

Qucina/dal mondo Yam e batata

Author : Josie

Date : 19 marzo 2014



L'igname conosciuto anche come *Yam* è il nome generico che si applica ai tuberi coltivati nelle terre dell'Africa, dell'Asia e dell'America.

Il 95% della superficie di coltivazione a livello mondiale si trova in Africa, dove lo *yam*, grazie all'elevato contenuto di amido, è un alimento fondamentale.

La maggior parte delle 150 specie di *yam* è composta da piante rampicanti con avvolgimento a destra o a sinistra, il cui tubero può variare molto per forma, colore e dimensioni (2-5 kg). Tra le specie più significative e saporite troviamo: il pane degli Ottentotti, nome con cui gli olandesi nel 17° secolo chiamavano una popolazione africana che occupava la regione del capo Buona Speranza, con un peso che raggiunge i 60 kg a tubero; l'igname giapponese chiamato Yamatoimo di forma e colore bianco (viene usato solitamente grattugiato); l'igname asiatico o cinese che possiede piccoli tuberi aromatici (possono essere cotti o preparati come le patate) e l'igname d'acqua denominato anche "grande igname" caratterizzato da una polpa bianca o giallognola.

L'igname sbucciato può essere fritto, bollito, pestato e condito con diverse salse. Il tubero dopo esser stato tagliato a fette può essere essiccato al sole dopodiché le fette essiccate vengono macinate in farina che viene utilizzata per preparare un tipo di *foòfoò* (polenta) chiamato *alibò*.

Dopo l'igname passiamo all'altro alimento cioè alla batata (patata dolce o patata americana).

Originaria dell'America centrale e meridionale, la batata viene coltivata principalmente nei tropici, nei subtropici e nei paesi caldi. Le sue forme variano dall'ovale-tondeggiate all'affusolate-allungate. Nella classifica degli alimenti più importanti, la batata è al quinto posto dopo riso, frumento, mais e manioca poiché rappresenta una fondamentale fonte di carboidrati e carotene. Le batate possono essere cotte, arrostiti o fritte, proprio come le patate. La batata con buccia dal rosso al violetto e polpa bianca è quella che utilizzeremo oggi.

Vi ho presentato queste due specie di tuberi perché sono le protagoniste di questa ricetta tipica del mio paese nativo.

Tutte le volte che le mangio ripenso ai sapori, agli odori degli snack del Benin ma soprattutto ripenso alle ore 16.00, l'ora della merenda, quando i miei mi davano le monetine per andarle a comprarle.

La ricetta di oggi è un pasto completo.

Atà e tèvi

Procedimento igname (tèvi)

Sbucciate il tubero e tagliatelo a bastoncini.
Sciacquateli e asciugateli con un panno per rimuovere l'umidità dopodiché salateli.
Scaldare l'olio in una padella e iniziate a friggere i bastoncini in due o tre volte.
Scolatele su una carta assorbente e servitele con una salsa piccante.

Se volete i bastoncini leggermente più morbidi potete aggiungere due cucchiaini di acqua all'olio.

Procedimento atà (polpette di fagioli)

La sera prima :immergete i fagioli in acqua fredda (ammollo tutta la notte).
Il giorno dopo: scolate, lavate e strofinare i vostri fagioli con le mani per rimuovere la pellicola che la ricopre.
Ripetete l'operazione più volte fino a che non ne saranno privi.
Asciugate i fagioli e schiacciate grossolanamente.
In una ciotola riunite fagioli, aglio, scalogno, sale, pepe, il bicarbonato, un filo di olio e poca acqua, infine frullate il tutto fino a rendere il composto cremoso.
A questo punto lasciate l'impasto riposare per un ora. Passato questo tempo scaldate l'olio e frigate queste polpette aiutandovi con un cucchiaio.

Procedimento per la salsa con le uova strapazzate

In una padella fate soffriggere la cipolla tagliata finemente, quando la vedete imbiondire aggiungete un goccio d'acqua e cuocete per 2 minuti a fuoco basso.
A questo punto aggiungete il tonno e cominciate a rompere le uova e ad unirle una alla volta.
Con un mestolo di legno girate subito le uova, poi salate e pepate.

Salsa alternativa per gli amanti del piccante

Ingredienti: 4 peperoncini "cappelli del vescovo", mezza cipolla piccola, acqua q.b, sale, noce moscata, olio.
Procedimento: Mettete i peperoncini dopo averli lavati in un mixer e frullateli con la cipolla e tre cucchiaini di acqua finché la salsa non sarà cremosa. Dopo mettetelo in una ciotola e conditela con il sale, l'olio e una grattata di noce moscata.
Fate attenzione a non esagerare con il piccante e lavate bene le mani.

Salse per vegetariani

Intanto posso dirvi che potete fare la versione delle uova strapazzate senza tonno...poi ci sono tutte le salse qui esposte.

Salsa allo Yogurt

mescolare dello yogurt bianco magro, uno spicchio d'aglio tritato, un pizzico di sale e un filo d'olio evo.

Salsa Maiocurry

mescolare maionese e curry dolce.

Salsa Pomochica

Ingredienti: 2 pomodori, mezza cipolla di tropea, mezzo peperone verde, 1 carota, olio evo, salsa di soia, sale.
Lavate le verdure, tagliate la cipolla, il peperone e la carota alla julienne mentre il pomodoro a cubetti. In una padella fate saltare le verdure con poco olio per 5 minuti.
A questo punto salate e aggiungete mezzo bicchiere di acqua e la salsa di soia e cuocete ancora per altri 5 minuti.