

Cucine dal Mondo

Giovedì 1 e martedì 6 luglio 2010

Chef Alessandro Cappotto

Sommario

Hummus (crema araba di ceci)	2
Tempura di verdure.....	4
Falafel.....	6
Torta Di Patate Alla Portoghese	8
Bignè di Baccalà Giamaica	10
Riso al Curry.....	12
Papadam	13
Wok.....	15
Riso al latte	17
Gelato al tè verde e riso.....	18
Pollo all'indiana	19
Appendice.....	21
Un po' di introduzione sulla cucina Giapponese	21
Ingredienti e utensili.....	21
Utensili	23
Come ci si comporta a tavola	24

Hummus (crema araba di ceci)

Questa ricetta e'originaria del Libano,ma largamente preparata e consumata in tutto il Medio Oriente. Ha un gusto particolarissimo e molto gradevole.

Ingredienti

- 500 grammi di ceci cotti oppure un barattolo di ceci lessati
- tahine (pasta di sesamo,si trova nei negozi di cibi orientali)
- 2 spicchi d'aglio
- succo di un limone
- poco sale
- paprika dolce per decorare

Preparazione

Scolare i ceci (conservare il liquido) e rimuoverne la pellicina esterna (oppure usare un cutter professionale)

Mettere i ceci nel mixer con lo spicchio d'aglio (si può abbondare con l'aglio se lo si desidera) dando una prima frullata

Ora si aggiungono 2 cucchiaini di tahine e si frulla ancora.

Continuando a frullare diluire la crema con l'acqua di cottura o il liquido di conservazione dei ceci.

Probabilmente non servirà tutta, bisogna regolarsi fermandosi a raggiungimento della consistenza di una maionese.

Aggiungere di sale ed il succo di mezzo limone, frullare nuovamente e riservare in frigo per qualche ora.

Ed ecco il piatto finito, decorato con paprika dolce, un giro d'olio e qualche cece. Si mangia spalmato sul pane o sui crostini (o sul vero pane arabo, basso e non lievitato) ed è un ottimo e sfizioso antipasto!

Tempura di verdure

*Tempura di verdure, con carote, zucchine, finocchi e peperoni.
La pastella la facciamo con una ricetta orientale, con semplice uova e farina.*

Ingredienti per 10 persone

- 4 carote;
- 4 finocchi piccoli;
- 4 zucchine;
- 2 peperoni rossi piccolo ;
- 4 uova;
- 300 gr. di farina 00;
- 300 cc di acqua frizzante freddissima
- 3 litri di olio di soia per frittura
- sale

Preparazione

Mettete in frigorifero l'acqua almeno un paio d'ore prima di iniziare o raffreddatela sciogliendovi del ghiaccio. Tenete in frigorifero anche la ciotola in cui preparerete la pastella per la tempura.

La julienne di carote, zucchine, finocchi e peperoni.

Tagliate a julienne grossa le verdure, tenendo una lunghezza di 5 o sei cm, rimuovendo le parti irregolari dei peperoni. Delle zucchine tenete solo la parte esterna.

Potete preparare in anticipo la julienne. In questo caso tagliatela con un coltello in ceramica e tenete le verdure in acqua ghiacciata leggermente acidulata con limone.

La pastella per la tempura, fatta con uovo, acqua e farina.

Per la pastella, rompete l'uovo e versatelo nella ciotola fredda, unite l'acqua freddissima ed il sale, sbattete senza montare.

Con l'aiuto di un setaccio, aggiungete un po' alla volta la farina, incorporandola man mano.

Coprite con pellicola trasparente e mettete in frigorifero per 15 o 30 minuti.

In una pentola per friggere di rame con interno in acciaio, scaldare l'olio di soia. Riscaldatene una quantità abbondante, la temperatura deve essere di 170°C.

Se non avete un termometro, lasciate cadere una goccia di pastella. L'olio è alla giusta temperatura se la goccia frigge immediatamente restando a galla.

Versate le verdure nella pastella, rimuovete quella in eccesso, prendetene un mucchietto con una pinza e frigetela per pochissimi minuti girandola una volta. Deve restare chiara. Continuate a friggere un paio di mucchietti per volta, badando che la temperatura non salga troppo, ne si abbassi. L'olio deve friggere leggermente.

Note da cuoco:

Secondo me questo piatto è più buono senza sale, perché le verdure si percepiscono meglio. Il sale lo indico perché la maggior parte delle persone lo preferisce. Provate una volta senza.

L'olio di soia è importante perché conferisce un sapore tipicamente orientale. Se cambiate olio, il risultato sarà diverso.

Falafel

Ingredienti

- Ceci 600 g
- Cipolle tritate 2
- Prezzemolo 1 grosso mazzo tritato
- Spicchi d'aglio 3
- Cumino 2 cucchiaini
- Coriandolo macinato 2 cucchiaini
- Olio per friggere abbondante
- Pepe Un pizzico
- Sale
- Verdure pulite e lavate miste crude a fettine (finocchi carote cipollotto sedano)per 1 kg
- Pane arabo 500 g

Preparazione

Scolare e togliere le bucce ai ceci dopo averli lasciati in ammollo per 24 ore. Trasferire nel frullatore i ceci, la cipolla, l'aglio, il prezzemolo, il coriandolo (semi) macinato, il cumino, un pizzico di pepe e il sale; frullare per 20 secondi fino ad ottenere un impasto fine ed omogeneo.

