

LA CUCINA TEDESCA



Come leggere la scheda:

Difficoltà:	Gusto:	Apporto nutrizionale:
◆ facile	◆ delicato	◆ basso
◆◆ media	◆◆ saporito	◆◆ medio
◆◆◆ difficile	◆◆◆ molto saporito	◆◆◆ alto

© Copyright 2010
by Casa Editrice Bonechi, via Cairoli 18/b, Firenze - Italia
E-mail: bonechi@bonechi.it

Progetto editoriale: Casa Editrice Bonechi
Direttore editoriale: Alberto Andreini
Progetto grafico, videoimpaginazione e copertina: Andrea Agnorelli
Redazione: Elena Rossi

In cucina: Thomas Hübner
Dietologo: Dr. John Luke Hili

Opera collettiva. Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico, chimico o meccanico, tramite copie fotostatiche e fotocopie o con altri sistemi inclusi cinema, radio, televisione, né con sistemi di archiviazione e ricerca delle informazioni, senza l'autorizzazione scritta dell'Editore. La copertina, l'impaginazione e quanto realizzato dai grafici della *Casa Editrice Bonechi* in questa pubblicazione sono protetti da copyright internazionale e in Italia in base all'art. 102 della legge n°633 sul diritto d'autore.

Stampato in Italia dal *Centro Stampa Editoriale Bonechi*.

Le foto appartengono all'Archivio della *Casa Editrice Bonechi* e sono state eseguite da Andrea Fantauzzo.

Le foto a pagina 4 sono state eseguite da Marco Bonechi.

L'editore si scusa per eventuali errori e omissioni, rendendosi disponibile per le integrazioni e per corrispondere quanto dovuto, se informato dagli aventi diritto.

ISBN 978-88-476-2528-0
www.bonechi.com

Introduzione

Pensando alla cucina tedesca generalmente immaginiamo subito il luogo comune dei “*Würstel*, crauti e patate”. Tuttavia chi ha avuto l'opportunità di provarla sa che in Germania esiste un'enorme varietà di specialità regionali. Ad esempio nel Nord, vista anche la vicinanza al Mare del Nord e al Baltico, domina il pesce, mentre al meridione sono più diffuse la carne e le salsicce. In questo paese quindi non esiste un vero e proprio piatto nazionale, anche se tutti i tedeschi prediligono i *Würstchen*, che a seconda delle zone hanno una tipologia e un nome diverso: il *Weißwurst* in Baviera, il *Thüringer Rostbratwurst* nella Germania sudorientale, il *Frankfurter Würstchen* vicino a Francoforte, il *Currywurst* venduto soprattutto nei numerosi chioschi della regione della Ruhr e di Berlino, solo per citarne alcuni.

La cucina tedesca è ancora sostanziosa, casalinga e legata alla tradizione e ha conosciuto pochi cambiamenti con il passare degli anni. Caratteristico è il contrasto tra dolce e salato: spesso le carni sono accompagnate da salse a base di frutta. Solo a partire dagli anni Cinquanta del XX secolo la gastronomia teutonica ha iniziato a subire forti influssi da parte di culture culinarie straniere (in particolare quelle italiana e francese), dovuti anche all'aumento del turismo di massa e dell'immigrazione.

Alcune case tipiche
nella cittadina di Fritzlar,
in Assia.





In alto, un macchinaro utilizzato nel processo produttivo della birra.

Sopra, un coniglietto fatto di cioccolato.

In Germania il pasto tradizionale comunemente è composto da una zuppa o una minestra che precedono il piatto principale a base di carne o pesce, accompagnato da uno o più contorni di verdure di stagione, *Spätzle* o canederli, o ovviamente da patate nelle più svariate preparazioni, e infine da un dolce: i dessert tedeschi (spesso a base di frutta, ma anche di formaggio) sono numerosissimi, famosi ed apprezzati in tutto il mondo.

Generalmente la colazione (*Frühstück*) è abbondante e di solito è salata: si possono mangiare salsicce, formaggio, uova con pane e toast, anche se non mancano cereali, yogurt, marmellata, miele e frutta. Le bevande preferite per la colazione sono il tè, il caffè, ma pure succhi di frutta, cacao o latte. Tradizionalmente il pasto principale è il pranzo (*Mittagessen*), mentre la cena (*Abendessen, Abendbrot*) di solito è composta da piatti freddi. Tuttavia, oggi a causa delle cambiate abitudini di lavoro spesso il pasto principale della giornata è diventata la cena.

