GLI ATTREZZI DEL MESTIERE

# NON SOLO ETNICO CON LA TAJINE

CONOSCETE LA TAJINE? È UNA PENTOLA IN TERRACOTTA DALLA FORMA CONICA, DECORATA E MULTICOLORE CHE PERMETTE DI CUCINARE IN MODO LIGHT E SENZA GRASSI

La tajine di STAUB è in ghisa smaltata ed è disponibile in due dimensioni: con diametro 20 cm in color crema costa 89,95 euro, con diametro 28 cm, color crema o ciliegia, costa 179 euro

La cucina etnica è ormai molto apprezzata anche in Italia e, in particolare, quella dei **Paesi africani del Mediterraneo permette di portare in tavola piatti ricchi di gusto e dai sapori intensi**. •Per ottenere il risultato migliore, soprattutto cimentandosi in preparazioni casalinghe, **servono gli strumenti di cottura giusti, quelli tradizionalmente usati nei luoghi d'origine**, ma che si possono sfruttare anche per la realizzazione di piatti 100% italiani.

## COME È FATTA E I VANTAGGI

➧LA TAJINE È UNA PENTOLA SUBITO RICONOSCIBILE PER VIA DELLA SUA FORMA PARTICOLARE E UNICA. INFATTI SI COMPONE DI UNA BASE CIRCOLARE POCO PROFONDA DAI BORDI RIALZATI, SU CUI SI POSIZIONANO I CIBI, E DA UN GRANDE COPERCHIO A FORMA DI CONO. QUEST'ULTIMO PERMETTE ALLA CONDENSA CHE SI FORMA SULLE PARETI INTERNE DI GOCCIOLARE SULLE PIETANZE, RENDENDOLE TENERE E SUCCOSE, MA ANCHE DI AMALGAMARE AL MEGLIO I SAPORI. IL COPERCHIO È DOTATO DI UN FORO SULLA SOMMITÀ CHE PERMETTE AL VAPORE IN ECCESSO DI FUORIUSCIRE. IL DIAMETRO DELLA PENTOLA È, IN GENERE, DI 25-30 CM, QUINDI IL RECIPIENTE È ADATTO A PREPARARE PORZIONI DESTINATE A 3-4 PERSONE.

➧LA TAJINE CONSENTE UN METODO DI COTTURA SALUTARE PERCHÉ, CON LA SOLA AGGIUNTA DI SPEZIE, ERBE AROMATICHE O FRUTTA SECCA, LA PREPARAZIONE ACQUISTA SAPIDITÀ E GUSTO, ANCHE SENZA BISOGNO DI AGGIUNGERE GRASSI.



080681
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
Brandani

## Come funziona la cottura

La cottura con la tajine avviene a fuoco lento per 1-2 ore (dipende dalla preparazione) originariamente sulle braci, oggi sui comuni piani cottura. Carne, pesce e verdure tagliati in pezzi vanno posti sulla base insieme a una piccola quantità di liquido come acqua o brodo, in modo da mantenere la preparazione sempre umida; è comunque possibile versare una piccola quantità di acqua fredda attraverso il foro posto sul coperchio, quando necessario per aiutare la circolazione dei vapori all'interno.

La disposizione degli ingredienti nella tajine non è casuale: al centro andranno posti i cibi che necessitano di un tempo di preparazione più lungo, come la carne, mentre verso l'esterno quelli con tempi più brevi, come le verdure.

Per la perfetta riuscita della cottura, il coperchio non andrebbe mai tolto o, comunque, il meno possibile per evitare dispersioni di vapore. Una volta terminata la preparazione, si può portare in tavola il cibo direttamente nella tajine.

## I materiali

La TAJINE TRADIZIONALE È REALIZZATA IN TERRACOTTA, un materiale antico, ma sempre valido, che richiede però una certa attenzione nell'utilizzo soprattutto per i rischi di shock termico, ossia di rottura in caso di repentino passaggio da freddo a caldo e viceversa (anche durante il lavaggio). Questo tipo da tajine dovrebbe essere smaltata all'interno per garantire una migliore igiene; al contrario, i modelli non smaltati, essendo porosi, possono assorbire odori e sapori. Sul fuoco va inoltre usata una retina frangifiamma che aiuta a diffondere meglio il calore sul fondo della pentola.

La TAJINE IN GHISA è composta da una lega ricca di ferro al carbonio ed è ricoperta da uno smalto vetrificato. La ghisa è un materiale che ha il vantaggio di trattenere bene il calore e diffonderlo lentamente, distribuendolo in modo omogeneo: una caratteristica che si adatta perfettamente alle lunghe cotture. Questa tajine può essere utilizzata sia sui piani cottura a gas sia sull'induzione.

Esiste anche la TAJINE IN ALLUMINIO ANTIADERENTE, un materiale molto utilizzato per la realizzazione delle stoviglie perché si riscalda in modo rapido e i cibi non vi si attaccano.

### COSA PREPARARE

GLI INGREDIENTI IDEALI PER LA COTTURA NELLA TAJINE SONO LE CARNI DI MANZO, POLLO O AGNELLO, IL PESCE E LE VERDURE, I LEGUMI E I CEREALI, DA INSAPORIRE CON L'AGGIUNTA DI SPEZIE, COME CURCUMA, ZENZERO E ZAFFERANO, MA ANCHE PEPE E AGLIO. CI SONO POI ALCUNE RICETTE TIPICHE CHE, SECONDO TRADIZIONE, VANNO CUCINATE IN QUESTA PENTOLA, COME SPEZZATINI, STUFATI E COUS COUS MA È, OVVIAMENTE, SEMPRE POSSIBILE CREARE DELLE RICETTE PROPRIE. TRA I PIATTI PIÙ CARATTERISTICI RICORDIAMO IL MQUALLI, A BASE DI POLLO SPEZIATO CON LIMONE E OLIVE, IL MROUZIA CON CARNE DI AGNELLO, MIELE UVETTA, SPEZIE E MANDORLE TOSTATE, E IL KEFTA, POLPETTE DI CARNE DI AGNELLO E MANZO CON CIPOLLA.

Appartiene alla linea SAPORE & BENESSERE la tajine di WALD in argilla naturale Terra Sana®, di alta qualità e decorata a mano con effetto semi-matt. Non assorbe odori, grassi o liquidi. Rosso mattone con diametro 28,5 cm costa 124,50 euro

È realizzata in terracotta la tajine di BRANDANI, con l'esterno color blu. Il diametro è 26 cm e può essere utilizzata sul fuoco a gas ma anche in forno. 45 euro

La tajine della collezione TRADITION di LE CREUSET ha la base in ghisa vetrificata e il coperchio in gres vetrificato di colore arancio, ciliegia, blu caribe o meringa. Il diametro è 31 cm e costa 269 euro

La tajine della collezione BEYOND BASIC di KNINDUSTRIE è in alluminio antiaderente con un coperchio nello stesso materiale dotato di un anello di corda in poliestere per sollevarlo più comodamente. Il diametro è 30 cm e costa 102 euro

Ha la base in ghisa smaltata la tajine di UNO CASA, con coperchio in ceramica rossa. È in vendita su Amazon e la confezione comprende 2 guanti antiscottatura. 84,95 euro

È realizzata in ceramica Flame® la tajine di EMILE HENRY, con fondo smaltato che non rischia di rovinare il piano cucina. Nel colore Marsala e diametro 32 cm costa 90,57 euro su Amazon



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

080681

Brandani