

**BRAIN AND
MALNUTRITION**

Chronic Diseases Association **ONLUS**



ATLANTE ASIA RICETTE E IMMAGINI



Con il patrocinio di:



Associazione Italiana Parkinsoniani
Fondazione Grigioni Per il Morbo di
Parkinson

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

Realizzato da: **Serena Caronni**

Supervisor: **Patrizia De Marco**
Laura Iorio
Erica Cassani
Chiara Pusani

Si ringraziano tutte le persone che hanno partecipato alla spedizione , in particolare:

Gianni Pezzoli
Presidente Fondazione Grigioni per il Morbo di Parkinson
Presidente Associazione Italiana Parkinsoniani
Michela Barichella
Presidente B&M
Erica Cassani
Roberto Cilia
Emanuele Cereda
Andrea William Francese
Gaetano Francese

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

Prima pubblicazione Aprile 2018

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.



Vietnam



INDICE

Immagini del Vietnam A spasso per il mercato Ricette Vietnamite :

Pho
Goi Cuon
Bun Cha
My Quang
Cha Ca
Banh Cuon Rolls



IMMAGINI DEL VIETNAM



Ho Chi Minh



**Isola di
Phu Quoc**



Vietnam

A SPASSO PER IL MERCATO



A SPASSO PER IL MERCATO



Vietnam

A SPASSO PER IL MERCATO



Ricette vietnamite: PHO



Iniziamo con il piatto tipico del Vietnam: il Pho, zuppa della zona di Hanoi. È servito con noodles, spaghetti di riso tipici del Vietnam e carne, solitamente manzo.

INGREDIENTI (per 4 persone)

- Manzo (ossa da brodo) 2 kg
- Cipolla 1
- Zenzero fresco qb
- Sale qb
- Anice stellato qb
- Salsa di pesce 40 ml
- Acqua 4 l
- Noodles di riso 230 g
- Manzo (controfiletto) 500 g
- Coriandolo 25 g
- Cipollotti 60 g
- Germogli di soia 100 g
- Peperoncino 1
- Lime 1



Ricette vietnamite: PHO

PREPARAZIONE

Preriscaldare il forno a 220° C, disponete le ossa di manzo su una teglia e arrostitele per circa un'ora o fino a quando non risulteranno dorate. Sbucciate la cipolla e cuocetela in forno per 45 minuti o fino al raggiungimento di una consistenza morbida: dovrà caramellare in superficie. In una pentola capiente posizionate le ossa, la cipolla, 5 cm di zenzero sbucciato e tagliato a fette, il sale, due semi di anice stellato e la salsa di pesce. Coprite con acqua e portate a ebollizione a fuoco vivace. Riducete la fiamma al minimo e fate bollire otto ore. Filtrate il brodo in una casseruola e mettete da parte.

Lasciate gli spaghetti di riso in una ciotola grande, riempitela di acqua a temperatura ambiente e tenete in ammollo per un'ora. Portate a ebollizione una pentola di acqua, versate gli spaghetti precedentemente ammollati e scolateli dopo un minuto. Tagliate il controfiletto a fettine sottilissime. Lavate il coriandolo e trituratelo; eliminate le parti coriacee del cipollotto e tagliatelo a velo. Tagliate a fette il peperoncino e tenete da parte. Dividete il brodo in quattro ciotole, unite gli spaghetti e guarnite con il controfiletto, il coriandolo e il cipollotto. Mescolate e lasciate riposare fino a quando la carne sarà parzialmente cotta. Servite con germogli di soia e spicchi di lime.

LO SAI CHE...

La **salsa di pesce** è un condimento derivato da pesce che ha subito un lungo processo di fermentazione. È un ingrediente essenziale in molti piatti, zuppe e curry indocinesi e sostituisce il sale. È un ingrediente base per molte cucine come quella vietnamita, thailandese, filippina, cinese e altri paesi del Sud-est Asiatico. Può essere aggiunta a qualsiasi piatto durante il processo di cottura o mescolata ad altri condimenti in differenti modalità a seconda degli usi locali. Ce ne sono di molte varietà: forti e meno forti, fatte con pesce crudo o con pesce essiccato, alcune con vari tipi di pesce, altre con solo una varietà. Possono essere al naturale o più o meno salate, con o senza erbe e/o spezie e talune piccanti.



