GLUTINOSO CON MANGO / *STICKY RICE WITH MANGO*
 - BANANA IN PASTELLA / *FRIED BANANA*



LA CARTINA:



Immagini della Thailandia: dalla Cultura all'Alimentazione
PHUKET e PHI PHI ISLAND



Immagini della Thailandia: dalla Cultura all'Alimentazione
BANGKOK



Immagini della Thailandia: dalla Cultura all'Alimentazione
CHANG RAI



Immagini della Thailandia: dalla Cultura all'Alimentazione
CHANG MAI



Immagini della Thailandia: dalla Cultura all'Alimentazione
KRABI



Immagini della Thailandia: dalla Cultura all'Alimentazione

LA SETA THAILANDESE

La seta è uno dei prodotti artigianali thailandesi più rinomati.

La sua lavorazione ha origine nel Nord, dove rimangono i centri di produzione più importanti del paese, oltre che a Bangkok. Le donne dei villaggi, a Nord del regno, usano ancora telai primitivi per tessere la seta e si tramandano da centinaia di anni le tecniche di lavorazione.

I colori della seta e la sua preziosità variano a seconda del rango sociale di chi la indossa. Dal nord al sud ogni gruppo etnico ha un proprio modo di vestire, stili e tecniche di tintura che sono diventati una parte integrante della propria identità.

In molti villaggi è possibile seguire l'intero processo di lavorazione della seta, prodotta a partire dai bachi da seta, bruchi che si alimentano con le foglie di gelso e che depongono le uova almeno 10 volte all'anno. Questi bruchi producono un singolo filo continuo di seta di lunghezza variabile fra i 300 e i 900 metri, che si dispone in strati formando un bozzolo di seta grezza. Questi bozzoli immaturi, che contengono le pupe vive, vengono immersi in acqua calda, quasi bollente, liberando un capo del filo di seta. In alcune culture, le pupe estratte dal bozzolo, vengono mangiate dai lavoratori.





Thailandia

Immagini della Thailandia: dalla Cultura all'Alimentazione

GLI OMBRELLI

I villaggi rurali situati nella periferia della città di Chiang Mai, nel nord della Thailandia, sono noti per la tradizionale produzione a mano degli ombrelli, che si tramanda da oltre 700 anni. Prodotti di alta qualità e di formidabile impatto estetico, come ombrelli, ombrelloni per giardino, ombrellini per cocktail, vengono fabbricati con la carta di gelso o ultimamente anche in stoffa di cotone. L'ombrello fatto a mano è diventato il simbolo culturale di Chiang Mai ed è un'attrazione per i turisti che possono assistere all'intera realizzazione di questi affascinanti oggetti.

Gli artigiani di Chiang Mai si dedicano in modo minuzioso ad ogni tappa del processo di fabbricazione degli ombrelli: ricavano la carta attraverso la macerazione della corteccia del gelso, secondo la tradizione thailandese, preparano le parti in bambù e le rivestono con la carta, assemblano i meccanismi, infine decorano la carta da gelso dipingendola a mano con motivi floreali o astratti o con raffigurazioni del paesaggio rurale di Chiang Mai.





Thailandia

Immagini della Thailandia: dalla Cultura all'Alimentazione

I MEZZI DI TRASPORTO

Tra i vari mezzi di trasporto che si possono usare per muoversi nelle città thailandesi di certo il più caratteristico e pittoresco è il tuk-tuk (ตุ๊กตารถ หรือ ตุ๊กตา in Thai). Il **tuk-tuk** è un taxi a tre ruote utilizzato in Thailandia,



prevalentemente a Bangkok, di cui è diventato ormai un simbolo della città. Sono variamente colorati e spesso decorati con immagini e monili buddisti. In alcuni casi, manifesti e insegne pubblicitarie sono apposti sulle fiancate di questi veicoli. Nel piccolo abitacolo destinato al guidatore è presente un manubrio anziché un volante, mentre sul lato posteriore ci sono le sedute per i passeggeri di turno. Solitamente i tuk-tuk sono sprovvisti di tassametro e il costo della corsa va contrattato di volta in volta. Nelle città thailandesi migliaia di tuk-tuk si muovono velocissimi e si districano nel traffico, in particolare quello di Bangkok, con manovre spesso al limite della sicurezza. Spesso i conducenti, abituati a rimanere imbottigliati nel traffico per ore, indossano una mascherina per lo smog.



