



Nigeria



La Nigeria è un Paese africano affacciato sul Golfo di Guinea. Ha al suo interno molti luoghi di grande bellezza e riserve naturali. Aree protette come il Parco Nazionale di Cross River e il Parco Nazionale di Yankari hanno cascate, fitte foreste pluviali, savana e rari habitat naturali per i primati. Uno dei siti più noti è la Zuma Rock, un monolite alto 725 metri che si trova nei dintorni della capitale, ed è raffigurato sulla moneta nazionale. La sua capitale è **Abuja**.

I nostri amici sono dello stato di **Edo** che si trova nella parte meridionale della Nigeria e la cui capitale è la città di **Benin**; confina a nord con il Kogi, a sud con lo stato del Delta e a ovest con lo stato di Ondo.

PUFF PUFF NIGERIANI



Ingredienti

-  Farina
-  Zuccherò
-  Lievito di birra
-  Sale
-  Acqua tiepida
-  Olio per friggere

Il puff puff è un impasto fritto. È pasta lievitata, modellata in palline e fritta fino a doratura. Ha una consistenza simile a una ciambella ma leggermente più gommosa. È uno spuntino molto comune mangiato in tanti paesi ma con nomi diversi e alcune variazioni nella modalità di preparazione.



Cuba



Cuba, ufficialmente Repubblica di Cuba, è uno Stato insulare nell'America Centrale, posto tra il mar dei Caraibi, il golfo del Messico e l'oceano Atlantico. Ha come capitale L'Avana. Le nostre amiche sono di Santiago de Cuba, una capitale culturale spumeggiante che ha sempre giocato un ruolo fondamentale nell'evoluzione della letteratura, della musica, dell'architettura e della politica.

Caratterizzata da un vivace spirito cosmopolita con tratti sia africani sia caraibici, è geograficamente più vicina ad Haiti e alla Repubblica Dominicana che non all'Avana. Santiago attinge culturalmente sia all'est che all'ovest, fattore questo che si è rivelato cruciale nel dar forma alla sua originalissima identità. In nessun'altra città di Cuba troverete una mescolanza così affascinante di genti diverse né tanta profonda consapevolezza del proprio retaggio storico. Quasi tutti i generi musicali cubani, dalla salsa al son, hanno avuto origine fra queste strade dall'atmosfera pulsante e sensuale.

Quanto a cornice ambientale, Santiago può rivaleggiare con qualsiasi grande città del mondo. Suggestivamente incastonata fra la Sierra Maestra e le acque turchine del Mar dei Caraibi, è caratterizzata da un casco histórico (centro storico) dall'aria un po' corrosa dal tempo che ricorda vagamente Barbados, la Salvador brasiliana o alcuni quartieri di New Orleans.

Pudin de pan

Ingredienti

-  Latte condensato
-  Latte intero
-  Pane raffermo
-  Uvetta sultanina
-  Bacche di vaniglia

-  Uova
-  Vino bianco
-  Zucchero di canna
-  Cocco grattugiato



Il budino di pane si caratterizza per la sua facile preparazione e pochi ingredienti da utilizzare. È un dolce delizioso, veloce da preparare e dalla consistenza più dura dello sformato.

Turron di arachidi

Ingredienti

-  maní (arachidi)
-  zucchero di canna

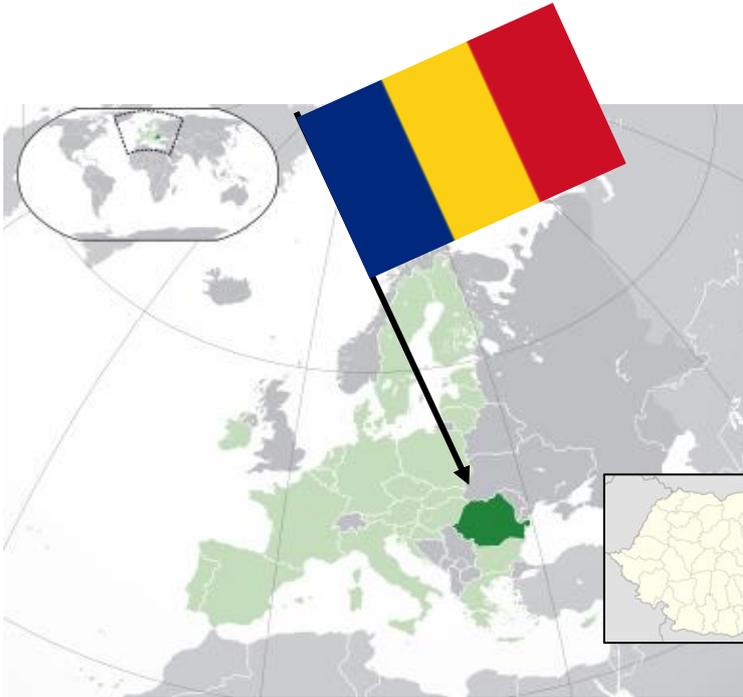


Ananas meravigliosa

Ingredienti

-  Cubetti di ananas fresco
-  Gelatina di ananas
-  Panna
-  Latte condensato

Romania



La Romania è uno Stato membro dell'Unione europea e dell'ONU, situato in Europa centro-orientale nell'area attigua alla penisola balcanica. È una repubblica semipresidenziale: confina a ovest con l'Ungheria e la Serbia, a sud con la Bulgaria, a est con il Mar Nero, la Moldavia e sempre ad est e a nord l'Ucraina. Ha come

