

Prova esperta – asse dei linguaggi

Menù multi-etnico

MATERIALI

Cucina slovena



INTRODUZIONE

La cucina slovena è caratterizzata da una semplicità solo apparente, poiché risente di tradizioni culinarie dei Paesi confinanti come l'Italia, l'Austria e l'Ungheria.

Per tradizione è basata essenzialmente su selvaggina e pesce, presenta una diversità di piatti e specialità influenzate dalla cucina mediterranea, centro-europea ed orientale. Lungo il breve tratto di costa sono prevalenti i piatti a base di pesce, tra cui figurano capesante, sogliole, crostacei e frutti di mare.

Nell'interno del Paese predominano le minestre (la "jota") e i brodi, i pasticci ripieni, la carne di vario tipo, la selvaggina, gli spezzatini, il gulasch, i funghi, piatti a base di cavoli, fagioli e patate. Infine numerosi sono i tipi di pane.

Tipici sono gli insaccati: salami (anche di selvaggina), la "klobasa" (salsiccia), la "krvavica" (sanguinacci). Il prosciutto del Carso (pršut) è una delle più pregiate specialità della cucina slovena.

Vanno ricordate anche altre primizie, come gli žganci (gnocchi di farina di grano saraceno), il burek (tortino di formaggio con carne o mele a strati) – che caratterizza un po' la cucina balcanica in genere, gli štruklji (conosciuti in oltre 70 varianti: possono essere sia salati in pasta ripiena di carne, ricotta o verdure che dolci, ripieni di uvetta, noci e pinoli).

Tra i dolci spicca la famosa Prekmurska Gibanica, torta abbondantemente farcita a base di ricotta e noci, tipica della regione slovena ad est di Maribor, tra l'Ungheria, l'Austria e la Croazia. Un'altra popolare dolce è la "Potica", dolce di pasta lievitata arrotolata, ripiena di semi di papavero, uvetta, varie erbe, ricotta, miele, frutta secca o ciccioli. Famosi sono lo "Zavitek" (strudel), il "Krof" (bombole) e le paste al miele profumate di cannella.

Gustando i piatti sloveni si può comprendere subito l'origine del proverbio sloveno: "L'amore passa per lo stomaco!". Le bontà della cucina slovena, nascoste nelle vecchie ricette, oggi si possono gustare quasi ad ogni passo. L'arte culinaria tradizionale è verificabile nelle trattorie a conduzione familiare, nelle particolari "osmizze" del Carso e nella campagna.

RICETTE SLOVENE



PRŠUT

Ingredienti:

prosciutto del Carso
o pancetta del Carso
salsiccia affumicata stagionata
lardo
ed eventualmente uovo
cren
cetriolo
cipolla
peperone



SIROV BUREK

Ingredienti:

pasta sfoglia
ricotta di latte intero
oppure formaggio serbo cremoso
panna acida
lardo oppure olio
acqua minerale
sale



JOTA

Ingredienti:

Crauti
Fagioli bruni (marroni)
Patate
Cipolla
Collo di maiale affumicato oppure costola affumicata
Lardo secco
Olio
Farina
Salsa di pomodoro
Sale
Pepe nero in chicchi
Prezzemolo
Aglio
Alloro



GULASH

Ingredienti:

3 tipi di carne
spezie
peperoni
paprika piccante
pomodori
patate
funghi freschi
cipolla
sale
olio d'oliva



CEVAPCICI

Ingredienti:

manzo (macinato)
maiale (tritato)
agnello (tritato)
limone
sale e pepe
olio



SALSICCIA CARNIOLANA

Ingredienti:

carne suina
insaccati
sale
pepe macinato
aglio secco



POTICA

Ingredienti:

farina
sale
lievito
zucchero
burro
tuorli
latte
limone (scorza)
rum

Ripieno:

latte o panna
noci (oppure ciccioli, semi di papavero, erba
cipollina, draconzio, levistico, ricotta o altro)
zucchero con scorza di limone grattugiata
noce moscata
caffè (polvere)
miele
uova
rum



PREKMURSKA GIBANICA

Ingredienti:

farina (bianca)
burro
latte
limone (succo)
semi di papavero blu (tritati)
zucchero vanigliato
panna da montare
ricotta
miele
uova
uvetta
noci
limone (scorza grattugiata)
zucchero
cannella
sale