Il **risciò** è un altro mezzo di trasporto anticamente usato nell'Estremo Oriente e oggi diffuso in Thailandia come mezzo di trasporto cittadino. Nella sua forma originale è composto da un leggero carrozzone a due ruote, sul quale possono sedersi uno o due passeggeri, e viene tirato da un uomo a piedi

Immagini della Thailandia: dalla Cultura all'Alimentazione

I MEZZI DI TRASPORTO



che si inserisce tra due lunghe sbarre trainando il mezzo.

Questa forma di riscìò, diventata illegale in molti paesi, è stata sostituita dai *ciclorisciò*, trainati da un uomo in bicicletta, o dagli *autorisciò*, in cui il mezzo è messo in movimento da un motore motociclistico.

Le **lance** sono delle piccole imbarcazioni leggere e veloci che presentano la



prua appuntita. Generalmente sono costruite in legno, quelle moderne sono dotate di un motore fuoribordo, spesso molto rumoroso, ma anticamente la propulsione era affidata ai rematori. Le caratteristiche "long tail boat" sono dei mezzi di trasporto molto utilizzati in Thailandia, sul fiume Chao Praya di Bangkok, sulle vie fluviali del Nord e anche sulle coste meridionali per trasportare i turisti da un'isola all'altra. A bordo delle lance,

attraverso una fitta rete di canali si può raggiungere, a circa 100 km a sud-



ovest di Bangkok, il famoso mercato galleggiante di Damnoen Saduak. Durante il viaggio si possono ammirare le pittoresche palafitte lungo le risaie dove vivono gli agricoltori e una volta giunti al mercato ci si rende immediatamente conto di trovarsi in un luogo affascinante, impregnato da un'atmosfera antica e tradizionale. Lungo i canali, su cui sorge il mercato, sono fittissime le barche cariche di frutta, verdure, spezie e banine fritte

e gli acquisti vengono fatti direttamente sulle imbarcazioni.



Immagini della Thailandia: dalla Cultura all'Alimentazione

DONNE KAREN

I Karen sono il gruppo tribale più grande della Thailandia. Provengono dal Myanmar e si sono rifugiati in Thailandia a causa della persistenza dei problemi sociopolitici del loro paese d'origine.



Le donne Karen vivono nei villaggi di confine a Nord della Thailandia e si dedicano alla tessitura del cotone. Sono note ai turisti con il nome di “donne giraffa” per la loro tradizione che consiste nell'indossare svariati anelli di ottone al collo.

Gli anelli vengono applicati ai colli delle bambine fin dall'infanzia e vengono aumentati con il passare degli anni diventando sempre più numerosi. Le donne adulte possono indossare fino a 25 anelli. La pressione delle spirali provoca delle deformazioni fisiche che fanno sembrare “allungato” il collo delle donne Karen. In realtà non si tratta di un vero allungamento del collo ma bensì di uno slittamento della clavicola e di una compressione della gabbia toracica. Alcune donne portano gli anelli anche alle gambe





