

WIGWAM

NEWS



DIVENTA RESILIENTE!

**PARTECIPA CON NOI
E SOSTIENI LA RETE DELLE
COMUNITA' LOCALI WIGWAM**

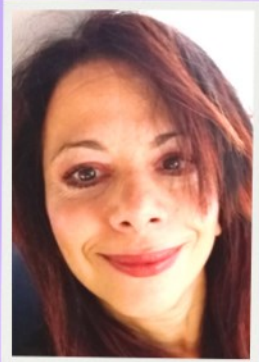
Quote associative 2024

- Socio Ordinario € 25,00
- Socio Sostenitore € 100,00
- Socio Sostenitore Ente € 300,00

c/c Postale n. 69120327 intestato a Wigwam APS Italia o con bonifico a IBAN IT86X076011210000069120327 BIC/SWIFT BPPIITRRXXX

Scegli Wigwam per il tuo **5 per mille**

92061130289



Maria Ribon

Corrispondente della
Comunità Locale
Wigwam Valbelluna

DALLA VALBELLUNA UNO SGUARDO SUI DOLCI DI PASQUA COLOMBIANI

L'interscambio che si rinnova tra il vecchio e il nuovo continente, uniti da storie di emigrazione e dell'arrivo di nuovi vegetali come il mais, il fagiolo e la patata

È Pasqua. È tempo di meditazione e di quaresima ma soprattutto di passaggio, un atto che implica la realizzazione di un attraversamento importante. Una delle attività umane più significative, forse la più importante di tutte, e che durante secoli ha avuto il bisogno di un incalcolabile investimento delle forze di intere civiltà, è l'attraversamento dei confini e il superamento delle barriere fisiche e mentali, per poter andare a scoprire cosa si nasconde oltre tutto ciò che si conosce, e sulla base della scoperta, programmare un nuovo modo di vivere.

Poco dopo l'attraversamento dell'Atlantico e la conseguente scoperta del

Nuovo Mondo, migliaia di stranieri, soprattutto di spagnoli, giunsero nei territori appena inseriti nelle mappe dell'epoca, con l'obiettivo primario di trovare il leggendario "El Dorado" che rappresentava non soltanto una scoperta di dimensioni colossali, bensì la possibilità di cambiare la loro sorte accumulando immense ricchezze e riportando con sé una grossa parte dei proventi nelle casse della corona spagnola di Carlo V d'Asburgo.

Fu così che numerosi conquistadores arrivarono a impossessarsi di intere zone dell'America Meridionale con lo scopo di fare lavorare i popoli indigeni nell'estrazione dell'oro e delle pietre preziose, e fondare città

I palenqueros, discendenti dagli schiavi importati e venduti a Cartagena, conservano le tradizioni culinarie che durante il periodo della Pasqua arricchiscono l'offerta gastronomica della città



Cartagena de Indias: *la storia, i dolci e altre leccornie pasquali*



**La Comunità Locale
Wigwam Valbelluna**



Cartagena centro, case coloniali

in cui stabilire un nuovo sistema di governo derivato dal nuovo sistema economico di carattere coloniale.

Una delle città più importanti del Nuovo Mondo è Cartagena de Indias, fondata dal conquistador Don Pedro de Heredia il 1° giugno dell'anno 1533. E' estremamente curioso che l'appellativo "Don", che in Spagna significa Di Origine

Nobile, (De Orígen Noble) era utilizzato per quasi tutti i nuovi arrivati per dimostrare in qualche modo di possedere il "sangue blu", ma in realtà e nella stragrande maggioranza dei casi, si trattava di ex galeotti oppure di avventurieri in cerca di fortuna senza una goccia di sangue nobile nelle loro vene. Pedro de Heredia era un ricercato per fatti di sangue che salpò in una nave

diretta alla Hispaniola (Haiti e Repubblica Dominicana) e da lì si diresse verso la città di Santa Marta, nelle coste caraibiche della Nueva Granada, attualmente la Colombia.

Cartagena de Indias divenne il porto più importante su quella sponda dell'Atlantico. Da qui partivano i galeoni spagnoli stracarichi di preziosi, e nel contempo ormeggiavano i "negreros" ovvero le navi cariche di schiavi procedenti dall'Africa, che sostavano prima a Cuba e poi a Cartagena, arrivando sul continente con tutto il carico umano destinato alla sostituzione della popolazione degli indios ormai decimata dalle fatiche e dalle malattie.

Nel Settecento anche i pirati più famosi fecero la loro apparizione nella zona, e dal castello di San Felipe de Barajas in città, si potevano vedere le navi di Sir Francis Drake e di Henry Morgan. Nello stesso periodo storico si verificarono le prime rivolte degli schiavi con le conseguenti fughe massive verso l'entroterra, ed



El Laguito. Quartiere residenziale



Cartagena Hilton, el Laguito



Le cocadas

è lì che precisamente questi uomini e donne ormai liberi fondano il comune di San Basilio de Palenque, abitato attualmente da diretti discendenti di questi coraggiosi individui che rischiarono la vita pur di conseguire il più prezioso dei beni che un essere umano possiede: la libertà.

