

ATLANTE AFRICA

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: **Chiara Pusani**
Laura Iorio
Serena Caronni
Chiara Circosta

Supervisor: **Erica Cassani**

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
Andrea William Francese
Gaetano Francese
Laura Iorio
Chiara Pusani

Immagini realizzate in loco da Andrea William Francese

Prima pubblicazione Luglio 2019

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 DEL MAROCCO

Marrakech

OLIO DI ARGAN

IMMAGINI “DAL MERCATO ALLA TAVOLA”

RICETTE MAROCCHINE

Tajine di bovino e d'agnello

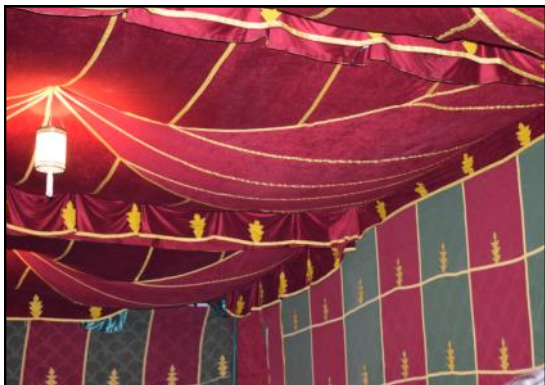
Tajiine con cous cous

Chebakia

IMMAGINI DEL MAROCCO

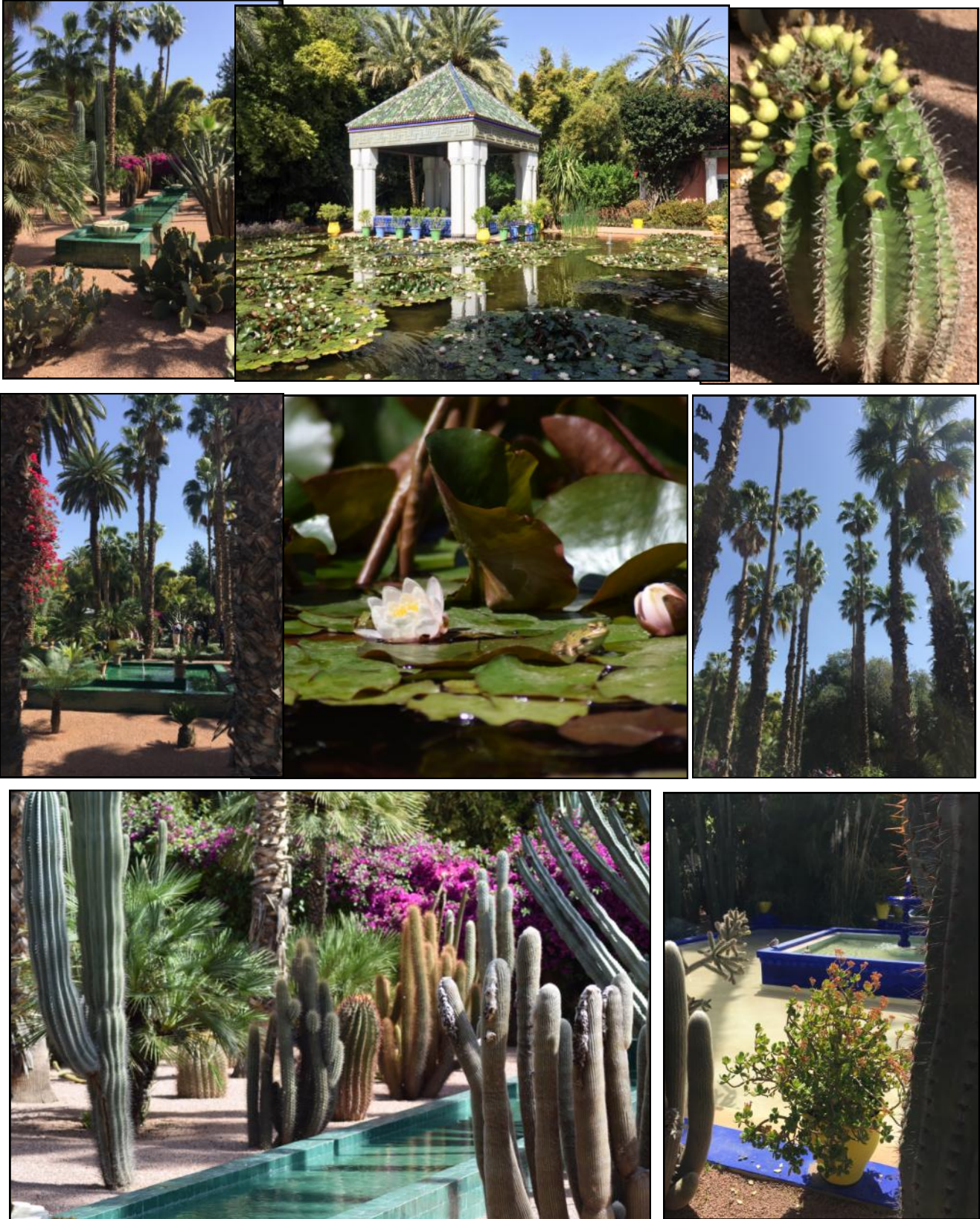
Essaouria

MARRAKECH



Marocco

GIARDINI MAJORELLE



OLIO DI ARGAN

L'olio di Argan è un olio naturale che viene prodotto dalla lavorazione dei frutti dell'albero di Argan o *Argania Spinosa*. Questa pianta è endemica del Marocco, in particolare ne è ricca la regione del Souss, a Sud Ovest del Marocco, tra le province di Essaouira, Taroudant e Tiznit, al confine con il Sahara occidentale. L'area in cui cresce la pianta di Argan è patrimonio dall'Unesco che nel 1998 l'ha proclamata Riserva della Biosfera. L'albero di Argan è particolarmente longevo, raggiungendo un'età media superiore ai 200 anni e viene chiamato Albero della Vita, perché è divenuto il simbolo della lotta alla desertificazione ed è in grado di mantenere il delicato ecosistema di questa regione. Il suo fogliame e le sue profonde radici, infatti, mantengono il suolo particolarmente fertile e frenano l'erosione del terreno rallentando la desertificazione.



OLIO DI ARGAN

Metodo di estrazione e lavorazione