Lasciare riposare in frigo per 1 ora. Con il composto formare quindi, delle polpette medie e dorarle nell'olio bollente, girandole dolcemente, per 4 minuti circa. Quando le polpette sono ben colorite toglietele e asciugatele con la carta assorbente.

Presentazione

I falafel vanno serviti a scelta caldi o freddi su un letto di verdura oppure su del pane tostato con verdure e hummus.

Consiglio

Quando non si riesce a formare le polpette perché il composto risulta troppo liquido e non compatto, si può aggiungere un pò di farina.

Torta Di Patate Alla Portoghese

Ingredienti

- Otto patate
- 200 grammi di pane tritato
- Formaggio stagionato, grattugiato
- Burro
- Olio extra vergine di oliva
- Aglio
- Olive nere
- Rosmarino
- Pepe nero e verde
- Origano essiccato
- Insalata verde croccante
- Formaggio portoghese a pasta filata (vaccino, pecora ,capra,) in alternativa fontina

Si tratta di una tipica ricetta fatta con le patate, semplice e gustosa, da presentare ad un pranzo con amici, o da tagliare in piccole parti per un aperitivo all'insegna del sapore.

Preparazione

Il procedimento è molto semplice

Iniziate prendendo le otto patate, pelatele e lavatele sotto l'acqua.

Prendete il pane tritato e unitelo con il formaggio grattugiato.

Intanto in una pentola sciogliete il burro con 2 cucchiaini di olio extravergine a fuoco dolce e aggiungete il pepe nero, e il mezzo cucchiaino di pepe verde con lo spicchio di aglio schiacciato.

Usate un pò di burro per imburrare una teglia possibilmente con il fondo rimovibile.

Intanto, quando l'aglio nella pentola inizia a dorare spegnete il fuoco.

Ora disponete sulla forma precedentemente imburrata, le patate coprendo tutto il fondo, cospargete con un pò di sale e spennellate con il burro, unite la miscela di pan grattato e formaggio e versate sopra un filo d'olio.

Cospargete il tutto con un po' d'origano essiccato e fate un altro piano di patate seguendo tutti i passi già fatti in precedenza, aggiungendo formaggio a vostro piacimento, e se volete anche piccoli pezzetti di formaggio portoghese a pasta filata (vaccino, pecora ,capra,) in alternativa fontina

Mettete in forno a 200 gradi per circa un'ora.

Servite con un contorno di insalata verde e olive nere.

Bignè di Baccalà Giamaica

Ingredienti per la pastella

- 450 gr farina 00
- 4 tuorli (tieni i 4 albumi da parte)
- 150 gr di latte
- Lievito di birra 5 gr

Per aromatizzarla dopo il riposo:

- prezzemolo e timo freschi tritati a piacere
- 1 tocchetto di peperoncino a piacere
- 1 spicchio d'aglio tritato
- 1 bacca di pimento di Giamaica macinata
- 1 scalogno affettato fine
- pepe nero
- sale (attenzione a regularsi con la sapidità del baccalà)
- 500 gr di baccalà ammollato e sminuzzato al coltello (come si fa per la tartara)
- olio di arachidi per friggere

Preparazione

Fare una pastella (che deve riposare per 2 ore) con i prodotti sopra indicati. Poi riprendere la pastella e, mescolando delicatamente, aggiungere nell'ordine: prezzemolo e timo freschi tritati a piacere, peperoncino a piacere, l'aglio tritato, il pimento di Giamaica macinata lo scalogno, il pepe nero, il sale ed il baccalà.

Far riposare la pastella ancora per una mezz'ora e poi aggiungere delicatamente i 4 albumi montati a neve per alleggerire il tutto.

Friggere in olio di arachidi facendo delle frittelle della forma e grandezza dei bignè.

Ottimi come antipasto ed aperitivo!

Riso al Curry

Questo riso è anche ottimo come piatto estivo mangiato freddo

Ingredienti

- Riso 800 gr. Basmati
- 2 Cipolle grandi
- 3 Mele Gialle o verdi
- Curry 50/gr circa
- olio extravergine d'oliva 1dl
- Sale

Procedimento

In un pentolino versate una tazzina d'acqua e fate appassire la cipolla tritata.

Aggiungete la mela tagliata a pezzettini , il curry , un pò di sale e cuocete a fuoco moderato per 8/10 minuti.

Aggiungete l'olio e spegnete il fuoco.

Questa salsa deve risultare cremosa ma non acquosa.

Lessate il riso e portatelo a tavola accompagnato dalla salsa.

Ogni commensale se ne servirà a piacere.

