# Alla scoperta dei piatti canadesi

cucina-canadese-01-4abb1df9

Una cucina ricca di ottimi ingredienti locali, cucinati secondo un mix di culture gastronomiche che arrivano dall'Europa, in particolare dalla Francia. Con ricette di ispirazione transalpina, soprattutto nel Québec, mentre nelle zone anglofone è più forte l'influenza americana, con fast food e hamburger, e, in alcuni casi, tradizioni locali o importate anche da Cina e Giappone. Con un utilizzo sapiente del tanto pesce, salmone ma non solo, che si pesca nelle ricche acque del paese.

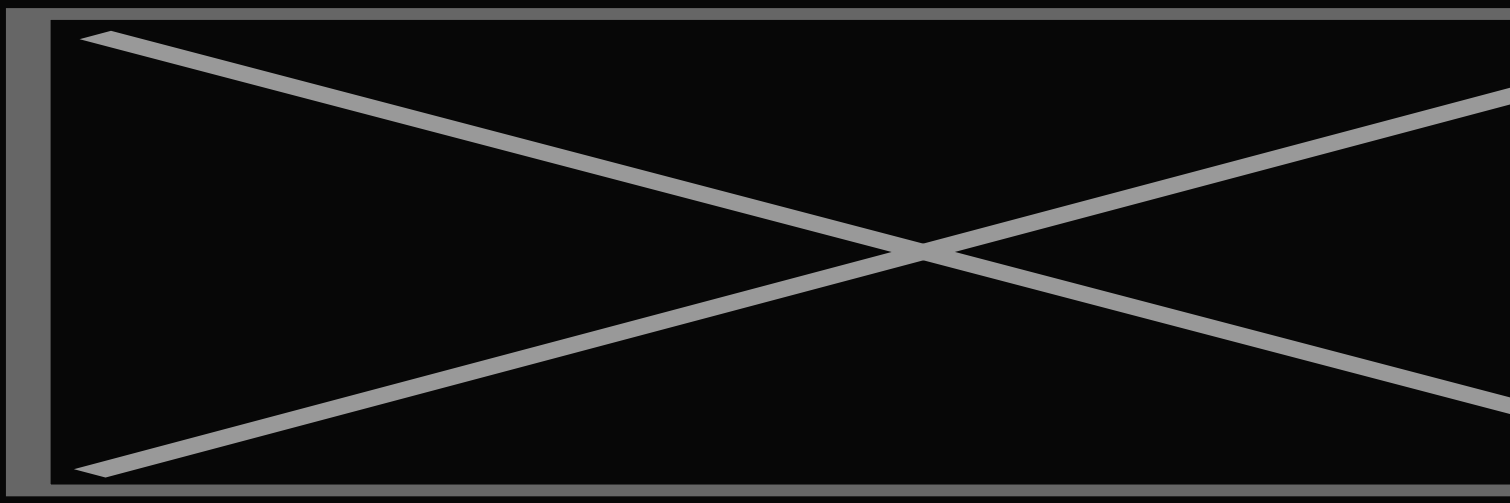
**PATATE FRITTE E…**



Ma, se il Canada in Italia è conosciuto soprattutto, e in alcuni casi "solo", per lo sciroppo d'acero, da consumare con frittelle, pancake, crêpe ecc., meno conosciuti sono i piatti considerati tradizionali dai canadesi. A partire dalla Poutine, patate fritte croccanti insaporite con una salsa affumicata a base di carne e accompagnata con dadini di formaggio fresco tipico che si scioglie con il calore delle patate. La leggenda narra che il piatto nacque grazie… ai preti di frontiera che si facevano cucinare succulenti arrosti dalle loro perpetue, salsa gravy di carne usata poi per insaporire i piatti a base di patate e formaggio bollenti serviti per sfamare i lavoratori che trascorrevano tutta la giornata nei campi e nelle costruzioni. La Storia più accredita per la sua nascita risale invece agli anni '50 quando un camionista, *Eddy Lainesse*, avrebbe chiesto al proprietario del ristorante *Le Lutin qui rit a Warwick*, in Quebec, *Fernand Lachance* di far sciogliere del formaggio fresco su un piatto di patatine fritte bollenti. Ricetta poi registrata da *Jean-Paul Roy*, proprietario del ristorante di Drummondville *Le Roy Jucep* nel 1964 il primo ad aver servito la Poutine come la conosciamo oggi, cioè "patatine fritte, formaggio e salsa". E c'è chi dice che sia nata a *Princeville*, al ristorante *La P'tite Vache* fondato nel 1966, vicino al caseificio "Princesse" che produceva una cagliata