L'olio di Argan, chiamato anche Oro del Marocco, è particolarmente apprezzato per le sue proprietà nutritive, cosmetiche e medicamentose. I frutti dell'Argan (una drupa ovale, lunga circa 30 mm che, alla sua maturazione, è di colore giallo-bruno) vengono raccolti durante la stagione estiva e fatti essiccare al sole per alcuni giorni. La loro lavorazione può essere suddivisa in 3 fasi:

FASE 1 Viene separata la polpa dai noccioli.



FASE 2 I noccioli vengono spaccati a mano con l'aiuto di pietre per estrarne la mandorla



OLIO DI ARGAN

FASE 3 La mandorla viene macinata a pietra. La pasta marrone che si ottiene (malaxage) viene infine lavorata a mano per estrarne l'olio.



L'olio di Argan destinato all'alimentazione si ottiene dai noccioli tostati, a differenza dell'olio utilizzato nella cosmesi che viene, invece, spremuto a freddo

Attenzione: Controllare sempre il certificato Ecocert e il marchio europeo IGP a garanzia della qualità.



Curiosità

In passato gli allevatori di capre permettevano loro di arrampicarsi sui rami nodosi degli alberi per nutrirsi di questi frutti, dei quali venivano poi espulsi solamente i semi, che tradizionalmente venivano usati per produrre l'olio di Argan. In questo modo, venivano nutrite le capre e si facilitava la germinazione di nuovi alberi. Questa tecnica è ormai caduta in disuso e ad oggi vengono utilizzati quasi solamente i frutti interi, perché l'utilizzo nella produzione dei semi digeriti ne altera fortemente il gusto.



OLIO DI ARGAN

Composizione

L'olio contiene più dell'80% di acidi grassi insaturi, (linoleico 34%, linolenico 0,1% ed oleico 46%) mentre tra i saturi i componenti maggiori sono palmitico 13% e stearico 5%. È ricco di tocoferoli (tra cui il più abbondante è il γ -tocoferolo), di flavonoidi, carotenoidi e xantofille, steroli e triterpeni.