Thailandia

Immagini della Thailandia: dalla Cultura all'Alimentazione

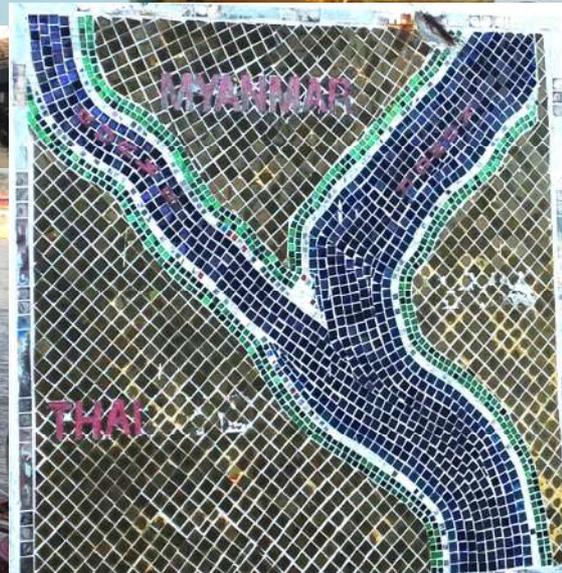
IL TRIANGOLO D'ORO

Il “Triangolo d'Oro” corrisponde ad un'area geografica che si estende per migliaia di chilometri quadrati tra il Myanmar, il Laos e la Thailandia. Il centro ufficiale del Triangolo d'Oro è situato a Sop Ruak, alla confluenza dei fiumi Nam Ruak e Mekong, dove si incontrano i confini dei tre paesi.

Questa regione è storicamente nota per la sua attività principale, il commercio dell'oppio. In passato la Thailandia era tra i maggiori produttori mondiali di papavero da oppio, ma la politica interna ha portato ad una conversione delle coltivazioni locali da papavero a tè e altro.

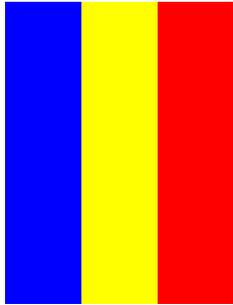
Il Museo dell'Oppio di Sop Ruak espone documenti storici dell'area e delle comunità rurali coinvolte con il la coltivazione e il commercio dell'oppio. Si trovano anche utensili per piantare, raccogliere, lavorare e commercializzare la resina del Papaver somniferum, tra cui pipe, attrezzi per fumare pesi, bilance. Inoltre sono mostrate fotografie e cartine geografiche del Triangolo d'Oro e dei traffici illeciti.





Immagini della Thailandia: dalla Cultura all'Alimentazione

IL BUDDHISMO



Il termine **Buddhismo** deriva dal termine sanscrito “*buddha-śāsana*” che significa “l’insegnamento del Buddha”. Si tratta di una religione non-teista che comprende l’in-

sieme delle tradizioni, delle credenze e delle pratiche spirituali basate sugli insegnamenti di Siddhartha Gautama, comunemente conosciuto come “Il Buddha” (ovvero “l’illuminato”).

È una delle religioni più antiche e più diffuse al mondo: sorto in India nel VI secolo a.C. come disciplina spirituale, il buddhismo si diffuse nei secoli successivi soprattutto nel Sud-est asiatico e nell’Estremo Oriente, giungendo, a partire dal XIX secolo, anche in Occidente. Ad oggi, le stime più accreditate contano dai 350 ai 550 milioni di praticanti nel mondo.

La scuola Buddhista si suddivide in due maggiori branche: il *Theravāda*, che riconosce le scritture e gli insegnamenti più antichi ed è la religione principale in Cambogia, Laos, Sri Lanka, Thailandia e Birmania, e il *Mahayana* che è la corrente che raccoglie più praticanti, in particolare nel Sud Est asiatico (Cina, Corea, Giappone, Vietnam, Singapore, Taiwan, etc.) ed include anche la filosofia Zen.





Thailandia

PAD THAI

Il **pad thai** è tra le ricette Thailandesi più note nel mondo. Spaghetti di riso saltati in padella con uova, salsa di pesce, arachidi sono alcuni dei semplici ingredienti necessari per realizzare questo piatto della cucina del mondo, un esempio perfetto di cucina Thai.

