

di salsa di pesce, 1 Kg di bavette di riso e - per chi lo desidera - carote (*cà roi*) in agrodolce.

la preparazione è piuttosto lunga ma non difficoltosa: è necessario far bollire la carne in due litri d'acqua e quando l'acqua giunge a bollitura, schiumare ed abbassare il fuoco. Si aggiunge poi l'anice stellata, lo zenzero, la cipolla ed il sale - prima di continuare la cottura (per un'ora). Quindi si toglie la carne dal fuoco e si lascia cuocere il brodo a fuoco lento. A parte si sarà cotta pasta. Tagliare poi la carne bollita in fettine sottilissime. Disporre infine la pasta scolata in una ciotola, coprirla con le fettine di carne - ed eventualmente con cipolle fresche tagliate in fettine sottili - aggiungere un pizzico di menta e un pizzico di polvere di peperoncino. *Pho* si serve bollente, eventualmente condito con succo di limone o aceto.>> Per restare nell'ambito delle *zuppe*, meno difficoltosa è la preparazione della *Zuppa di pollo e vermicelli*, i cui ingredienti sono:

vermicelli di soja, un abbondante brodo di carne, bianco d'uovo - a cui si deve aggiungere un pizzico di pepe - due cucchiaini di salsa di soja, un pizzico di glutammato. I vermicelli si devono immergere per quindici minuti in acqua tiepida poi devono essere tagliati in pezzi di circa 15 centimetri. Si deve cuocere la coscia di pollo al vapore e poi tagliarla trasversalmente in lamelle insieme alla cipolla. E' necessario portare ad ebollizione il brodo per poi cuocervi - a fuoco alto - i vermicelli per quindici minuti. Al termine della cottura si devono mescolare tutti gli ingredienti ed i gusti. Infine, gradualmente deve essere versato il bianco d'uovo. Poi il tutto dev'essere rimestato.

Emma Rondeau

*Solo recentemente in Italia, sono divenuti reperibili - in particolare nei reparti dedicati alla cucina vegetariana, macrobiotica ed <<esotica>> dei migliori supermercati alimentari - gli ingredienti principali necessari alla preparazione di piatti vietnamiti e cinesi. Alcuni tuttavia si possono trovare solo in talune gastronomie specializzate o in negozi di alimentazione naturale. A Torino, consigliamo **Tan Thanh Asia Alimentare** in Via delle Orfane.*



**Unione dei vietnamiti in Italia,
Sezione di Torino**

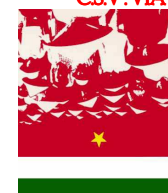
**Sede regionale del Piemonte
dell'Associazione Nazionale Italia - Viet Nam
Centro di studi vietnamiti**

**Prima Cena vietnamita
Del Terzo Millennio**
Chung ta di an com di



**Iniziativa finalizzata alla raccolta di fondi per sostenere
le attività culturali del Centro di studi vietnamiti o.n.l.u.s.**

SABATO 15 DICEMBRE 2001 ORE 20.00
C.S.V. VIA FEDERICO CAMPANA 24, Torino



CENTRO DI STUDI VIETNAMITI

LA CUCINA VIETNAMITA I segreti per ricette saporite e dietetiche...

Dice Confucio, maestro di diecimila generazioni: <<Tutti mangiano e bevono. Ben pochi però sanno davvero apprezzare il gusto dei cibi>>.

Affermare che la cucina vietnamita sia saporita è una solenne banalità, secondo l'opinione dei più raffinati *chefs* poiché la *soddisfazione del palato* ha da sempre costituito una delle esigenze fondamentali della vita in Oriente. L'essenza della cucina vietnamita risiede nella millenaria attenzione portata al conferir sapore ai cibi, fatto che ha condotto generazioni di cuochi e *gourmets* a sperimentazioni sempre più ardite ed efficaci tant'è che taluni piatti vietnamiti sembrano davvero avere il dono di <<far venire l'acquolina in bocca>> oltre a possedere particolari qualità di digeribilità. Al termine di un pasto vietnamita ben cucinato, pur sentendosi sazi, non si ha mai la sensazione di aver ecceduto... La sensazione di sazietà infatti si accompagna sempre al senso di leggerezza, anche nel caso in cui si sia giunti ad assaporare oltre dieci portate, cosa non del tutto inusuale. Ciò che tuttavia rende la cucina vietnamita ancor più apprezzabile è il suo perfetto equilibrio calorico che ne fa un esempio di rigoroso regime dietetico, indicato per ogni età. Dicono gli *chefs* vietnamiti : <<I nostri menù, consentono di mangiare a sazietà senza avvertire alcuna inquietudine per la propria linea>> e c'è perfino chi sostiene che un certo numero di piatti vietnamiti aiuti addirittura a dimagrire...