Uso nella cosmesi

L'olio di Argan vanta incredibili proprietà cosmetiche:

- ★ nutre, idrata e mantiene elastica la pelle, ottimo anche come olio idratante per i neonati
- ★ grazie al suo contenuto di acidi grassi essenziali, vitamina E e vitamina A, combatte la formazione di radicali liberi, stimola la produzione di collagene e previene i primi segni dell'invecchiamento (elisir di giovinezza),
- ★ favorisce i processi di guarigione di piccole bruciature, di eritemi e di escoriazioni,
- ★ protegge la pelle dalle aggressioni esterne: raggi solari, dal vento, dal fumo e dall'inquinamento,
- ★ è in grado di rafforzare i capelli, di velocizzarne la ricrescita e di mantenerli sempre sani e lucenti,
- ★ grazie alla presenza di abbondanti quantità di squalene, idrocarburo che possiede un notevole effetto idratante, è in grado di arrecare notevoli benefici a coloro che sono affetti da malattie della pelle come psoriasi e couperose,
- ★ Utilizzato come olio per massaggi, oltre a nutrire la pelle e a prevenire le smagliature, facilita il rilassamento della massa muscolare

OLIO DI ARGAN

Uso alimentare

Per ottenere l'olio di argan destinato al consumo alimentare, il processo di lavorazione include la torrefazione del nocciolo. Tale ulteriore passaggio conferisce all'olio un forte aroma tostato, un sapore che è simile quello delle nocciole ed un colore più intenso di quello dell'olio di oliva. Viene utilizzato molto spesso nella cucina marocchina e in particolare nei piatti tradizionali di origine berbera oppure offerto agli ospiti insieme al miele in segno di ospitalità.

L'Olio se assunto con regolarità apporta notevoli benefici all'organismo:

- ★ con il suo profilo lipidico unico e la ricchezza in composti bioattivi quali i polifenoli, potrebbe contribuire alla prevenzione di malattie cardiovascolari.
- ★ potrebbe contribuire ad un abbassamento del colesterolo LDL ("cattivo") ed essere un alleato nel trattamento della ipercolesterolemia e della sindrome metabolica.
- ★ presenta proprietà antiossidanti che potrebbero svolgere un importante ruolo nella prevenzione tumorale.

Curiosità

Esistono altri prodotti alimentari derivanti dall'argan come la marmellata di argan e il miele di argan prodotto da api che si nutrono dell'albero di argan



OLIO DI ARGAN

Ruolo sociale ed economico

Tutto il processo di lavorazione, dalla raccolta alla vendita, dà lavoro a migliaia di donne berbere che si riuniscono in Cooperative, aiutando con la loro attività lo sviluppo delle aree rurali del Marocco dove viene coltivata la pianta. La coltivazione e la lavorazione dell'Argan hanno portato anche all'emancipazione di queste donne e al miglioramento delle loro condizioni di vita e del loro livello culturale, grazie a corsi di scolarizzazione organizzati all'interno delle Cooperative. Oggi in Marocco sono presenti oltre 150 Cooperative femminili che danno lavoro a migliaia di donne berbere, e hanno trasformato questa attività in una delle principali fonti di ricchezza della zona, risollevando una regione afflitta da povertà e da disoccupazione.

Bibliografia:

1. Argan Oil as an Effective Nutri-Therapeutic Agent in Metabolic Syndrome: A Preclinical Study." El Midaoui A, Haddad Y, Filali-Zegzouti Y, Couture R. *Int J Mol Sci.* 2017 Nov 22;18(11).

2. "The impact of argan oil on plasma lipids in humans: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials." Ursoniu S, Sahebkar A, Serban MC, Banach M; Lipid and Blood Pressure Meta-analysis Collaboration Group. *Phytother Res.* 2018 Mar;32(3):377- 383.



B&M in visita alla Cooperativa Lalla Marjana, 30 marzo 2019



DAL MERCATO ALLA TAVOLA



Marocco

RICETTE MAROCCHINE

Tajine

Il tajine è un piatto a base di carne in umido insaporita con diverse spezie ed aromi tipici della cucina nordafricana. Il nome viene dal piatto nel quale avviene la cottura, il tajine per l'appunto, un grande piatto in terracotta in genere smaltato composto da una base piatta con i bordi bassi e da un coperchio a forma di cono (smaltato) che viene appoggiato sulla base durante la cottura. La forma conica del tajine fa sì che la condensa ritorni verso il basso e favorisca la cottura in umido. La base del piatto viene utilizzata per servire il tajine a tavola.