Ricette vietnamite: GOI CUON



Spesso consumati come antipasto in numerosi ristoranti Vietnamiti in Europa e nel mondo, i Goi Cuon, o involtini vietnamiti, sono considerati la versione più salutare e leggera degli involtini primavera cinesi.

INGREDIENTI (per 4 persone)

- Gallette di riso (bahntrung) 12
- Code di gambero 150 g
- Germogli di soia 100 g
- Noodles 50 g
- Carota 1
- Cetriolo 1
- Menta 4 ciuffi
- Lattuga 4 foglie
- Salsa di pesce 3 cucchiaini
- Peperoncino 1/2
- Zucchero 1 cucchiaino
- Succo di limone 1/2



Ricette vietnamite: GOI CUON

PREPARAZIONE

Scottate le code di gambero in abbondante acqua salata finché diventeranno rosa e privatele del guscio. Scottate i vermicelli per 2-3 minuti e scolateli bene dall'acqua in eccesso.

Preparate quindi le verdure: tagliate la carota e il cetriolo a fiammifero, lavate e scolate le foglie di lattuga e la menta e spezzettatele finemente, sciacquate i germogli di soia. Preparate la salsa sciogliendo lo zucchero in tre cucchiari d'acqua, insaporite con il succo di lime e la salsa di pesce. Tagliate il peperoncino a rondelle sottili, unitelo alla salsa insieme all'aglio tritato e alla carota.

Bagnate le gallette di riso passandole velocemente in acqua una per una, asciugando con un panno di cotone pulito l'eccesso d'acqua; quando la galletta sarà ammorbidita farcitemela distribuendo all'interno le verdure, i gamberi e gli spaghetti. Arrotolate quindi l'involtino a forma di sigaro e inzuppalo subito dopo nella salsa di pesce.

LO SAI CHE...

*I germogli sono alimenti vivi che racchiudono i nutrienti migliori della pianta da cui nascono. I **germogli di soia** in particolare sono molto ricchi di acqua oltre che di vitamine e sali minerali preziosi per il nostro organismo. Al pari di altre varianti di germogli possono essere considerati dei veri e propri integratori naturali che aiutano a stimolare la diuresi e a disintossicare il corpo. Sono ricchi di enzimi che favoriscono la digestione, sono poco calorici, non hanno grassi e apportano una buona dose di proteine. Interessante anche il contenuto di fibre, utile al benessere intestinale. All'interno dei germogli di soia troviamo inoltre la lecitina, sostanza che aiuta a regolare i livelli di colesterolo nel sangue, e i fitoestrogeni, ormoni naturali che possono essere utili soprattutto nel periodo della menopausa.*



Ricette vietnamite: BUN CHA



Fettine o polpette di maiale cotto alla brace, accompagnate dai classici noodles di riso e da verdure fresche ed erbe aromatiche.

INGREDIENTI (per 4 persone)

- Zucchero di canna 1 cucchiaio
- Salsa di pesce 2 cucchiari
- Spicchi d'aglio 2 (tritati grossolanamente)
- Lemongrass 2 steli (solo la parte bianca, tritata finemente)
- Scalogni 2 (tritati grossolanamente)
- Carne trita di maiale 500 g
- Noodles di riso 200 g
- Olio vegetale qb
- Germogli di soia 100 g
- Basilico, coriandolo, menta

Per la salsa:

- Salsa di pesce 80 ml
- Succo di limone 125 ml
- Zucchero di canna 2 cucchiari
- Peperoncini 2 (tritati grossolanamente)



Vietnam

Ricette vietnamite: BUN CHA

PREPARAZIONE

Mescolate lo zucchero di canna e la salsa di pesce in un pentolino a fiamma bassa per due minuti, finché lo zucchero non si sarà sciolto; mettetelo da parte e fate raffreddare completamente.