di formaggio che serviva al ristorante a basso prezzo e che un giorno venne aggiunta da un cliente al suo piatto di patatine fritte. Il nome come lo conosciamo oggi è apparso però solo quando le grandi catene hanno iniziato a vendere questo prodotto e deriva probabilmente dal fatto che anche altri piatti a base di patate sono chiamati *poutines*, e potrebbe anche derivare dalla parola inglese “pudding”. Quale che sia la sua genesi, questa ricetta, come è successo con la pizza Margherita, ha visto nel tempo nascere differenti versioni abbinando tipi diversi di formaggio, carne e altri ingredienti locali: a Toronto ad esempio viene preparato anche con il pollo, mentre nel profondo Nord viene utilizzato il salmone, o nei posti più “posh” che fanno cucina francese anche il Foie gras. Insomma un piatto veloce e povero che può diventare anche un ottimo business per un fast food nelle città italiane con un’offerta ben più completa dei negozi di patatine olandesi fritte che hanno avuto successo qualche anno fa.

[caption id="attachment_159843" align="aligncenter" width="953"]



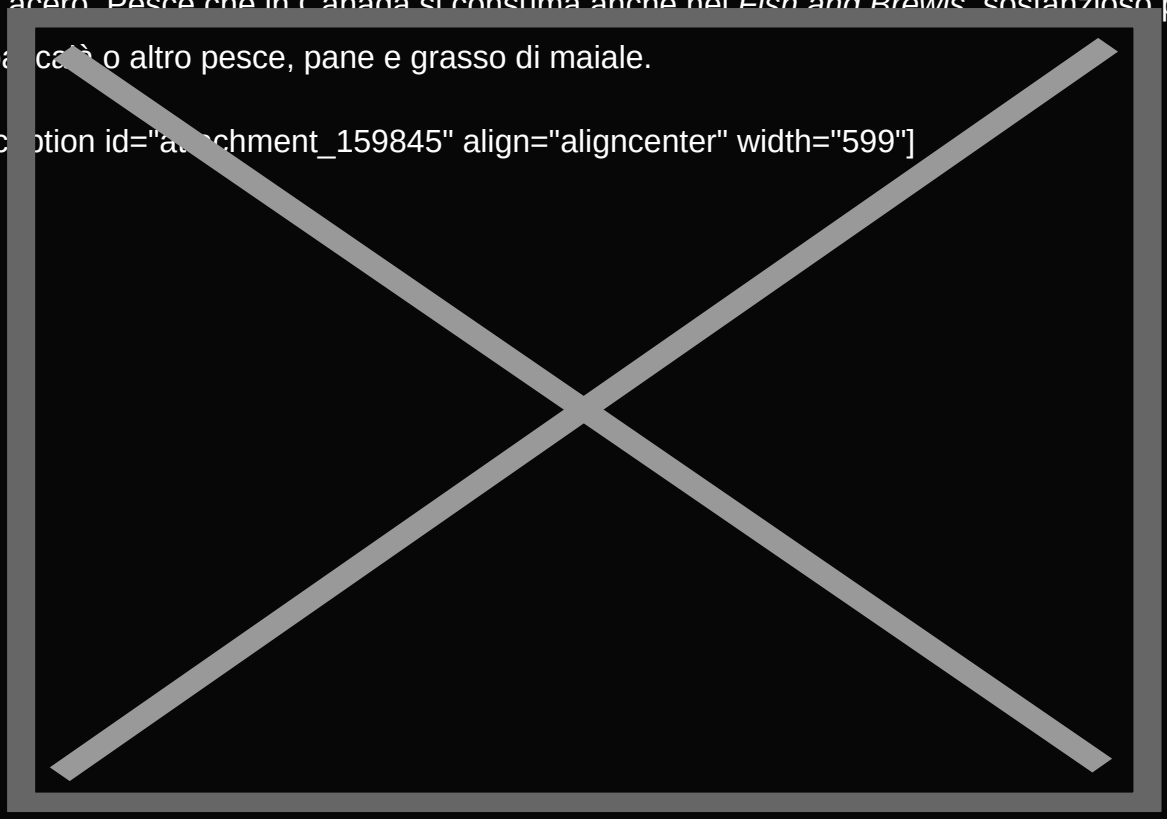
Differenti ricette di poutine: piatto che ha visto nel tempo nascere diverse versioni che abbinano alle patate vari tipi di formaggio, carne e altri ingredienti locali[/caption]