Ingredienti:

2 cipolle
500 gr. di carne bovina a pezzetti
4 carote
4 zucchine genovesi
1 peperone rosso
1 pezzo di zucca rossa
1 melanzana
2 pomodori
4 patate grosse

spezie
curcuma in polvere (una presa ogni 2 strati)
peperoncino in polvere (una presa ogni 2 strati)
curry (1 cucchiaino ad ogni strato)

frutta secca
uva sultanina
mandorle sbucciate
albicocche secche
prugne secche
datteri

miele di acacia (1 cucchiaio al centro alla fine)
sale, pepe nero
olio evo

Procedimento per preparare il tajine marocchino

Cominciate con il tagliare tutte le verdure a pezzi grossi. Le carote vanno tagliate a rondelle, le zucchine a mezzelune non troppo sottili. Il peperone e la melanzana vanno tagliati a tocchetti. Le patate a spicchi ed i pomodori a fette. Fatto questo mettete il tajine sul fuoco a fiamma bassa. Tagliate la cipolla a mezzelune e disponetele sul fondo del tajine. Aggiungete i pezzi di carne. Aggiungete una presa di sale, del pepe nero, la frutta secca e le spezie. Fatto questo dovete procedere aggiungendo le verdure nel seguente ordine: carote, peperoni, zucca, zucchine, pomodori, melanzane e patate. Ogni volta che aggiungete una verdura non dimenticate di aggiungere un pizzico di sale, la frutta secca e le spezie.

N.B.: i frutti secchi potete utilizzarli interi oppure tagliarli a pezzi più piccoli.

N.B.: ci sono delle spezie che vanno aggiunte ad ogni strato ed altre che vanno aggiunte ogni 2 strati perché più forti.

In effetti, ognuno la fa seguendo il proprio gusto personale andando ad occhio!

Quando avrete finito di aggiungere le verdure alternate di frutta secca e spezie, irrorate il tutto con abbondante olio d'oliva e concludete con un cucchiaino di miele di acacia. Coprite con il coperchio e lasciate cucinare a fuoco basso per 1 ora e mezza circa. Se notate che verso la fine c'è un po' troppo liquido al fondo, togliete il coperchio in maniera tale che possa evaporare durante la fase finale della cottura.



Valori nutrizionali		Per porzione
Energia	Kcal	522,03
Proteine	30%	= 39,09 gr
Lipidi	23%	= 13,16 gr
Glucidi	59%	= 82,75 gr
Fibra		= 13,52 gr



Tajine d'agnello

Ingredienti (per quattro persone)

2 spicchi d'aglio
1 cucchiaino di cumino in grani
1 cucchiaino di zenzero in polvere
1 cucchiaino di coriandolo in grani
mezzo peperoncino
1 bustina di zafferano
4 cucchiai d'olio d'oliva
1 kg di cipolle
1 kg di cosciotto o spalla d'agnello a pezzi
il succo di mezzo limone
100 g di olive nere
brodo vegetale

Preparazione

Spellare l'aglio e tritarlo finemente con la mezzaluna su un tagliere. Mettere in un mortaio l'aglio tritato e tutte le spezie (compreso il peperoncino). Pestare fino ad ottenere un composto ben mescolato. Mettere nella tajine l'olio, le cipolle tritate grossolanamente, quindi disporre la carne. Unire le olive snocciolate e spezzettate, spolverizzare con il trito speziato, sale, pepe e il succo di limone. Accendere il fuoco, attendere che cominci a sfrigolare, quindi far prendere colore alla carne da tutti i lati. Coprire con 2 mestoli abbondanti di brodo vegetale, coprire e cuocere per due ore a fuoco lento. Trascorso il tempo indicato scoperchiare e far rapprendere il fondo di cottura fino alla consistenza desiderata. A fine cottura portare la Tajine direttamente in tavola. Questo piatto è ottimo cosperso di mandorle affettate.

Note

Il brodo indicato, abbinato alla giusta fiamma, in combinazione alla particolare forma del coperchio della Tajine, dovrebbe garantire una buona cottura. Se non si è molto esperti scoperchiare di tanto in tanto per controllare il fondo di cottura ed aggiungere altro brodo se si fosse asciugato troppo. A fine cottura portare la Tajine direttamente in tavola. Questo piatto è ottimo cosperso di mandorle affettate.