Posizionate aglio, lemongrass e scalogni in un mortaio e riduceteli in pasta con un pestello; unite a questo composto quello liquido e incorporateli in una scodella, copritela e mettetela in frigorifero a marinare per almeno 4 ore.

Preparate la salsa di accompagnamento: unite in una ciotola salsa di pesce, succo di lime, zucchero di canna e peperoncino mescolandoli finché saranno ben amalgamati.

Mettete i noodles in una ciotola e copriteli con acqua bollente; lasciateli macerare per 5-10 minuti, finché non si ammorbideranno, scolateli e divideteli in due piatti.

Con la carne trita formate delle polpettine (circa due cucchiaini di carne l'una); spennellate leggermente d'olio una piastra o una griglia da barbecue già riscaldata. Cuocete le polpette 3-4 minuti per lato.

Mettete le polpette sui noodles insieme alla marinatura e servite con germogli di soia, coriandolo fresco, menta e salsa a parte.

LO SAI CHE...

Il coriandolo è un'erba aromatica molto utilizzata nella cucina orientale che assomiglia visivamente al prezzemolo ma da cui si discosta molto in quanto a gusto. Chiamato anche prezzemolo orientale o cinese, il coriandolo è in realtà una pianta originaria del Mediterraneo. In cucina tornano utili sia le foglie che i piccoli semini. Si tratta di una spezia conosciuta da millenni e apprezzata già da egizi, greci e romani per le sue numerose proprietà. Il coriandolo è infatti un antibiotico naturale. Altra proprietà importante è la sua capacità antispasmodica e digestiva. Il coriandolo stimola inoltre il sistema nervoso e funziona come tonico contro il senso di stanchezza e apatia. Gran parte delle sue proprietà si devono alla presenza di sostanze utili al nostro organismo come vitamine, sali minerali e fibre, oltre che antiossidanti e oli essenziali.



Ricette vietnamite: MY QUANG



Il My Quang è un piatto di noodles serviti in brodo, in variante gialla se scegliete vermicelli alla curcuma o rosa se scegliete vermicelli di farina di riso rosso.

INGREDIENTI (per 4 persone)

- Pancetta di maiale 500 g (finemente affettata)
- Gamberi bianchi 500 g
- Scalogno tritato 1 cucchiaio
- Curcuma in polvere 1 cucchiaino
- Sale 1 cucchiaino
- Banana (fiore) 1 pezzo
- Aceto / succo di limone 2 cucchiai
- Olio vegetale 2 cucchiai
- Aglio tritato 1 cucchiaio
- Pomodori 500 g
- Brodo di pollo/carne di maiale 1/2 l
- Lime 2 (tagliati a spicchi)
- Peperoni verdi 3
- Menta, perilla, lattuga, coriandolo, germogli di soia
- Noodles 80 g
- Cracker di riso 2
- Arachidi tostati e schiacciati 1/2 tazza



Ricette vietnamite: MY QUANG

PREPARAZIONE

Condite la carne di maiale con scalogno tritato , curcuma in polvere, sale e salsa di pesce. Insaporite i gamberetti con sale e pepe. Mescolate e mettete da parte per 30 minuti.

Per preparare il fiore di banana, aggiungete l'aceto e due cucchiaini di succo di lime in una ciotola di acqua fredda. Rimuovete gli strati esterni del fiore delle banane e i fiori nel mezzo. Tagliate trasversalmente in anelli sottili. Posizionate gli anelli in acqua per evitare lo scolorimento. Lavate due volte con acqua fredda.

Portate a temperatura di cottura l'olio da cucina in una pentola / casseruola media, aggiungete l'aglio tritato e friggete. Quindi aggiungete i pomodori tagliati a cubetti e un cucchiaino di salsa di pesce. Coprite con il coperchio e cuocete i pomodori per 20 minuti circa.