**PIZZE CREATIVE**

Fast food canadese che potrebbe offrire anche colazioni a base di uova, panini e hamburger con il *Canadian Bacon*, ovvero una varietà di pancetta prodotta dai lombi disossati del maiale, meno grassa e più dolce, conosciuto come “*peameal bacon*” oppure, ma a qualcuno farebbe orrore, la Pizza in stile canadese, ovvero con la crosta sottile e farciture veramente creative, che vanno dal tofu, mango, arachidi e pesto a feta, mozzarella, *cheddar*, salame, speck, chili, cipolle e salsicce. Quest’ultima dedicata al campione di hockey nazionale *Wayne Gretzky*. Forse meglio *la Tourtière*, una quiche salata del Québec preparata con diversi tipi di carne (manzo, vitello e maiale) e patate e, a seconda della zona del Paese, diversi ripieni e spezie con cui insaporire questo tortino; nelle località lungo la costa lo si può trovare anche nella versione con il salmone, materia prima di altissima qualità nel

paese, e proposto in tutti i modi: alla piastra, fritto, essiccato, affumicato o caramellato con lo sciroppo d'acero. Pesce che in Canada si consuma anche nel *Fish and Brewis*, sostanzioso piatto a base di baccalà o altro pesce, pane e grasso di maiale.

[caption id="attachment_159845" align="aligncenter" width="599"]



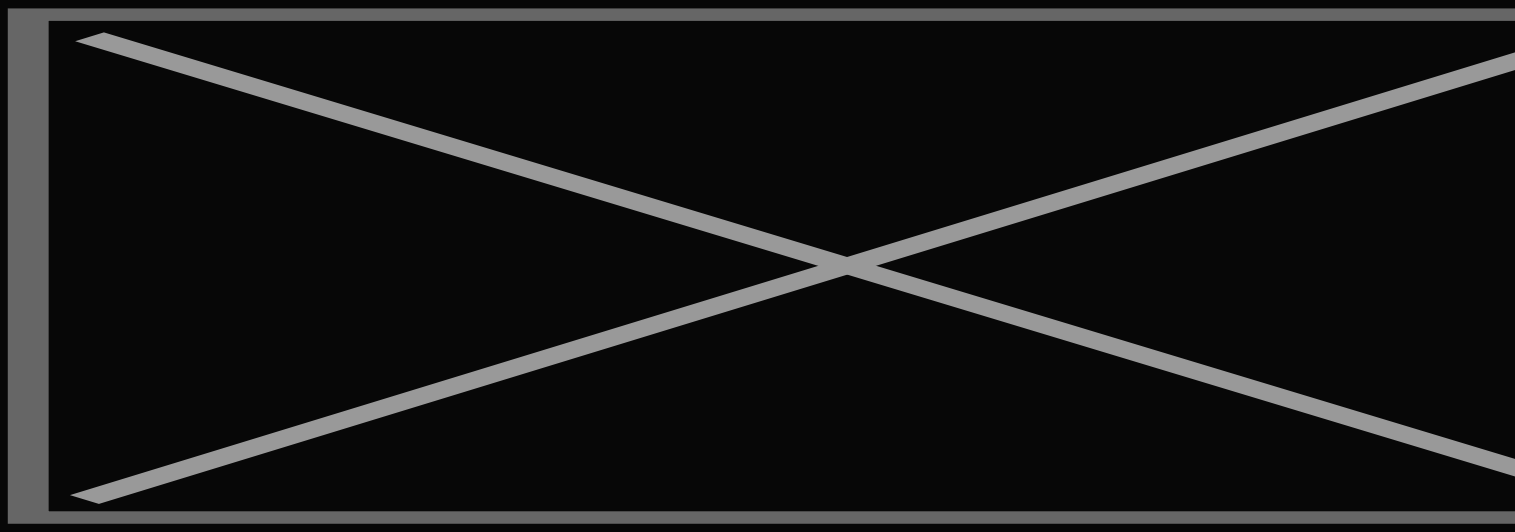
Lo sciroppo d'acero è un ingrediente tipico della cucina canadese utilizzato sia in ricette dolci che salate[/caption]