Il secolo XIX è caratterizzato nel continente dell'America Meridionale dalle lotte per l'indipendenza dalla corona spagnola, e Cartagena la ottiene l'11 di novembre 1811 dopo gli asseidi e i numerosi intenti per sottomettere la popolazione in modo coercitivo. Grazie alla resistenza dei suoi abitanti, la città acquista il titolo di Città Eroica.

I palenqueros, discendenti dagli schiavi importati e venduti a Cartagena, custodiscono diverse tradizioni tipiche del folklore di queste terre, i balli, la musica, il racconto orale, ma soprattutto, conservano le tradizioni culinarie che precisamente durante il perio-

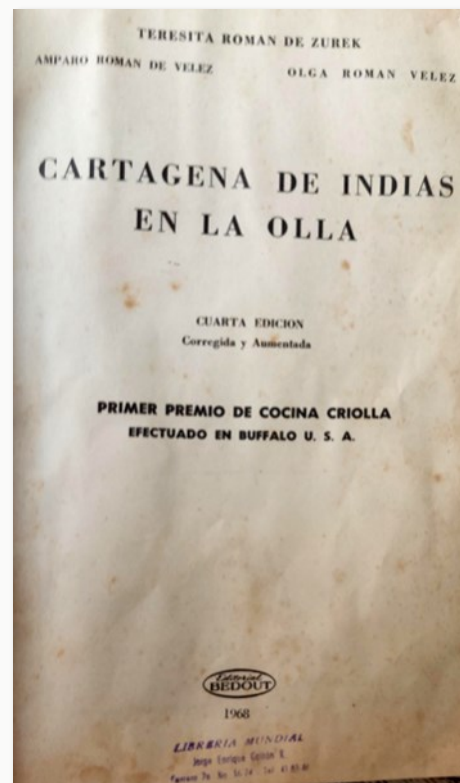
do della Pasqua arricchiscono l'offerta gastronomica della città. Attualmente L'Istituto del Patrimonio e Cultura di Cartagena de Indias, organizza il Festival del Dolce e dei piatti tipici nella piazza della Dogana per presentare al mondo intero tutte le meraviglie di questa bellissima urbe Patrimonio dell'Umanità UNESCO.

Il dolce tipico per antonomasia è la cocada, dolce semplice e squisito, preparato con le materie prime di ottima qualità reperibili nel territorio dell'attuale dipartimento de Bolívar, (in italiano regione di Bolívar) di cui Cartagena è il capoluogo.

RICETTA DELLA COCADA DI COCCO

Ingredienti

- 1 noce di cocco grande
- 500 gr di zucchero
- Essenza di vaniglia



Libro di cucina della mamma di Maria

Aprire il cocco ed estrarre la parte bianca al suo interno. Grattugiare il bianco del cocco, unire lo zucchero e un po' di gocce di essenza di vaniglia, e cuocere a fuoco lento mescolando di tanto in tanto fino a che il preparato si stacca dal fondo della pentola. Utilizzando un cucchiaino da minestra, prendere un po' di composto per volta per formare delle palline che saranno appoggiate su una superficie asciutta e successivamente saranno schiacciate, utilizzando lo stesso cucchiaino, in modo da formare una specie di biscotti rotondi.

Lasciare raffreddare e servire. Si possono preparare cocadas utilizzando la panela, in sostituzione dello zucchero. La panela sostanzialmente è la melassa estratta dal succo della canna di zucchero messo a bollire ad alte temperature e lasciato raf-

freddare in stampi a forma di mattoni. Per utilizzarla nella ricetta precedente, basta sciogliere 1 ½ panela a fuoco lento, e aggiungerla al cocco grattugiato con un cucchiaino di succo di limone.

RICETTA DELLE PALLINE DI TAMARINDO

Il tamarindo è un frutto tipicamente tropicale dal sapore dolce e aspro, da cui si ricava un succo dissetante e ricco di antiossidanti. Per preparare le palline, è molto comune immergere il frutto sbucciato in una "totuma" che è un contenitore ricavato dai frutti della pianta del totumo, aperti, privi della polpa interiore, ed essiccati, che sono serviti a generazioni delle zone caraibiche come batteria di pentole e servizio piatti, e anche da cucchiai e mestoli.

Il tamarindo sbucciato viene schiacciato con la frusta di legno da cioccolata calda spagnola, in modo da



Le palline di tamarindo

ottenere il rilascio della polpa, aggiungendo lo zucchero quanto basta. Si continua a battere con la frusta di legno fino ad ottenere la consistenza giusta per fare delle palline.

Il menù dei piatti salati della tradizione e che saranno presentati nel Festival, prevede i fritti, preparati soprattutto con la polpa della Yuca, un tubero tipico di queste latitudini, che consente la prepara-

zione di pietanze croccanti ed squisite.