Tajine di verdure con cous cous



Ingredienti (per quattro persone)

100 g di cous cous semi-integrale
100 g di fagioli cannellini lessati
2 peperoni (uno giallo e uno rosso)
4 cucchiai di passata di pomodoro
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
1 patata
1 carota
1 zucchini
20 g di uvetta sultanina
6 datteri
2 cucchiai di olio EVO
1/2 cucchiaino di cannella
1/2 cucchiaino di zenzero in polvere
1/2 cucchiaino di coriandolo (facoltativo)
500 ml di brodo vegetale
sale
pepe



Preparazione

Riscaldare l'olio nella tajine e imbiondire la cipolla tritata.
Aggiungere l'aglio tritato e far soffriggere per un altro minuto.

Versare il pomodoro, la cannella, lo zenzero e metà del brodo, quindi coprire e portare a bollore. Far cuocere per cinque minuti col coperchio. Nel frattempo pulire e tagliare la patata, la carota, i peperoni e la zuccina in pezzetti uguali e unirli al brodo quando si è leggermente ridotto.

Cuocere per circa 20 minuti, quindi aggiungere l'uvetta, i datteri privati del nocciolo e i fagioli.

Mescolare bene, abbassare la fiamma e fare sobbollire fino a quando le verdure siano morbide.

Regolare di sale e pepe a piacere e infine rimuovere dal fuoco.

Nel frattempo, mettere il cous cous in una ciotola insieme all'altra metà del brodo e lasciare riposare per 5 minuti coperto. Aggiungere poi 2 cucchiaini di olio evo e sgranare con una forchetta.

Trasferire provvisoriamente le verdure cotte su un piatto e mettere nella tajine il cous cous. Riposizionare le verdure sopra il letto di cous cous, guarnire col coriandolo e servire caldo direttamente in tavola.



Valori nutrizionali	Per porzione	
Energia	Kcal	440,36
Proteine	11%	= 11,65 gr
Lipidi	17%	= 8,27 gr
Glucidi	78%	= 91,37 gr
Fibra		= 11,91 gr

La Tajine

La Tajine è una particolare pentola realizzata in ceramica proveniente dai paesi del Sud del Mediterraneo come appunto il Marocco, la Tunisia e molti altri ed è composta da un piatto in terracotta basso dove riporre le pietanze e un coperchio a cono, che grazie alla sua forma facilita la discesa della condensa verso il basso.

Come avrete potuto leggere con la tajine si possono realizzare non solo piatti della tradizione nord africana ma anche ricette nostrane!

Caratteristiche

Questo strumento antico è capace di potenziare al massimo l'aroma dei cibi e conferire al piatto un gusto decisamente più intenso.

Infatti le particolari caratteristiche della pentola fanno condensare i vapori sul coperchio conico da cui ricadono sui cibi in cottura mantenendoli morbidi e racchiudendo all'interno tutti gli aromi che altrimenti andrebbero persi.

Il concetto alla base non è poi molto diverso da quello della pentola a pressione e il suo uso garantisce una cucina sana e leggera in quanto la cottura avviene con pochi grassi, quasi al vapore.

Inoltre l'uso delle spezie e delle erbe aromatiche rende questi piatti decisamente light.



Come usarla

L'uso della tajine è molto semplice e consigliata in particolare per cotture abbastanza prolungate, a temperature non troppo elevate, sia in forno che sul fuoco o sulla stufa.

La cottura a fuoco lento richiede il continuo mantenimento in umido. Questo viene assicurato utilizzando ingredienti dal contenuto acquoso oppure, nel caso contrario, aggiungendo una tazza d'acqua ad inizio cottura.

Il processo di cottura nel tajine procede dal centro della pentola verso l'esterno. Di conseguenza gli ingredienti con tempi di cottura più lunghi debbono essere collocati al centro, quelli con tempi di cottura più brevi al di sopra e al di sotto.

Per una cottura ottimale, dopo aver chiuso il tajine, occorre versare acqua fredda nell'incavo posto sopra al coperchio: questo crea una circolazione dei vapori all'interno della pentola realizzando una cottura perfetta.

Come capire se stiamo procedendo nel modo corretto? L'indice di una cottura uniforme e di una distribuzione della temperatura ottimale è la fuoriuscita di copiosi vapori dalla pentola, dopo circa 15 minuti di cottura a fuoco medio .