Ingredienti:

200 g di tagliolini di riso

100 g di pollo o di maiale

2 uova

4 cucchiaini di salsa di pesce

3 spicchi d'aglio sminuzzati

1/2 cucchiaino di curry in pasta

1/2 cucchiaino di peperoncino sminuzzato

2 cucchiaini di succo di tamarindo

100 g di germogli di soia

1 scalogno

1/2 lime

erba cipollina

2 cucchiaini di arachidi

2 cucchiaini di olio di semi

2 cucchiaini di zucchero



PREPARAZIONE

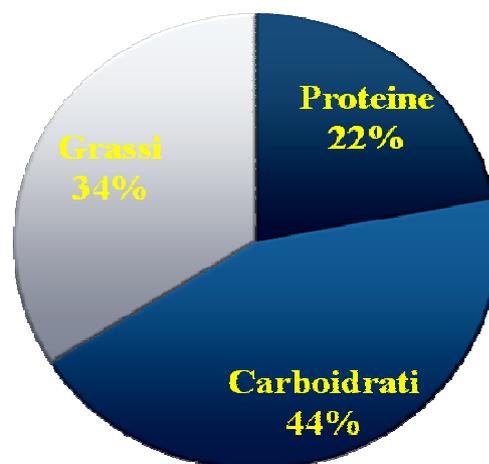
Immergete i tagliolini secchi in acqua tiepida mentre si preparano gli altri ingredienti, per 10-15 minuti. Tagliate l'erba cipollina in pezzi lunghi circa 3 cm mettetela da parte per la guarnizione. Sciacquate i germogli di soia e tenetene la metà da servire freschi. Sminuzzate aglio e scalogno insieme.

Scaldare una wok, o una padella di grosse dimensioni, a fiamma alta e versateci un po' di olio. Friggete le arachidi fino a tostarle e toglietele dalla padella. Aggiungete scalogno e aglio e saltateli fino a dorarli. Aggiungete il pollo o il maiale e fate saltare. Scolate i tagliolini e aggiungeteli alla padella con una tazza d'acqua. Fateli saltare rapidamente in modo da non farli attaccare alla padella. Aggiungete la pasta al curry, il tamarindo, lo zucchero, la salsa di pesce e il peperoncino e fate saltare a fiamma alta. Fate spazio alle uova premendo i tagliolini sul lato della padella. Rompete le uova nella padella e strapazzatele.

Mischiate tutto, e aggiungete il resto di germogli di soia ed erba cipollina e saltate ancora un paio di volte. A questo punto i tagliolini dovrebbero essere molto soffici e ben attorcigliati.

Servite nel piatto insieme alla fetta di lime e spolverateci sopra il resto delle arachidi. *Una variante di questo piatto è preparato con i gamberetti (200 g) al posto del pollo, mentre la variante vegetariana viene preparata con 100 g di tofu.*

PAD THAI		
	porzione	%
Proteine	36	22
Lipidi	25,2	34
Carboidrati	78,5	44
zuccheri	3,5	2
Fibra	6,7	
Kcal	665	
Sodio	989	
Ferro	2,15	
Calcio	67,8	
Saturi	5,5	8



VERDURE COTTE IN PASTA DI CURRY ROSSO E LATTE DI COCCO

Un piatto appetitoso dal deciso sapore esotico grazie all'accostamento tra curry rosso e aroma di cocco.

Ingredienti:

400 ml di latte di cocco	2 cucchiaini di pasti di curry rosso
foglie di coriandolo tritate	2 tazze d'acqua
100 g di fagiolini	peperoncino fresco
2 cucchiaini di scorza di lime	1 cucchiaio di salsa di soia
1 cucchiaio di salsa di pesce	
1 cucchiaio di succo di tamarindo	
1 patata dolce sbucciata e tagliata a cubetti	
200 g di broccoletti e 200 g di cavolfiore	
2 tazze di tarassaco o rucola tagliati grossolanamente	

