



GLI INGREDIENTI MESSICANI DELL'ALIMENTO ED IL LORO SVILUPPO.

di Shane Osante

La maggior parte della storia degli ingredienti messicani dell'alimento, come li conosciamo, risalgono al secolo XVI con l'arrivo dell'esploratore spagnolo Hernando Cortes nel Messico, che poi ha dato inizio alla conquista del Paese nel 1521.

L'arrivo di Cortes segna uno scontro delle colture che hanno provocato la combinazione dei sapori spagnoli ed aztec e degli ingredienti che, finalmente, hanno condotto alla creazione degli alimenti di cui abbiamo oggi conoscenza.

Le influenze spagnole sugli ingredienti messicani dell'alimentazione includono le carni, gli agrumi, l'aglio, il formaggio, il latte ed il vino. Gli ingredienti messicani dell'alimentazione che provenivano dagli Aztecs, includono i fagioli, il mais e la zucca.

Con i secoli, l'alimentazione messicana ha continuato ad evolversi come conseguenza delle influenze di altri paesi. Questi cambiamenti includono l'emersione dell'alimento di Tex-Mex, che è fatto di sapori e di stili mescolati del Messico del Nord e del sud-ovest degli Stati Uniti.

Molti Americani credono che tutto il cibo messicano sia piccante, ma ciò non è vero. L'alimento messicano può essere dolce, saporito e anche piccante.

Diamo un'occhiata più vicina agli ingredienti ed alle spezie contenuti in piatti messicani.

Il **cereale**, un ingrediente messicano chiave dell'alimentazione e dell'influenza azteca sui cibi messicani, è forse l'ingrediente più importante nell'alimentazione messicana. Il cereale era l'ingrediente principale della dieta aztec. Di conseguenza, l'Azteco dipendeva molto da una raccolta riuscita del cereale, che attribuiva alla benevolenza di Cinteátl, il dio del cereale e da Chicomencáatl, la dea del cereale. Oggi, l'uso principale di cereali nei cibi messicani è nel fare delle tortiglie (*tortillas*). Le **tortiglie** sono il pane della cucina messicana. Tomatigi, un altro ingrediente di base dell'alimentazione messicana, è comunemente conosciuto come pomodoro. Tomatillos spesso è usato in salse con frutta o cili (*chiles*). Diversi dai pomodori, i *tomatillos*, sono usati al meglio quando sono verdi e non maturi. Tomatillos, pronunciato (to-ma-ti-gios), sono verdi, più piccoli di un pomodoro normale, ma di forma lunga. Oltre che usati nelle salse, i tomatigi, a volte, sono arrostiti alla griglia e sono aggiunti alle minestre o ad altri piatti.

Frijol, (pronuncia Fri-gio-les), o i fagioli, sono considerati un alimento base nella cucina messicana. I fagioli sono non soltanto una scelta economica, ma anche nutrizionale. I fagioli sono serviti con quasi ogni pasto nel Messico. Possono essere inclusi in minestre, essere mangiati

semplicemente, essere mescolati con le tortiglie, o essere serviti come fagioli fritti. Contrariamente a quanto comunemente si pensa, friggere i fagioli non è friggerli due volte, ma è sufficiente una volta sola. Che cosa è l'alimento messicano senza un piccolo, o grande, pezzo di formaggio? Possiamo ringraziare gli Spagnoli per la aggiunta del formaggio all'alimentazione messicana tradizionale. Il formaggio messicano è fatto in molti modi, per esempio i più conosciuti: Chihuahua, Asadero, Cotija e Panela. Il **formaggio di Chihuahua** a volte è identificato come formaggio di Menonita, a causa delle relative origini di Mennonite. Con un sapore descritto come simile a gouda, questo formaggio, di colore bianco, è molto delicato. Se amate il piatto messicano, dovete sapere che richiede formaggio fuso, il Chihuahua può essere una scelta eccellente, poichè è considerato come quello che fonde meglio.