Come per la pentola a pressione anche i tempi di cottura degli alimenti sono diversi rispetto a padelle tradizionali: la durata della cottura si calcola aggiungendo ai primi 15 minuti, indispensabili per portare il tajine alla giusta temperatura, il tempo richiesto per cuocere l'ingrediente a cottura più lenta.

La fiamma deve sempre rimanere molto bassa e in questo modo le pietanze cuociono a lungo a temperature appena inferiori all'ebollizione, con il risultato che la carne diventa tenerissima.

Ricordatevi che la pentola impiega un po' di tempo a "rodare" ovvero a riscaldarsi a regime ma una volta che l'avrà fatto continuerà a rilasciare calore anche dopo che l'avrete tolta dal fuoco.

La tajine è pensata per essere messa sui carboni ardenti: per usarla sul fuoco di casa vi consiglio di utilizzare una retina frangifiamma per mitigare e distribuire meglio il calore.

Il fondo della pentola deve essere ben oliato e cercate di calibrare bene la quantità di cibo che vi cuocerete per evitare fuoriuscite.

A differenza della pentola a pressione il coperchio della tajine può essere aperto in qualsiasi momento per controllare lo stato di cottura dei cibi.

Chebakia (biscotti miele e sesamo Marocco)

Ingredienti

100 g di sesamo
50 g di mandorle
1/2 cucchiaino di gomma arabica
1 cucchiaino di semi d'anice
300 g di farina tipo 00
1 pizzico di sale
1 cucchiaino di aceto
2 cucchiiai di burro, morbido
1 tuorlo d'uovo
1 cucchiaino di cannella in polvere
40 ml di olio di semi
Acqua di fiori d'arancio
1 bustina di lievito per dolci
800 ml di miele



Valori nutrizionali		Per porzione
Energia	Kcal	549,31
Proteine	5%	= 6,72 gr
Lipidi	20%	= 12,41 gr
Glucidi	75%	= 109,61 gr
Fibra		= 1,62 gr



Preparazione

Arrostire per pochi secondi il sesamo e le mandorle in una padella mescolando (senza olio).

Versare il sesamo, le mandorle, la gomma arabica e l'anice in un frullatore o tritatutto e ridurre il tutto in polvere.

In una scodella capiente impastare la farina con il frullato, il sale, il lievito per dolci, l'olio, il tuorlo, la cannella, il burro e l'aceto.

Mentre si impasta aggiungere un poco di acqua di fiori di arancio.

Lavorare l'impasto per circa 5 minuti in modo che risulti morbido e elastico (non deve assolutamente sbriciolare).

Avvolgerlo in pellicola trasparente e farlo riposare per 30 minuti.

Passato questo tempo tagliare la pasta in 6 porzioni uguali, stendere ogni parte in modo sottile con un mattarello sul piano di lavoro (1-1,5 mm di spessore) infarinato.

Tagliare la pasta (tagliapasta o stampino per chebakia) in quadrati di 5 colonne.

In ogni quadrato fare 4 tagli longitudinali in modo uniforme.

Le misure corrispondono circa alle dimensioni del palmo della mano. Prendere le colonne 1, 3 e 5 con il medio della mano destra.

Quindi, utilizzando la mano sinistra, prendere le colonne 2 e 4 e inserirle all'interno delle altre colonne, dentro e fuori, in modo di ottenere una specie di forma di fiore.

Mettere il fiore sul piano di lavoro e pizzicare un poco i suoi angoli esterni.

Riscaldare olio in abbondanza in un tegame dai bordi alti (170° C) o in una friggitrice.

Fare indorare i chebakia (pochi alla volta) nell'olio muovendoli e rigirandoli spesso.

Tirarli fuori con una schiumarola e farli sgocciolare su carta da cucina.

Riscaldare il miele in un tegame capiente con un poco di acqua di fiori di arancio.

Appena è schiumoso, ma non bolle passare i chebakia subito nel miele e lasciarli assorbire il miele per circa 2-3 minuti.

Tirarli fuori con una schiumarola, farli sgocciolare, adagiarli delicatamente su un vassoio, cospargere di sesamo e fare raffreddare.