Tra i prodotti tipici della cultura culinaria tedesca, sicuramente si deve ricordare il maiale, che tra le carni è la più diffusa. Con esso si preparano numerosi salumi (oltre ai *Würstel*, molto noto è il prosciutto della Westfalia o quello affumicato della Foresta Nera) e vari piatti tradizionali (si pensi al famoso cosciotto di maiale bavarese accompagnato dai canederli). Molto apprezzati sono anche la carne di manzo e il pollame. Per quanto riguarda la selvaggina, si mangiano in particolar modo il cinghiale, la lepre e il capriolo. Soprattutto nella parte settentrionale della nazione è molto amato il pesce: tra quelli di mare domina l'aringa, cucinata in svariate maniere; tra i pesci di acqua dolce invece si impongono la trota e l'anguilla. I tedeschi consumano grandi quantità di verdure, prime fra tutte i cavoli, dai quali si ricavano anche i famosi crauti, e le patate. Senza dubbio una delle specialità della cucina tedesca è il pane: ne esistono tantissime varietà, anche se molto diffuso è il pane di segale, quello nero o quello fatto con vari cereali, nonché vari pani conditi con semi, frutta secca o essiccata; notissimi sono poi i *Brezel*, dalla tipica forma ad anello con le due estremità annodate.

Tra le bevande alcoliche, indubbiamente la birra è la regina. Di ottima qualità e di antichissima tradizione essa viene fatta da tantissime aziende: ogni città e località della Germania ne produce una. Meno diffusi, ma non meno buoni sono anche i vini teutonici, provenienti in particolar modo dalle valli della Mosella e del Reno, dalla Sassonia e dal Baden. I tedeschi fanno largo consumo anche di caffè: ciò probabilmente è riconducibile all'abitudine tipicamente germanica di prendere questa bevanda nel primo pomeriggio accompagnata da dolci o torte.



Il nostro cuoco Thomas Hübner impegnato nella realizzazione di alcuni dessert.

In questo volume per la prima volta si propone una selezione di ricette tipicamente tedesche descritte in lingua italiana, attraverso le quali si desidera dare un'idea della varietà di questa cucina. Ogni ricetta viene descritta in modo semplice, così da poter realizzare molte delle specialità regionali della Germania. Nell'elenco degli ingredienti non figurano il sale e il pepe, in quanto il loro uso si dà per scontato, al pari della quantità di acqua per lessare le vivande (a meno che non sia essenziale indicarlo): tuttavia nelle istruzioni si segnala quando usare questi ingredienti. Il sale viene specificato nella lista degli ingredienti dei dolci, ovviamente soltanto dove è necessario utilizzarlo. Speriamo che la nostra scelta vi soddisfi e che questa cucina, non sempre leggera, vi porti a nuove esperienze di gusto e magari vi spinga a combinare il mondo culinario tedesco con quello italiano.

Buon appetito!

Cinzia Paulsen-Goi

La birra

In Germania la bevanda alcolica nazionale per eccellenza è senza dubbio la birra. I tedeschi sono secondi nelle statistiche mondiali di consumo di birra pro capite; tuttavia i più grossi bevitori di birra al mondo sono i bavaresi, con una media annua di circa 120 litri a persona. In Germania si trovano oltre 5000 marchi diversi prodotti da circa 1300 birrifici, la metà dei quali è ubicata in Baviera: alcuni sono molto grandi e le loro birre hanno una distribuzione a livello nazionale. Tuttavia la maggioranza delle aziende prevede una diffusione delle loro bevande di tipo regionale o addirittura locale. Sarà molto interessante visitando questa nazione scoprire le peculiarità della birra delle diverse regioni: potrete passare da una *Pils* (abbreviazione di *Pilsener*), leggera e a bassa fermentazione, a una *Altbier*, una birra ad alta fermentazione tipica della zona di Düsseldorf e della valle del Basso Reno, da una *Kölsch*, che si produce soltanto nella città di Colonia, a una *Berliner Weiße*, che potete assaggiare nella capitale, oppure a una *Rauchbier*, una specialità leggermente affumicata della città di Bamberg. L'introduzione di