capitale

Bucarest.

I nostri amici sono di un paese della provincia di **Iași**, la seconda città più grande della Romania dopo Bucarest. Situata a nord-est del paese, cresciuta sulle sponde del fiume Bahlui, affluente del fiume Jijia che a sua volta è affluente del Prut. Il Prut è l'importante fiume che segna il confine fra la Romania e la Repubblica di Moldavia, confine che si trova a circa 20 km dal centro della città di Iași. Iași è storicamente conosciuta anche come la città dalle sette colline, anche se ultimamente, con l'espansione della città, le colline sono diventate nove: Cetățuia, Tătărași Galata, Copou-Aurora, (le colline più importanti), Bucium-Păun, Șorogari, Cîrcic, Repedea e Bârnova..

La città di Iași e tutto il suo distretto hanno dato vita a molte attività educative e scientifiche che si sono manifestate in numerosi luoghi di istruzione e di musei importanti in tutta la Romania tanto da essere denominata il museo della Romania rappresentando culturalmente la città più importante del paese. Turisticamente Iași è una città interessante e vale la pena trascorrervi un paio di giorni; è il naturale punto di partenza per le gite di un giorno alla scoperta dei monasteri e degli angoli più remoti della zona.



Cornulete

Ingredienti

 Farina, burro, zucchero a velo, marmellata di prugne, panna, latte, lievito, tuorli d'uovo, sale, zucchero.



Cornulete, sono dei dolcetti tipici della cucina rumena, hanno la forma di piccoli cornetti.

Sono davvero buoni, uno tira l'altro!

COZONAC

Ingredienti

 Farina, Latte, Uova, Zucchero
 lievito, cacao, noci, burro, sale, aroma per dolci rum, vaniglia, limone.



Il cozonac è il dolce più conosciuto della Romania, non c'è festa senza che sia preparato e servito in tavola. Si tratta in realtà di un invitante pasticcio dal ripieno composto da noci, cacao, zucchero e latte: un vero e proprio concentrato di gusto.



Poale-n brau

Ingredienti

 Farina, latte caldo, burro, lievito secco, tuorli d'uovo, buccia di limone, sale.

 Per il ripieno: uvetta, ricotta dolce, zucchero, semolino, uova, aroma di vaniglia



Queste sono delle frittelle ripiene, un classico della cucina rumena, buone da sciogliersi in bocca e una volta che inizi a mangiare non ti fermi più!

Albă-ca-zăpada

Ingredienti

 Per gli strati di pasta: uova, latte, olio, zucchero, farina, ammoniaca alimentare, aroma di rum e di vaniglia.

 Per la crema: latte, farina, cacao, zucchero, burro, aroma di vaniglia e rum, cioccolato, panna montata.



È uno dei dessert più popolari e più amati della pasticceria rumena. Molto delicato e fine, fa parte di quella categoria di dolci tramandati da generazione in generazione. Non ha bisogno della bilancia, perché tutto viene misurato con il cucchiaino, è molto facile da preparare e con ingredienti che si possono trovare facilmente.



Macedonia

La Macedonia è una regione storica e geografica della penisola balcanica situata nell'Europa sud-orientale.

La capitale è Skopje.

Le nostre amiche si chiamano Almira e Maya.

Almira è originaria della zona di Debar,



una città nella parte occidentale della Macedonia e centro amministrativo del comune, che comprende anche 17 villaggi. Si trova nel campo Debar, vicino alla costa del lago Debar.

La città si trova in una valle nei punti più remoti della parte occidentale della regione sud-occidentale della Macedonia, vicino al confine con l'Albania. È circondata dalle montagne Stogovo a est e Jablanica a sud, che separano la regione dalle zone limitrofe Kicevoe Drimkol nella zona di Struga. Si trova sulla riva del lago artificiale Debar, creato dalla costruzione della diga Shpilje alla foce (delta) del fiume Radika a Crn Drim, all'estremità meridionale della città.