Per semplificare la preparazione dei biscotti, si possono tagliare anche delle semplici strisce di pasta, arrotolarle tipo nido, poi fermarle bene in un punto, in modo che non si aprano durante la frittura. Se il miele si raffredda e si addensa prima di aver finito di fare tutti i biscotti, basta riscaldarlo brevemente a fuoco medio mescolando.

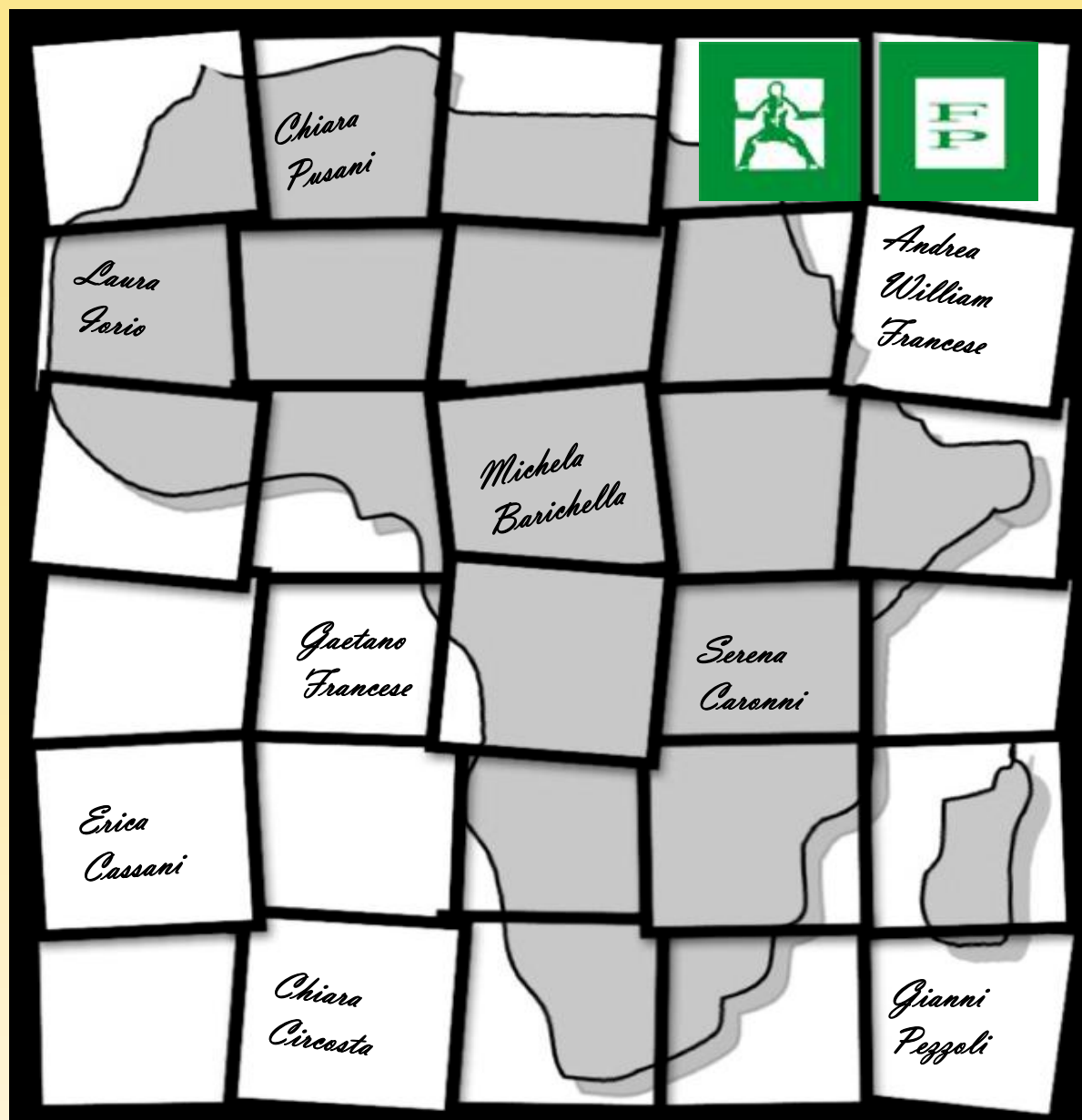
ESSAOURIA



Marocco

MAROCCO





**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: IT70R031110166500000004854

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

BRAIN AND MALNUTRITION
Chronic Diseases Association ONLUS

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