Nel frattempo, in una padella a parte, riscaldate un cucchiaino di olio vegetale e rosolate la carne di maiale per circa 5 minuti. Trasferitela poi in una ciotola. Aggiungete un cucchiaino d'olio in un'altra padella, rosolate i gamberi per un minuto, aggiungete un cucchiaino di zucchero e mescolate per un altro minuto. Quindi aggiungete un cucchiaino di salsa di pesce e lasciate cuocere a fuoco basso per circa 8-10 minuti.

Quando la salsa di pomodoro si sarà addensata, aggiungete brodo di pollo/maiale. Portate ad ebollizione e aggiungete la pancetta di maiale saltata.

Regolate il brodo al vostro gusto (salsa di pesce, brodo di pollo e sale).

Cuocete i noodles. Aggiungete un cucchiaino di olio vegetale all'acqua bollente per evitare che la pasta si attacchi. Se si desidera tingere la pasta, aggiungete ¼ di cucchiaino di curcuma in polvere un minuto prima che gli spaghetti siano completamente cotti.

Per preparare le verdure fresche, rimuovete steli di erbe e lattuga. Lavate tre volte e scolate. Tagliate a strisce sottili. Mescolate con il fiore di banana e con i germogli di soia.

Per assemblare il piatto, riempite una ciotola di servizio con verdure fresche e mettete alcuni spaghetti sulla parte superiore del verde. Coprite con alcuni gamberi e aggiungete del brodo. Guarnite con cipolla tritata, coriandolo, noccioline tritate e con un pezzo di cracker di riso. Mescolate e servite con uno spicchio di lime, un peperone verde e con una porzione di verdure fresche.



Ricette vietnamite: CHA CA



Il Cha Ca è una specialità di mare a base di pesce bianco (solitamente pesce gatto) spesso servito in foglie di carta di riso e rinfrescato con aneto.

INGREDIENTI (per 4 persone)

- Filetti di pesce gatto 500 gr
- Curcuma in polvere 1/2 cucchiaino
- Zenzero in polvere (la ricetta originale prevede il Galangan, difficilmente reperibile in Italia) 1/4 cucchiaino
- Aglio 1 cucchiaio (tritato finemente)
- Scalogni tritati 2
- Sale cucchiaino
- Zucchero 1/2 cucchiaino
- Salsa di pesce 1/2 cucchiaino
- Olio d'oliva 4 cucchiari

Abbinamenti

- Cipolla rossa 1 grande
- Aneto fresco 1 mazzetto (tritato grossolanamente)
- Arachidi tostate 100 gr (sminuzzate grossolanamente)



Ricette vietnamite: CHA CA

PREPARAZIONE

Mescolate olio d'oliva, curcuma, zenzero, aglio, scalogno, sale, zucchero e salsa di pesce in una ciotola grande.

Tagliate il pesce in filetti piccoli e immergeteli nella marinata.

Lasciate riposare in frigorifero per circa un'ora.

Utilizzando una padella antiaderente, soffriggete la cipolla rossa con un po' di olio a fuoco medio-basso.

A doratura della cipolla, aggiungete 1/3 di aneto e amalgamate bene per qualche minuto sul fuoco.

In un'altra padella antiaderente cuocete il filetti di pesce con la loro marinata per circa tre minuti per lato, fino a fargli raggiungere un aspetto dorato e croccante.

Quindi unite il pesce alle cipolle e all'aneto e saltate il tutto per alcuni minuti a fuoco alto.

A cottura ultimata adagiate le cipolle e l'aneto e quindi i filetti di pesce su un piatto e aggiungete il restante aneto fresco e le arachidi tritate.

A piacimento potrete anche aggiungere dei vermicelli noodles, precedentemente lessati e scolati, legandoli al resto degli ingredienti.

LO SAI CHE...