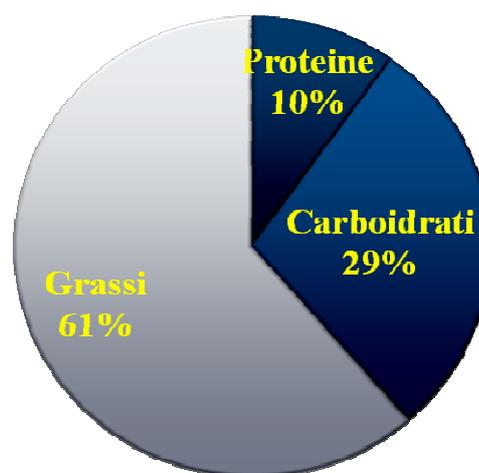


PREPARAZIONE

Scaldate una pentola larga e pesante a fuoco medio-alto. Aggiungete circa 2 cucchiaini di latte di cocco e la pasta di curry. Mescolando sciogliete la pasta di curry e cuocete per 1 minuto. Aggiungete 1 tazza di latte di cocco e cuocete per 1 altro minuto, quindi aggiungete la patata dolce, i broccoletti, i cavolfiori e i fagiolini. Aggiungete l'acqua e portate ad ebollizione. Quando le verdure sono quasi cotte, aggiungete il restante latte di cocco, il peperoncino fresco tagliato in strisce lunghe e la scorza di lime; cuocere per 1 minuto. Aggiungete il tarasaco o la rucola, la salsa di pesce, il succo di tamarindo e la salsa di soia. Continuare la cottura fino a rendere tenere le verdure.

Servire caldo con riso cotto al vapore.

VERDURE SALTATE AL LATTE di COCCO		
	porzione	%
Proteine	4,7	10
Lipidi	13,1	61
Carboidrati	14,8	29
zuccheri	7	13
Fibra	3,6	
Kcal	193	
Sodio	268	
Ferro	1,24	
Calcio	58	
Saturi	11	53



KAENG HANG LE

Un classico piatto della Thailandia del Nord, in tipico stile birmano.

Ingredienti:

500 grammi di collo di maiale
10 grammi di salsa di soia scura
50 grammi di succo di tamarindo
50 grammi aglio sottaceto locale
50 grammi di pasta di curry rosso
50 grammi di zenzero tagliuzzato
50 grammi di zucchero di Palma

20 grammi di salsa di soia
200 gr di cipolle affettate
100 grammi di scalogno
100 grammi di aglio fresco
50 grammi di arachidi tostate
7 grammi di polvere hang lay



PREPARAZIONE

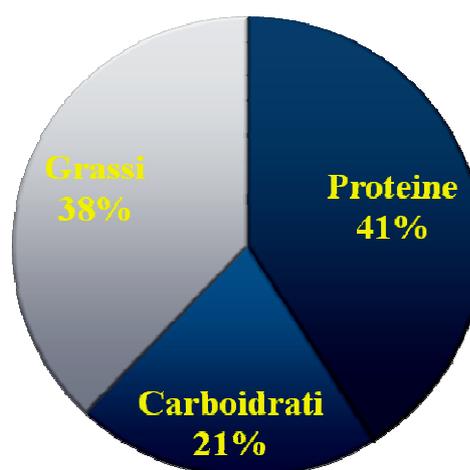
Unire il maiale con la polvere hang lay, la pasta di curry, le arachidi, l'aglio fresco, lo scalogno, le cipolle, lo zenzero (conservando una piccola parte per la guarnizione), il tamarindo, lo zucchero ed entrambi i tipi di salsa di soia.

Marinate per un'ora.

Scaldare una pentola e aggiungete la carne di maiale marinata. Fate sobbollire a fuoco basso fino a quando la carne di maiale sarà tenera. Aggiungete l'aglio marinato e cuocere a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto, per altri 30 minuti.

Guarnire con la parte restante di zenzero e servire con riso cotto al vapore.

KAENG HANG LE		
	porzione	%
Proteine	35,2	41
Lipidi	14,6	38
Carboidrati	19,5	21
zuccheri	18,4	20
Fibra	1,6	
Kcal	346	
Sodio	528	
Ferro	3,1	
Calcio	33,7	
Saturi	3,62	9



KAUW SOI KAI

Tipico piatto del nord della Thailandia e di alcune zone del Laos, che abbina ai noodle il pollo aromatizzato al curry e al latte di cocco.