**LA CUCINA DI VANCOUVER E DI MONTREAL**

Prodotti del mare che sono gli ingredienti centrali della cucina di Vancouver sul Pacifico, molto influenzata dalle cucine asiatiche. Come l'Hot dog di ispirazione giapponese, *JapaDog*, dal gusto salato, dolce e piccante, con fiocchi di alghe marine, salsa *teriyaki*, *miso*, *wasabi* e *kimchi*. Oppure i sushi roll della British Columbia fatti con la pelle di salmone grigliata, saporita e masticabile. Salmone affumicato che nel *Salmon Candy*, le caramelle di salmone, viene glassato con sciroppo d'acero o miele locale e affumicato. Infine qui si consumano anche ostriche, gamberi o granchi freschi, astici e aragoste, anche sulla costa atlantica, e tante zuppe a base di crostacei o pesce. Zuppe che nell'interno di tutto il Canada si consumano abitualmente, tra le quali citerei la zuppa di formaggio cheddar con aggiunta di birra, e, in alcuni casi verdure come broccoli, patate, carote o altri ingredienti. Da Montreal invece ecco una versione canadese del *Pastrami* tipico dell'Europa dell'Est e della Turchia, ovvero fette di carne di manzo, ma anche di maiale o montone in alcuni casi, marinato e

speziato e servito in sandwich con contorno di sottaceti, patatine fritte e verdure e una versione locale dei Bagel. Di forma diversa senza sale e con le uova, il *Montreal Bagel* è più dolce, visto che l'acqua usata per farli cuocere viene dolcificata con del miele. Ha origini inglesi, malgrado il nome, il *Paté chinois*, ovvero la variante del Québec, della *Sheperd's pie*. Una pastry composta da 3 strati: la ricetta tradizionale è realizzata da carne macinata, crema di mais e purea di patate, anche se ne esistono tante varianti che prevedono l'aggiunta di cipolla, peperoni, funghi o altre verdure. Carne che ovviamente in Canada si trova di tutti i tipi; dai tradizionali manzo e maiale, all'alce, alla renna o al bisonte, cucinati spesso alla piastra, alla griglia o tipo hamburger. Dalla Scozia invece ecco il Bannock, pane morbido simile a una focaccia, che può essere cotto al forno oppure fritto e si può mangiare da solo o farcirlo, e viene utilizzato anche come pane per gli hamburger.

[caption id="attachment_159846" align="aligncenter" width="872"]



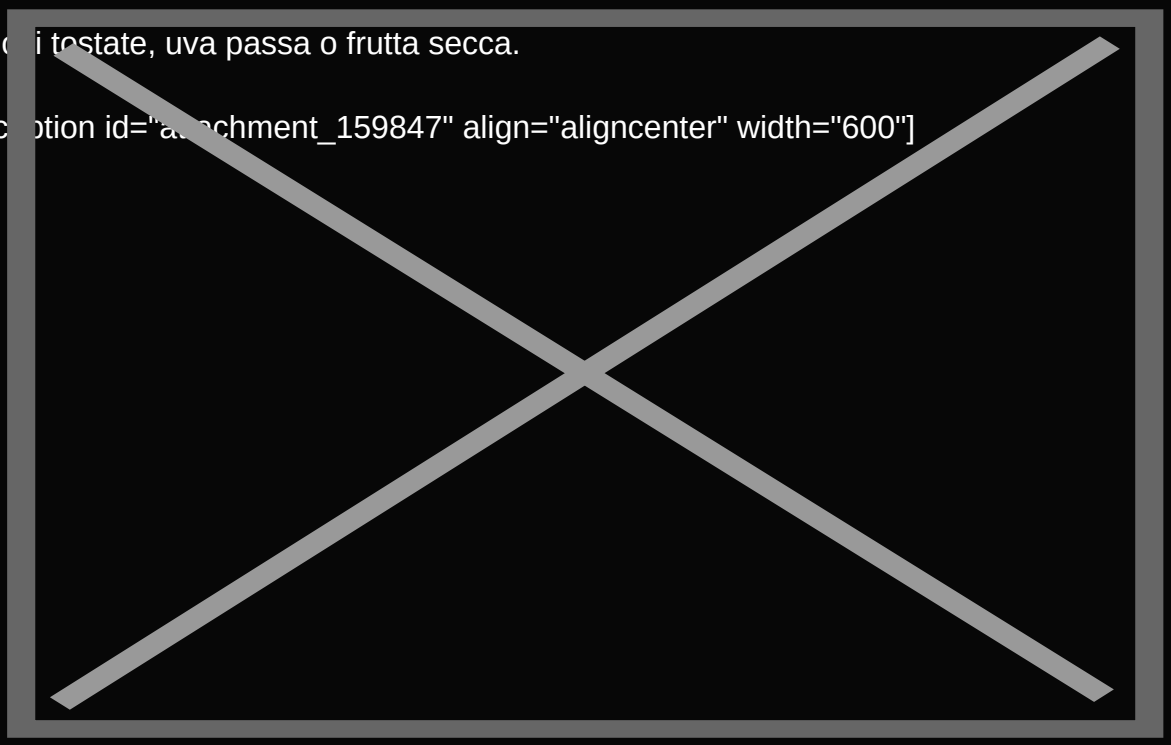
Alcuni piatti tipici: Montreal Bagel, Pastrami in versione canadese e pesce fritto[/caption]

