La cucina della Louisiana, creola e cajun

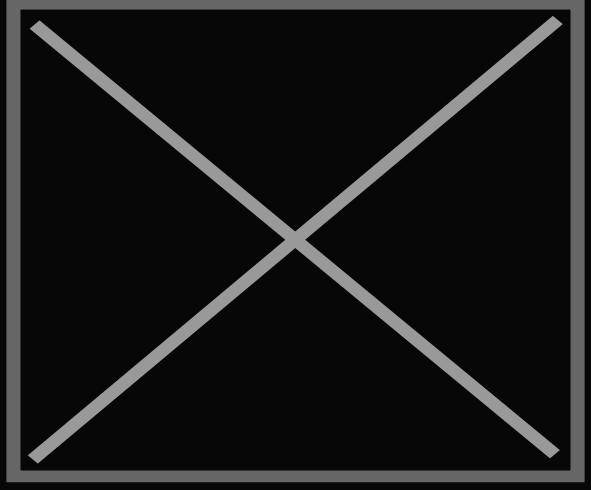
cucina-creola-cajun-ad32f2e6

La cucina statunitense universalmente conosciuta è quella che viene riassunta nella definizione Fast Food, con hamburger, patatine, nuggets o pollo fritto. Piatti che in qualunque ristorazione al mondo e, naturalmente anche in Italia, sono stati inseriti da anni dai piccoli bar alle catene internazionali. Per molti questa è la cucina americana. Punto. Ma non è così. O, almeno, non è solo così.

LE DUE ANIME DI NEW ORLEANS

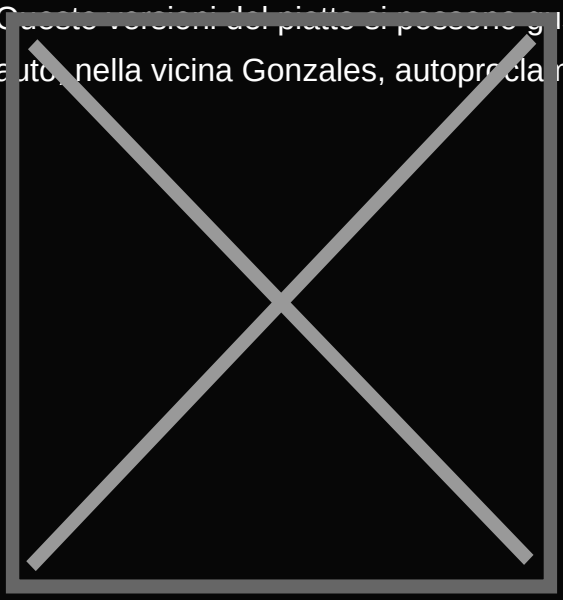
Da questo numero di Mixer cercheremo infatti di raccontare le diverse cucine locali nordamericane partendo da quella che secondo noi, ma anche secondo tantissimi altri, è la migliore degli States, ossia la cucina di New Orleans, la città più importante della Louisiana, situata sul fiume Mississippi. La città, uragano Katrina a parte, è nota per la vita notturna del suo French Quarter, la vibrante scena musicale e, appunto, la sua proposta culinaria, un ottimo mix delle cucine delle varie popolazione passate da qui, con in primis i francesi, ma anche con tocchi italiani, spagnoli, portoghesi, degli schiavi africani, dei nativi americani delle paludi nonché dei pescatori caraibici e del fiume Mississippi. Una cucina che ha due anime, quella Creola, più raffinata, che si è evoluta nelle case dei benestanti, aristocratici, o di coloro che imitavano il loro stile di vita, e quella Cajun, caratterizzata da una preparazione semplice e dall'uso di ingredienti rustici, figlia degli immigrati francesi dell'Acadia (da qui probabilmente il nome) in Nova Scotia, Canada, scacciati dai coloni inglesi e trasferitesi in Louisiana e nel Sud del Texas. Cucine che hanno in comune, anche con quella Tex-Mex, gli ingredienti definiti la Santa Trinità: peperoncini verdi, cipolle e sedano in parti 50, 25 e 25.

Base, ad esempio, di uno dei piatti Cajun più tradizionali, ovvero la Jambalaya, ricetta che ricorda la Paella spagnola, ma senza lo zafferano, con il nome che potrebbe derivare dal francese jambon e dalla parola dell'Africa occidentale aya.