Ingredienti:

100g di pollo

2 piccole porzioni di tagliolini di uova

1 cucchiaino pasta di curry rosso

1 cucchiaino di curry giallo in polvere

1 cucchiaio di salsa di pesce

1 cucchiaino di zucchero bianco

1 cucchiaio coriandolo tritato

1 cucchiaio di cipollotto affettato

olio di semi q.b.

1 lime

1 scalogno affettato

1 tazza latte di cocco

1 tazza brodo di pollo

peperoncino

foglie di lattuga sottaceto



PREPARAZIONE

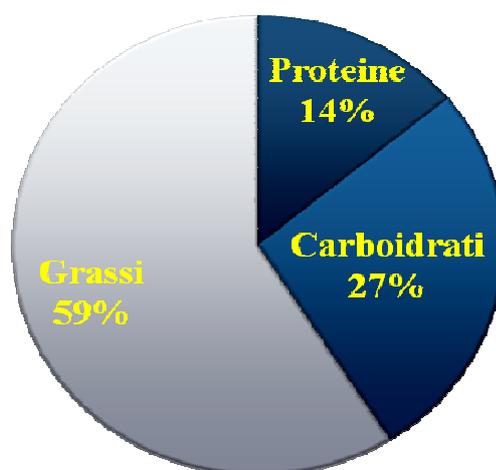
Scaldate l'olio in un wok. Friggere 1 porzione di pasta all'uovo e mettertela da parte.

Fate bollire in acqua la seconda parte di pasta all'uovo, scolatela e mettetela in una ciotola da minestra con il coriandolo.

Scaldate un altro wok e aggiungete metà del latte di cocco, la pasta di curry rosso, il giallo curry in polvere e mescolate fino a bollire. Aggiungete il resto del latte di cocco, la salsa di pesce e lo zucchero. Quando riprende il bollire, abbassare la fiamma e aggiungere il pollo, il brodo e la metà dei cipollotti. Quando il pollo è cotto, versate la zuppa di curry con il pollo sopra i tagliolini che sono nella ciotola da minestra. Sistemate i tagliolini fritti in alto e guarnite con i cipollotti avanzati.

Prima di servite potete premere il succo di lime sopra i tagliolini e aggiungere alcune foglie di lattuga sottaceto, lo scalogno affettato ed il peperoncino.

KHAUW SOI KAI		
	porzione	%
Proteine	22,3	14
Lipidi	40,6	58
Carboidrati	45,7	27
zuccheri	7,4	4
Fibra	3	
Kcal	627	
Sodio	871,5	
Ferro	1,6	
Calcio	27,8	
Saturi	24,7	36



RISO GLUTINOSO CON MANGO

Si tratta di un piatto tipico della cucina thailandese. Nel piatto predomina la dolcezza e l'aromaticità del cocco, mentre l'equilibrio è garantito dalla freschezza del mango.

Ingredienti:

1 tazza di riso "glutinoso"

1 tazza e 1/2 di acqua

1 mango (giallo)

250 ml di latte di cocco

2 cucchiari di zucchero

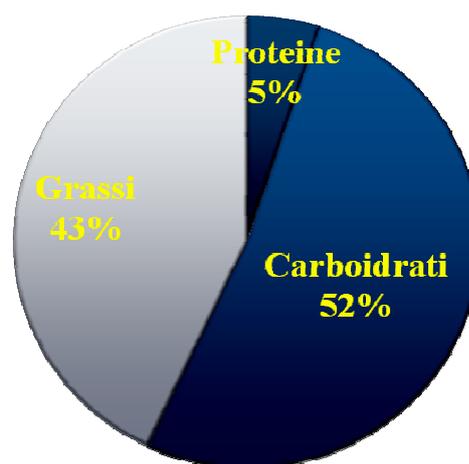
1 pizzico di sale



PREPARAZIONE

Mettete il riso in una ciotola e aggiungete l'acqua. Lasciate riposare per almeno 40 minuti (fino a 3 ore se avete tempo). Versate il latte di cocco in un pentolino e portatelo ad ebollizione. Aggiungete lo zucchero e il sale e spegnete il fuoco. Tagliate il mango lungo il nocciolo centrale. Scolate il riso e mettetelo in una pentola a vapore e fate cuocere (con abbondante acqua sotto e senza sale) per 10 minuti dall'ebollizione. Versate subito nel riso 3/4 del latte di cocco cotto. Lasciate riposare per 10 minuti. Il riso deve aver assorbito tutto il latte. Mettete il riso in una ciotolina, comprimate e versate il timballo su un piatto. Aggiungete il mango tagliato a fette. Scaldate leggermente l'ultimo 1/4 di latte di cocco e versate sopra il riso e il mango.