Ma come convertirsi ai *sapori del Viet Nam*, senza dover necessariamente intraprendere un'assidua - e talvolta onerosa - frequentazione di ristoranti asiatici, non sempre all'altezza della aspettative?

Niente paura! Ci si può cimentare a casa propria e - secondo quanto affermano gli esperti in materia - senza eccessive difficoltà. <<Chiunque - anche se non particolarmente esperto - può eseguire rapidamente e con successo gran parte delle ricette vietnamite>> sostiene Ngyen Van Long che è stato per oltre cinquant'anni uno dei più noti *Chefs* di Sai Gon.

Se una distinzione rigorosa fra le differenti cucine dell'Oriente e, in particolare fra cucina cinese e vietnamita, può apparire troppo accademica, è comunque doveroso specificare che un palato raffinato può con relativa facilità rendersi conto di quanto la cucina

vietnamita sia *meno grassa, meno dolce* e, per certi aspetti anche *meno alcolica* di quella cinese - sembra che i cuochi cinesi siano soliti aggiungere ai loro piatti alcool di riso! Il maggior segno distintivo fra la cucina cinese e quella vietnamita sta nell'uso della salsa di pesce - *Nuoc Mam* - adoperata esclusivamente dai vietnamiti. Considerando l'insieme delle ricette vietnamite è necessario tuttavia compiere altre distinzioni : fra la cucina delle regioni del Nord, del Centro e del Sud del paese.

Mangiare alla vietnamita

<< La preparazione dei piatti vietnamiti coincide necessariamente con una rigorosa opera di affettatura dei vari ingredienti : gli alimenti assorbono così i gusti e divengono più saporiti. Lo sminuzzamento delle vivande facilita inoltre l'utilizzo delle bacchette a cui i vietnamiti ricorrono imprescindibilmente>> - spiega il Prof. Tran Tu Quan, Presidente dell'Unione generale dei vietnamiti in Italia, conosciuto anche per il suo talento culinario. Esiste ovviamente una tecnica specifica per usare correttamente le bacchette : quella inferiore sarà costantemente mantenuta immobile dalla pressione della base del pollice contro la base dell'indice e dall'ultima falange dell'anulare. Solo la bacchetta superiore dovrà muovere, tenuta dalla pressione della punta del pollice contro la punta dell'indice e dell'ultima falange del medio. Sembra complicato... ma è solo questione di esercizio! I vietnamiti non bevono durante i pasti e consumano al termine del pranzo una consistente tazza di té bollente. Il pasto è considerato un momento sacro : << Anche il Fulmine del Cielo - si dice - evita di scatenarsi su di una gioiosa tavolata di amici >>.

Gli ingredienti e qualche suggerimento gastronomico

Non ci resta dunque che metterci ai fornelli. Da dove cominciare? Da *Pho*, naturalmente. E' la zuppa tradizionale vietnamita, un piatto tipico del Nord del paese. Per otto persone sono necessari : mezzo Kg. di carne bovina bollita, 2 ossi magri, 8 pezzi di anice stellata, un tocco di zenzero fresco o secco, un pizzico di cannella in polvere o a piccole listelle, 1 cipolla arrostita sulla fiamma e sbucciata, 1 cucchiaio

Lo staff dell'Unione, dell'Associazione e del CSV, non accoglie purtroppo al suo interno cuochi professionisti. Abbiamo fatto del nostro meglio

e speriamo di non deludervi...