**I DOLCI**

Come da tradizione per un fine pasto da incorniciare, ecco una carrellata dei dolci canadesi, a partire proprio da quello sciroppo d'acero che abbiamo già citato e che nel paese nordamericano viene utilizzato in moltissime ricette, sia come ingrediente per biscotti, *cheesecake* e dolci, sia come condimento versandolo sopra pancake, ma anche sulla carne, il bacon e persino la pizza. Simil Donut sono invece le *Beaver tail*, ovvero le code di castoro, ciambelle sottili che possono essere ricoperte di zucchero e cannella, cioccolato e formaggio o altre guarnizioni e che si possono consumare, ovviamente, anche innaffiate di sciroppo d'acero, o i *Timbits* frittelle rotonde ai gusti di mela, mirtillo, miele, cioccolato ecc. ottimi da gustare come merenda o dessert accompagnandoli ad un tè o un caffè. Sono venduti dalla catena di franchising *Tim Hortons*, la *Dunkin' Donuts* canadese. Di origine scozzese è anche la *Butte tart*, piccola crostata con un morbido cuore fatto di burro, uova, zucchero,

noci tostate, uva passa o frutta secca.

[caption id="attachment_159847" align="aligncenter" width="600"]



La Butte tart, di origine scozzese, è una piccola crostata farcita con uova, noci, uva passa e frutta secca[/caption]

Ritornando invece in British Columbia ecco il *Nanaimo Bar*, che prende il suo nome dall'omonima città dello stato pacifico, ed è un dessert semplice ma molto energetico, simile ad un cremino ed è formato da tre strati di differente colore e consistenza: la base è croccante per la presenza di noci, lo strato centrale alla vaniglia è cremoso mentre lo strato superiore è composto da glassa al cioccolato. Come sempre ne esistono varie versioni, con la vaniglia che può esser sostituita da menta, caffè, burro d'arachidi o… sciroppo d'acero. Infine tra le ricette più antiche e popolari di dolci canadesi ecco il *Pouding-chômeur*, il budino del disoccupato, ovvero una torta al burro molto semplice che viene ricoperta da uno sciroppo di zucchero e acqua, oggi servito spesso caldo e accompagnato da una pallina di gelato o dall'immancabile sciroppo d'acero. Chiudiamo questo excursus sulla cucina canadese citando alcune bevande piuttosto tipiche da queste latitudini, ovvero il "sidro di ghiaccio", un drink naturale che si ottiene dal succo di mele congelate, raccolte in inverno dopo le nevicate, ottimo sia con i dolci che come aperitivo, o l'*Iced Wine*, il vino da dessert dal gusto molto intenso dovuto alla vendemmia di uve ghiacciate. Infine ecco il cocktail inventato a Calgary, il *Bloody Caesar*, la variante canadese del Bloody Mary inventato alla fine degli anni '60 dal barman *Walter Chell*, che introdusse un brodo di vongole insieme al succo di pomodoro, alla vodka, alla salsa *Worchester* e a pepe e sale. E qui, finalmente, nessuna traccia di sciroppo d'acero!