Nachos (na-cios) ed i **quesadillas** (che-sa-di-gias) contengono spesso questa varietà di formaggio. Il formaggio di **Cotija**, a volte è chiamato anche "Añejado" (a-gne-ja-do) che significa "il formaggio invecchiato". Diverso dal Chihuahua, Cotija è salato e forte. Cotija è usato spesso come guarnizione per le insalate, il taco ed i fagioli. Cojita può essere fatto dal latte di capra, o dal latte di mucca. Il formaggio di Cotija è conosciuto perchè è aggiunto agli alimenti come la pasta. Il formaggio di Asadero o di **Oaxaca** è un formaggio messicano che a volte è usato sui nachos. Il formaggio di Oaxaca è solo quello che ha certificata l'origine della zona di Oaxaca. Questo formaggio è conosciuto come formaggio semidolce, e una parte del processo di produzione è data da un passaggio in salamoia. Il formaggio di Oaxaca inoltre si scioglie bene. Il formaggio di **Panela** è usato molto nella cucina messicana. Ha una struttura friabile e mantiene la relativa figura quando è riscaldato. Il formaggio di Panela è caratterizzato per il suo sapore di latte appena munto. Non si trova il formaggio di Panela dove vivete? Provate con la ricotta per averne un'idea.

Tempo per un po' di calore? Punta sui chiles! **Chiles** è un sostegno nell'economia messicana. Molte varietà di chiles si sviluppano nel Messico. Alcuni tipi comuni di chiles sono chipotles, habaneros, jalapenos e poblanos. Chipotles e i jalapenos rossi vengono essiccati e affumicati. Chipotles sono conosciuti per il loro sapore dolce e fumoso e sono usati nei condimenti dell'insalata, in salsa ed in altri piatti. Ancora non avete abbastanza caldo? Ecco allora l'**habanero**, Chile più caldo del mondo, può essere verde, rosso, o arancio a colori. L'habaneros si pensa che provenga da Cuba, visto che habanero significa "da Avana". Gli habaneros sono usati per fare le salse calde estremamente piccanti ed altri piatti che richiedono la spezia estrema.

Molta cura dovrebbe essere usata nel maneggiare gli habaneros, perchè il contatto con la pelle o con gli occhi può essere doloroso. I chiles di Poblano sono peperoni verde scuro che sono serviti in molti piatti,

comprese le minestre. Molti cuochi messicani arrostitiscono i poblanos gettandoli su una griglia calda.

L'alimentazione messicana non sarebbe completa senza le erbe ed i condimenti che comunemente conosciamo. Alcuni dei più usati sono: **cilantro** (zi-lan-tro), **epazote**, **origano**, **cumino** e **cannella**.

Cilantro: si può realmente sentire l'odore forte, di prezzemolo, come le foglie della pianta del coriandolo. Un nome comune per epazote è tè messicano. Questo tè messicano può essere addirittura un tè mortale, è utilizzato anche come vermifugo; l' epazote è tossico se consumato in grandi quantità. Mama-Mia-Mia! Probabilmente non indovinereste che una delle erbe usate nella salsa della pizza è anche una delle più amate nella cucina messicana. Tuttavia, l'origano, un'erba associata comunemente alla cucina italiana è usata spesso anche nella cucina messicana. L'origano può essere comprato essiccato o fresco. L'origano messicano è della stessa famiglia della pianta della verbena del limone, ed ha un sapore più forte dell'origano mediterraneo usato in piatti Italiano-Americani. Il cumino, che dà un sapore terroso agli alimenti messicani come lo conosciamo, può essere comprato come piantina o in semi interi. Il cumino proviene dai paesi mediterranei, ma è usato nel Messico ed in molte altre parti del mondo. La cannella, o il canela in spagnolo, anche se è un'erba che molti americani associano con i piatti dolci, come la torta di mela ed i rulli di cannella, è aggiunta ai piatti messicani che sono saporiti e dolci. La cannella messicana è una varietà differente dalla cannella comune usata negli Stati Uniti, anche se l'una può sostituirsi all'altra.

L'alimento messicano è uno scontro delle colture e degli ingredienti che si è evoluto ed è stato influenzato da tante generazioni. Gli ingredienti messicani di cui abbiamo accennato sin qui, sono soltanto alcuni dei molti che compongono l'alimentazione messicana come la conosciamo oggi.

Quella volta che starete gustando un taco, un burrito, o i quesadillas, ricordatevi che ogni ingrediente è un contributo unico e storico della cucina messicana.