LE DIFFERENZE TRA LE DUE CUCINE

E proprio dalle due versioni Creola e Cajun della Jambalaya si possono notare le differenze tra le due cucine, con quella creola che prevede l'uso del pomodoro, che viene aggiunto insieme alla verdure dopo aver soffritto la carne (può essere di pollo o salsiccia, proprio nella Santa Trinità). In seguito si aggiunge in padella (ottimo l'uso della wok) anche il pesce, con crostacei o a carne bianca, il riso e il brodo di carne. Con la possibilità, poi, di ripassarla in forno. La Jambalaya cajun style prevede la cottura della carne in pentola; poi verrà tolta, lasciando sul fondo il grasso con cui far soffriggere la "Trinità" che verrà in seguito amalgamata al brodo e a una salsa di burro e farina chiamata roux. Infine tornerà in pentola con la carne e il pesce, prima di aggiungere l'ultimo ingrediente, ovvero il riso. Queste versioni del piatto si possono gustare al meglio a New Orleans, ma soprattutto, a un'ora di auto, nella vicina Gonzales, autoproclamatasi "capitale della Jambalaya".



LA ZUPPA DI PESCE

Senza ombra di dubbio è la seconda ricetta più famosa di New Orleans: il Gumbo, una densa e speziata zuppa di pesce che, come la Jambalaya, prevede anche una versione con carne di pollo o maiale (o tutte e due!). Oltre alle verdure e al brodo di pesce, fatto con chele di granchio, a cui poi

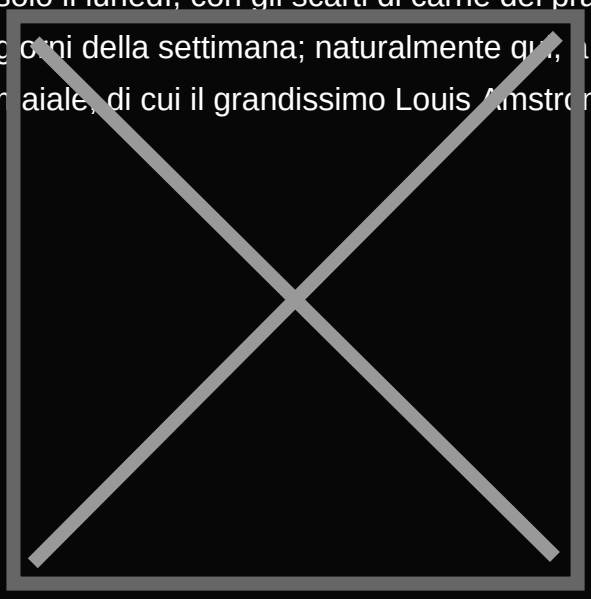
si possono aggiungere gamberi, cozze, ostriche e pesce bianco, l’ingrediente tipico del Gumbo è l’ocra, pianta tipica del Sud degli Stati Uniti importata dall’Africa. Da cui forse questo succulento piatto ha preso il nome, visto che in lingua bantù ocra si dice ki ngombo, da cui è facile trovare somiglianze con il nome della zuppa di pesce della Louisiana.
E sono tante le zuppe che si consumano in questo angolo del mondo, da quella di tartaruga (Turtle soup) a quella di code di manzo (Oxtail soup) alla Bisque, di chiare origini francesi, una zuppa cremosa a base di ostriche o di gamberi di fiume.
Sempre dalla tradizione culinaria francese, ma nata assolutamente in Louisiana, l’Etouffée a base di riso e frutti di mare, l’Andouille, la tipica salsiccia transalpina, e le ostriche cucinate in mille maniere diverse. Tra le varietà segnaliamo quelle con pangrattato, erbette e burro e poi cotte nella brace (Rockfeller oyster), o le Bienville, a cui si aggiungono gamberi, funghi, peperoni, sherry, roux, parmigiano e altri formaggi e pangrattato, oltre naturalmente a quelle mangiate a crudo, guarnite con limone o una salsina con scalogno e pepe.