RICETTA DELLE CARIMAÑOLAS

Ingredienti per carimañolas ripiene di carne

1 Yuca

1 Kg di carne di manzo

1 cipolla rossa



La ricetta del Dolce di Latte, che a seconda delle regioni prende il nome di Arequipe (Centro della Colombia) oppure di Manjar Blanco (Sudovest della Colombia).

INGREDIENTI

300 grammi di zucchero e 2 litri di latte intero

PREPARAZIONE

Versare il latte in un contenitore e farlo bollire mescolando in modo da evitare che si bruci o si attacchi al fondo della pentola. Aggiungere lo zucchero continuando a mescolare con costanza fino ad addensare il composto. Non appena si riesce a vedere il fondo della pentola, è pronto e si può versare il contenuto in un Pyrex per lasciarlo raffreddare.



- 1 cipolla bianca
- 1 peperone rosso
- Peperoncino criollo
- 1 spicchio d'aglio
- Sale q.b.
- Olio per friggere

Fare bollire la yuca in acqua salata fino a che acquista una consistenza non troppo morbida in modo che si possa macinare bene quando è ancora calda. Dopo la macinatura si procede a lavorare con le mani l'impasto e si lascia riposare. Successivamente si fa passare la carne in acqua bollente per 5 minuti in modo di eliminare il grasso, si toglie dall'acqua, si taglia finemente e in un tegame largo si prepara il soffritto con la cipolla bianca, la cipolla rossa, il peperone rosso, l'aglio e il peperoncino a cui si aggiunge la carne e si lascia cuocere per 15 minuti.

Dall'impasto della yuca si ritagliano dei dischi e al cen-

tro di ognuno di questi si colloca la carne insaporita previamente. Si chiudono i dischi dandogli una forma allungata e sigillando bene in modo da tenere il contenuto saldo all'interno. Procedere con la frittura in olio tenuto a mezza temperatura. Si può sostituire il ripieno di carne con del formaggio, oppure con il pesce previamente insaporito e si friggono

no come indicato qui di sopra.

E infine, non si può passare per Cartagena senza assaggiare le famosissime **Arepas de huevo**, preparate ancora cucinando il mais fino a che acquista la consistenza giusta per la macinazione in casa, anche se in commercio si trovano delle ottime farine di mais precotte e pronte per ottenere ottimi risultati.

Ingredienti

- 4 tazze di farina di mais
- 2 cucchiaini di sale
- 1 cucchiaino di zucchero
- 2 uova
- Olio per friggere

Versare le 4 tazze di farina in una terrina, aggiungere il sale e lo zucchero e sufficiente acqua in modo di formare un impasto morbido. Si



Arepas de huevo

calcola che per due tazze di farina servono 2 ½ tazze d'acqua. Lavorare l'impasto con le mani e dividerlo in palline da cui si ricaveranno dei dischi di circa due centimetri di spessore.

Scaldare l'olio e friggere le arepas per due minuti e fino a quando cominceranno a gonfiarsi. Utilizzando il mestolo forato per fritti estrarre le arepas e sistemarle su una carta assorbente in modo da eliminare l'olio in eccesso. Con un coltello appuntito fare un taglio nel bordo dell'arepa, infilare un uovo crudo, e sigillare il tutto con un po' di impasto messo da parte. Friggere di nuovo le arepas per altri 2 o 3 minuti, prenderle con il mestolo e adagiare su carta assorbente.

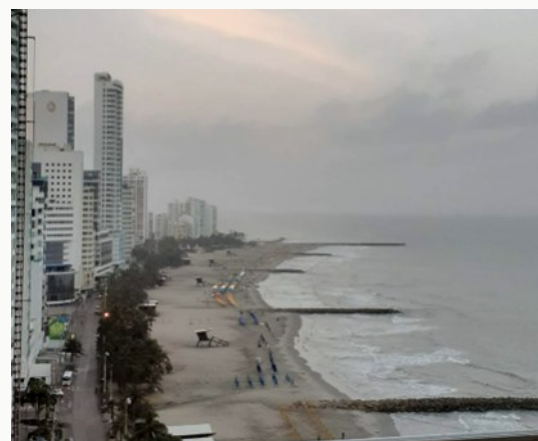
Le ricette appartengono al libro di cucina "Cartagena de Indias en la olla" di Teresita Román de Zurek e altre, appartenute a mia madre Beatriz Quin-



Arepas de huevo

tero Benavides, attualmente custodito da Beatriz Ribón. ■

© Riproduzione riservata



L'area di El Laguito è nota per una delle spiagge più popolari della città, grazie alle acque calme e a un'atmosfera informale che attrae famiglie e appassionati di sport acquatici. Appena all'interno si trova un piccolo lago circondato da un percorso lastricato frequentato da appassionati di jogging, skater e ciclisti. La scena gastronomica è informale e offre bar sulla spiaggia, pizzerie, ristoranti con specialità al barbecue e opzioni più trendy ed eleganti nella vicina area di Bocagrande.



Il Tamarindo