Maya è originaria di **Delchevo** (Delčevo), una città di 11.500 abitanti della Macedonia orientale, capoluogo dell'omonimo comune. Questo comprende, oltre alla città di Delčevo, 21 frazioni: confina a nord e ad est con la Bulgaria, a nord-ovest con Makedonska Kamenica, a ovest con Vinica, a sud-est con Berovo e a sud con Pehčevo. È la sede principale della zona di Pijanec.



Il nome della città deriva da Goce Delčev, un rivoluzionario macedone dell'inizio del XX secolo. Nel Medio Evo fu nominato Carevo Selo, che significa "il villaggio dell'imperatore", e dal 1950 ebbe il nome Delchevo. È il centro amministrativo, economico e culturale-educativo della zona.

A Delchevo si trovano un gran numero di edifici, industriali, artigiani, agricoli e turistico-alberghieri. Il paesaggio è abbellito dal lago Kalimanci un lago artificiale sul fiume Bregalnica, nelle



vicinanze di Makedonska Kamenica. Le acque del lago sono utilizzate per la produzione di energia elettrica, per l'irrigazione di circa 28000 ettari di terreno, in particolare per i campi di riso nella vallata di Kochani e una parte per i campi di Ovche Pole. Si svolgono inoltre anche manifestazioni sportivo-ricreative.

Tra la vallata di Delchevo a est e la vallata di Kochani a ovest, si trova il monte Golak, una destinazione turistica invernale ed estiva molto visitata. La cima più alta di Golak è la cima Chavka, su cui si trova un centro turistico-ricreativo moderno, a 12 km da Delchevo.

Baklava

INGREDIENTI

✠ Farina

✠ Olio

✠ Uova

✠ Burro

✠ Noci

✠ Farina di cocco

✠ Acqua tiepida

✠ lievito per dolci

Sciroppo fatto con zucchero, acqua e vaniglia



Ogni casalinga ha il suo modo di preparare il baklava.

Il baklava è presente in quasi tutte le cucine della vicina Asia e dei Balcani: dalla baklava albanese, alla p'ahlava armena

fino alla baqlāwa araba, persiana (baqlavā) e addirittura tunisina (baklewa). Il dolce ottomano probabilmente discendeva da un simile piatto bizantino (greco dunque) a base di miele e noci, che però era ancora privo di pasta. Certo - o quasi - è che la pasta fillo utilizzata nell'odierna ricetta fu creata nel **Palazzo Topkapi** di Istanbul, dove il Sultano era solito donare ai propri soldati il dolce il 15 del mese di Ramadan nella cerimonia chiamata *Baklava Alayı*. I primi ad unire alcuni sottili strati di pasta a miele e noci furono probabilmente gli **assiri (VIII secolo a.C)**

È un dolce che si prepara dopo il RAMADAM BAJRAM e/o anche dopo 2 mesi e 10 giorni dal KURBAN BAJRAM.

Revanija

Ingredienti

- ✠ Farina
- ✠ Zucchero
- ✠ Latte
- ✠ Olio

- ✠ Uova
- ✠ Farina di cocco
- ✠ Acqua tiepida
- ✠ Lievito per dolci

Sciropo fatto con zucchero, acqua e vaniglia



La Revanija è un dolce fatto come una torta di semolino con una guarnizione di sorbetto, cioè agde. Revanija, che era molto popolare alla corte

ottomana, oggi viene preparata molto spesso, sia nelle case che nei ristoranti.

Questo dolce ha una sua storia ...

Nel XVII secolo, il sultano Murat IV conquistò Yerevan nell'attuale Armenia. I cuochi del castello hanno preparato per la prima volta un dolcetto in onore di quel giorno. Hanno chiamato questa prelibatezza dopo l'allora nome Yerevan "Revan", che ha dato origine alla parola "revan".

In tutto l'Impero Ottomano fu in alcuni luoghi chiamata anche "dolce di spugna".

Copéta

Ingredienti

miele di Valtellina Millefiori

zucchero

biscotti secchi sbriciolati (a piacere)

gherigli di noci, tritati grossolanamente

pane grattugiato (a piacere)

2 fogli di ostia



Questo dolce ha come ingrediente principale il miele di Valtellina.

Si tratta di un dolce fatto con fogli di ostie, miele e noci. In passato la copéta veniva preparata durante i mesi autunnali in occasione di alcune feste particolari dedicate ai santi. A Bormio si preparava in occasione di Santa Lucia, a Morbegno, Sondrio e Grosotto per Sant'Antonio e a Sondalo per Sant'Agnese.

Cornàt

Ingredienti

Farina

Zucchero

Burro o panna (fiòr)

Uova

Lievito o bicarbonato

Un pizzico di sale



Il **cornàt** è un tipico pane dolce (anche con l'uvetta sultanina) della media e alta Valtellina che un tempo veniva cotto direttamente nel focolare sotto la brace in un tegame provvisto di coperchio. In alcune zone veniva cotto anche in padella.