RISO GLUTINOSO CON MANGO		
	porzione	%
Proteine	5,85	5
Lipidi	24,3	43
Carboidrati	69	52
zuccheri	33	25
Fibra	5	
Kcal	500,1	
Sodio	5,5	
Ferro	1,3	
Calcio	20,5	
Saturi	21	38



BANANE in PASTELLA

La Ricetta delle Banane in Pastella Thaiandesi, tradizionale preparazione delle banane che poi vengono fritte e servite in tavola con una caratteristica composizione di foglie di banano.

Ingredienti per 6 persone:

120 gr di farina

30 gr di zucchero

4 banane

6 cucchiaini di acqua

2 cucchiaini di miele

2 cucchiaini di cocco tritato

1 uovo, mezzo cucchiaino di bicarbonato di sodio

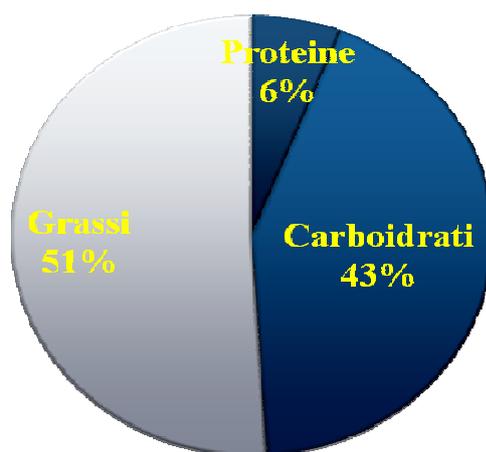
Sale, olio di semi e foglie di banano



PREPARAZIONE

Per iniziare, si uniscono in una terrina la farina, il bicarbonato, il sale, e sbattendo si aggiungono lo zucchero, l'uovo e 6 cucchiaini di acqua, si lavora fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo, si aggiunge la farina di cocco e si lascia riposare, a parte si puliscono le banane e se ne ricavano 16 pezzi uguali, a questo punto si fa scaldare l'olio in un wok e nel frattempo si passano le banane nella pastella precedentemente realizzata; una volta caldo l'olio vi si friggono le banane e si cuociono per tre minuti circa, una volta pronte vanno servite ben calde e avvolte in una foglia di banana.

BANANA IN PASTELLA		
	porzione	%
Proteine	4,4	6
Lipidi	17,7	51
Carboidrati	35	43
zuccheri	18,3	22
Fibra	2,2	
Kcal	310	
Sodio	16,3	
Ferro	0,95	
Calcio	0,2	
Saturi	28	14



Immagini della Thailandia: dalla Cultura all'Alimentazione
I MERCATI



Immagini della Thailandia: dalla Cultura all'Alimentazione
LE ORCHIDEE THAIANDESI





Tramite bonifico Bancario per "contributo liberale":

BRAIN AND MALNUTRITION
IN CHRONIC DISEASES ASSOCIATION ONLUS
UBI - BANCA POPOLARE DI BERGAMO
SEDE DI MILANO VIA MANZONI, 7
20121 MILANO
IBAN: IT 37 F 05428 01602000000 004854



Tramite bonifico o bollettino Banco Posta
per "contributo liberale":

BRAIN AND MALNUTRITION
IN CHRONIC DISEASES ASSOCIATION ONLUS
IBAN IT29 C076 0101 6000 0102 1545 999

Aiutaci a scrivere le prossime pagine... www.bm-association.it