questa bevanda è molto antica, anche se le prime fonti scritte risalgono all'VIII secolo: il primo documento riguardante la birra è del 766 e riporta una consegna presso il monastero di San Gallo, nell'odierna Svizzera. Tuttavia la testimonianza più importante è indubbiamente il *Reinheitsgebot* ("editto della purezza"), promulgato dal duca Guglielmo IV di Baviera nel 1516 per questa regione e che dal 1919 è valido per tutta la Germania. La birra ha dal 1994 anche una giornata nazionale a lei dedicata: è il 23 aprile, giorno in cui fu emanato il *Reinheitsgebot*. Inoltre numerose sono le feste della birra che si tengono in ogni parte della nazione: ovviamente la più famosa è l'*Oktoberfest*, che si svolge ogni anno a Monaco di Baviera alla fine di settembre. Infine una curiosità: per servire una birra tedesca si deve seguire un procedimento particolare per quanto riguarda la spillatura. Infatti si deve spillare una piccola quantità di birra, poi aspettare che la schiuma diminuisca; quindi si ripete nuovamente questa operazione. Infine si dà un ultimo colpo vigoroso in modo che nel bicchiere si formi un bel "cappello" di schiuma.

I vini tedeschi

La Germania, oltre che di birra, è produttrice anche di vini di qualità: in particolare qui nascono alcuni bianchi molto prestigiosi (specialmente quelli originati con uve Riesling), nonostante che i vigneti tedeschi siano quelli posizionati più a nord nel mondo. La viticoltura fu introdotta in questo territorio dai Romani e nel corso della storia ha alternato momenti di grande espansione ad altri di grave declino. Tuttavia oggi la coltivazione della vite in Germania sta conoscendo un forte sviluppo. Le zone di produzione vinicola si trovano principalmente lungo il corso del Reno (dall'area a sud di Bonn fino al confine francese e svizzero) e della Mosella (ad ovest di Coblenza), ad est di Francoforte, vicino a Stoccar-



da e in alcune aree minori nei dintorni di Dresda e Lipsia. Prevalentemente vengono coltivate uve bianche come il Müller-Thurgau, il Riesling e il Silvaner, oltre a numerosi incroci di vitigni. Le principali uve rosse sono invece il Portugieser, lo Spätburgunder (il nome con cui in Germania è conosciuto il Pinot Nero) e il Trollinger. Da questi vitigni si ricavano quasi esclusivamente vini bianchi, ma anche alcuni rossi e rosati, nonché vini spumanti (i *sekt*). In Germania sono state individuate 13 zone di produzione di qualità: Ahr, Baden, Franken, Hessische-Bergstraße, Mittelrhein, Mosel-Saar-Ruwer, Nahe, Pfalz, Rhiengau, Rheinhessen, Württemberg, Saale-Unstrut e Sachsen.

I consigli del dietologo

Solo "Würstchen e crauti"? No! Cucina nordeuropea? Nel complesso sì! In sostanza, non è facile trovare un leit motiv di una cucina molto varia, che da nord a sud offre specialità regionali anche molto diverse fra loro. Cerchiamo tuttavia di trovare un filo comune... Ad esempio, il bavarese arrosto di maiale con canederli e la berlinese minestra di piselli con salsiccia sono rappresentativi di una cucina che fa molto uso di carne di maiale associata ad una fonte di carboidrati, rappresentata dalla farina di grano, patate oppure legumi. Questo è tipico delle cucine nordiche, che tradizionalmente non conoscono pasta di grano duro. Guardate il condimento: largo uso di burro, il grasso animale è preferito agli oli vegetali. Attenzione: le cotture prolungate di lipidi di origine animale apportano una eccessiva quantità di grassi saturi, che a lungo andare sono connessi con l'arteriosclerosi e le malattie cardiovascolari. Per la stessa ragione occhio alle diete eccessivamente grasse e ricche di dolci: troppe calorie portano all'obesità. Ma al nord, ad esempio ad Amburgo, troviamo anche l'ottima insalata di aringhe: tutto il pesce, anche quello "bianco" del Mare del Nord e del Baltico, è una preziosa fonte di grassi polinsaturi, che prevengono quelle incrostazioni delle arterie prima menzionate; c'è da stare attenti solo alle modalità di cottura. Inoltre, la Germania ha il primato del numero di pani speciali e tradizionali, circa trecento!!! E allora forza, i carboidrati complessi abbiano il sopravvento sui grassi nel complesso della dieta, con patate e legumi, e diano il 55-60% delle calorie giornaliere. Per concludere, come non menzionare la birra? Come far rinunciare un tedesco ad uno dei suoi 120 litri annuali? Ricordiamo solo la forte presenza del malto, che è uno zucchero semplice come gli altri, le sue calorie vanno nel computo generale. Uso moderato, anche per la presenza di alcool, sebbene modesta, e meglio se non c'è da guidare!