E LE OSTRICHE…

Se in questo caso la “capitale delle ostriche” è Mobile, in Alabama, possiamo però sottolineare come in tutto il French Quarter di New Orleans si trovino Oyster bar di tutti i tipi, tra cui da segnalare, per le ostriche ma anche per tutto il resto descritto sopra, l’Acme Oyster House, un ristorante che potrebbe esser importato con successo anche nelle vie modaiole delle città italiane. Un po’ più difficile da importare per la storia che trasuda è un altro indirizzo imperdibile nel French Quarter, ovvero il più antico ristorante della città (e il più antico a conduzione famigliare d’America!), Antoine’s, risalente al 1840 e fondato da Antoine Alciatore, chef che ha creato diversi piatti tipici della cucina Creola (e Cajun). Tra cui il buffissimo Pompano Montgolfier (poi definito “en papillote”), realizzato come omaggio ai fratelli Montgolfier, ovvero un filetto di pesce Pompano cotto al forno in una busta di carta

oleata sigillata con una salsa bianca di vino, gamberi e granchi che, con il vapore si gonfia, ricordando appunto una mongolfiera.
Ma non solo Francia a influenzare questa tipica cucina americana, anche l'Italia (molti gli emigranti che vennero qui nella seconda metà dell'800) e la Spagna, con le Canarie, hanno importato diversi ingrediente per arricchirla, tra cui l'uso del pomodoro, del peperoncino, delle marinature in salse a base di agrumi, il riso e i fagioli. Proprio questi due ingredienti sono la base di uno dei piatti tipici di tutto il Sudamerica, ovvero riso e fagioli neri che prende mille nomi nei vari paesi, da Gallo pinto a Moros y Cristianos o a Blancos y Negros, ma che si consumano anche in Louisiana. Originariamente solo il lunedì, con gli scarti di carne del pranzo della domenica, ma che oggi si trova nei ristoranti tutti i giorni della settimana; naturalmente qui, la differenza che nel resto del Continente, con vera carne di maiale, di cui il grandissimo Louis Armstrong era ghiotto.



Tanti quindi i piatti tipici da ristorante, anche di lusso, della cucina creola e cajun, a cui aggiungerei i dolci come la Baked Alaska, torta farcita di gelato e ricoperta di meringa bruciata anch'essa inventata da Alciatore nel 1867 per commemorare l'acquisizione statunitense dell'Alaska, i Beignet, le frittelle dolci portate dai coloni francesi nell'800, o le Pralines, esistenti in tutti gli Stati del Sud, che a New Orleans diventano dischi croccanti di zucchero e noci pecan, molto utilizzate nelle varie torte di questa zona degli States. E che dire dei cocktail che si bevono in grande quantità nei bar e sulle terrazze in stile liberty del French Quarter? Tra i tanti segnaliamo il Sazerac una variante locale di un cocktail a base di cognac o whisky, con assenzio, bitter e zucchero.

LA REINTERPRETAZIONE DEL FAST FOOD

Infine non possiamo dimenticarci che, nonostante tutte le influenze, siamo negli Stati Uniti. Dove, come detto all'inizio, il Fast Food impera. Ma che qui è stato reinterpretato alla grande. A partire dal Pollo fritto, con quello del Willie Mae's Scotch House che per i critici dell'America's Best Fried Chicken

è il migliore da anni, gustato insieme alle patate dolci o all'ocra fritta. E poi ecco una serie di panini piuttosto interessanti, validi anche per i tanti street food van in voga in Italia: partiamo dal Po' Boy, panino nato negli anni '20 che la leggenda dice inventato da un venditore ambulante in St. Claude Avenue che avrebbe avuto l'abitudine di urlare ai suoi aiutanti "here comes another po' boy!", ecco un altro poor boy, da cui il nome, quando un operaio gli si avvicinava.
Gli ingredienti possono essere diversi: alla base fatta da lattuga, pomodori, cetriolini e maionese, solitamente si aggiungono i gamberi fritti.
E poi ecco il panino per vegetariani, il Collard Green Melt, due fette di pane di segale fatto in casa, con formaggio, cole slaw e collard greens stufati (una verdura a foglia, simile alla bietola, tipica della cucina degli Stati dl Sud) e, soprattutto, la Muffuletta, un panino rotondo ai semi di sesamo, ben ripieno di salumi e formaggio, insaporito da un mix di olive e verdure sott'olio e sott'aceto. Ancora per la serie street food super tipico ecco i Crawfish, gamberi rossi del Mississipi fritti, o le polpettine di alligatore, anche queste fritte, carne questa che si trova anche essiccata, da mangiare camminando per New Orleans. Dove vale proprio la pena fare un salto, per la vita notturna ma, anche, come abbiamo visto, per la tradizione culinaria. E non sarebbe neppure una cattiva idea trasferirne un angolo qui in Italia…