L'aneto è una pianta dai piccoli fiori gialli della famiglia delle Umbrelliferae. È originario dell'India e assomiglia al finocchio e all'anice ma rispetto a queste spezie ha un sapore molto più aromatico e pungente. Si utilizzano sia i semi che le foglie. Le proprietà dell'aneto sono numerose, tanto che questa spezia è utilizzata sin dall'antichità come rimedio naturale per molti disturbi. L'aneto è carminativo e antispasmodico. È inoltre un ottimo rimedio naturale contro l'alitosi. Le sue proprietà diuretiche e depurative lo rendono un grande alleato contro la cellulite poiché aiuta a eliminare le scorie. Bere un infuso di semi di aneto prima di coricarsi è un'ottima abitudine poiché questa pianta favorisce la digestione e combatte l'insonnia. L'utilizzo dell'aneto in cucina non è così diffuso in Italia quanto in altri paesi Europei e in Medio Oriente. In generale si abbina bene alle verdure bollite, alle carni cotte alla griglia, ai pesci grassi e alle marinade.



Ricette vietnamite: BÁNH CUON ROLLS



Simile ad un involtino ma fatto con pastella di riso e farcito con carne di maiale, funghi e gamberetti. Nella farcitura sono presenti germogli di legumi ed erbe aromatiche.

INGREDIENTI (per 4 persone)

Pastella

- Farina di riso 500 gr
- Farina di tapioca 400 gr
- Sale 1 cucchiaino
- Acqua 1 l

Condimento

- Maiale macinato 500 gr
- Funghi Auricularia auricula-judae (imbevuti, scolati e tagliati a pezzetti) 1 tazza
- Cipolla media 1
- Scalogno (tagliato a dadini) 1
- Salsa di pesce 1 cucchiaino
- Pepe qb

Abbinamenti

- Prosciutto vietnamita, Cha Lua
- Scalogni fritti
- Germogli di fagioli
- Cetriolo
- Salsa di pesce
- Olio d'oliva



Ricette vietnamite: BÁNH CUON ROLLS

PREPARAZIONE

Unite il riso e la farina di tapioca con acqua e sale. Cuocete i germogli di soia e tagliate a fette i cetrioli.

Quindi preparate il ripieno. Friggete lo scalogno su una padella antiaderente. Aggiungete la carne di maiale macinata e le cipolle. Mescolate e condite con salsa di pesce. Scolate l'eccesso di liquido/grasso e condite con pepe, salsa di pesce e sale a piacere.

Riscaldare poi una padella antiaderente su fuoco medio alto. Spennellate sul fondo un sottile strato di olio e aggiungete un mestolo di pastella ben miscelata. Agitate la padella fino a ricoprire uniformemente il fondo. Scaldare la pastella per circa 30 secondi; la crepe dovrebbe essere quasi trasparente. Quindi capovolgete la padella su un vassoio in alluminio precedentemente spazzolato con olio.

Aggiungete una piccola quantità di ripieno al centro della crepe e stendetelo. Quindi piegatela su se stessa e posizionatela su un vassoio da portata.

Servite con germogli di fagioli al vapore, cetrioli, cha lua (prosciutto vietnamita) e salsa di pesce.

LO SAI CHE...

*L'**Auricula-Judae** prende il suo nome da una leggenda popolare che lo chiama "orecchio di Giuda". Questa leggenda narra che il fungo assunse questa forma a causa della maledizione sul quale Giuda, l'apostolo che tradì Gesù, si impiccò travolto dai sensi di colpa. In Vietnam è chiamato "cat's ear fungus" ovvero "orecchio di gatto". È molto apprezzato in cucina soprattutto nei Paesi orientali dove viene coltivato in grandi quantità e venduto come prelibatezza. Ricco di proteine, contiene molto calcio, fosforo, ferro e vitamine del gruppo B. Viene indicato come "fungo amico del cuore e della serenità" poiché esercita un'azione di protezione cardiovascolare prevenendo le ostruzioni vasali con effetto ipolipemizzante ed antiaggregante piastrinico. È un forte tonico del sangue e del sistema vascolare. L'assunzione regolare di questo fungo porta ad un effetto antiossidante. Questo fungo abbassa inoltre i livelli di colesterolo e trigliceridi e regola la glicemia.*





*Firma
anche tu
il nostro Atlante*

*Con un contributo fiscalmente detraibile
entrerai a far parte del nostro progetto !!!*

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