Papadam

Ingredienti

- 300g farina
- 150 ml acqua
- 2 cucchiaini d'olio d'oliva
- 50 ml di latte
- un pizzico di sale

Per dare ogni volta un sapore diverso si possono aggiungere all'impasto del curry, della paprika, qualsiasi spezia o erbetta.

Per chi volesse un pane più morbido, aggiungere un cubetto di lievito di birra.

Preparazione

In una terrina capiente, aggiungere la farina, l'olio, il sale, l'acqua e il latte. Mescolare il tutto con un cucchiaino di legno, fino a quando l'impasto raggiunge una certa consistenza, lavorarlo poi con le mani e aggiungere farina o latte a seconda che l'impasto sia troppo bagnato o troppo asciutto. Continuare a lavorare l'impasto su una spianatoia per 10 minuti, fino a farlo diventare liscio e compatto.

Preparare dei panetti della grandezza di un palmo della mano che verranno poi stesi con il mattarello per formare una sorta di piadina.

Ogni foglio di pane deve essere cucinato separatamente in una padella anti-aderente a fuoco medio. Non mettete né olio né burro nella padella. Cuocete il da entrambe le parti, fino a quando appariranno delle bolle d'aria sulla superficie, toglietelo dal fuoco prima che si secchi.

Il Papadam va servito appena fatto. Se si raffredda è possibile scaldarlo per pochi secondi nel microonde, dove manterrà la sua morbidezza.

In qualche secondo si stenderà e prenderà un colore chiaro. Non aspettate che diventi marrone, perché sarebbe bruciato e non avrebbe più lo stesso gusto.

Esistono molti tipi di papadam. In Italia i più facilmente reperibili sono quelli al pepe rosso (forte e piccante), al pepe nero (saporito ma non piccante) e naturale. Deliziosi e delicati, accompagnano la maggior parte dei piatti salati.

Wok

Ingredienti

- 2 kg di pesce sfilettato
- 1 kg di verdure a julienne porro zucchine sedano rapa finocchi...
- Olio di sesamo

Il wok è uno strumento di cottura di origine orientale, dalla forma svasata, simile ad una padella ma più bombata, realizzata in ghisa, in alluminio e in acciaio, anche se la maggior parte di quelli che si trovano in commercio sono dotati di un rivestimento antiaderente. Il wok è molto usato nella cucina cinese, ma da qualche anno si è diffuso anche in Italia come sostituto delle pentole tradizionali, grazie alla sua versatilità e alla delicatezza che regala ai cibi preparati con questa tecnica

Il wok è ideale per le cotture brevi e al salto, ma anche per gli stufati e le cotture al vapore; anche le frittiture possono essere preparate con il wok perché la sua forma svasata consente di friggere con la tecnica ad immersione, usando meno olio rispetto alla padella tradizionale, e permettendo, così, una cottura con pochi grassi; infatti, la differenza di temperatura tra le parti alte del bordo e il fondo permette di friggere più velocemente a vantaggio della leggerezza dei cibi cucinati.

Per cuocere la carne nel wok dovete tagliarla per far sì che la cottura sia omogenea; ma è con il **pesce** che il wok dà il meglio di sé perché, cuocendo più velocemente, potrete saltare in pochi minuti molluschi e gamberetti, oppure insaporire filetti di pesce. Quando lavate il wok dovete utilizzare pochissimo detersivo e limitarvi a sciacquarlo sotto l'acqua corrente con una spazzola morbida; non usate le spugne abrasive per non rigare la superficie e non lavatelo in lavastoviglie.

Riso al latte

Ingredienti

- 1,5 litro latte
- 600 gr riso giapponese
- La buccia di un limone
- 4 cucchiaini di zucchero
- Cannella e zenzero in polvere

Preparazione

Fare quasi bollire il latte con lo zucchero e poi versarci il riso e la buccia di limone. Fare cuocere a fuoco lento mescolando con un cucchiaino di legno. Quando il riso è cotto, toglierlo dal fuoco spianarlo in una placca con un'altezza di un cm circa e fare raffreddare. Tagliare il riso in quadri di 2 cm di lato e friggerli nell'olio finire con zucchero a velo e cannella e zenzero

In alternativa al fritto

una volta fuori dal fuoco versare in riso aiutandovi con la schiumarola, in ciotole individuali che si metteranno in frigorifero fino al momento di servire.

Un attimo prima di mandarlo a tavola, spolverizzarlo con della cannella in polvere.

Gelato al tè verde e riso

Ingredienti

- 1 litro di latte,
- 1 litro di panna,
- 300 g di zucchero, 5 grammi di tè verde,
- 10 tuorli.

Preparazione

Scaldare il latte senza portarlo a bollore, allontanarlo dalla fiamma e immergetevi foglie di tè. Lasciate riposare per mezza giornata.

Eliminate foglie con un colino e scaldare il latte, aggiungendo lo zucchero, i tuorli e la panna. Mescolate con cura e miscelate gli ingredienti.

Lasciate riposare in frigorifero, sul ripiano più freddo, per un'ora e mezza, quindi frullate per un minuto.

Rimettete in frigorifero per un'ora e ripetete l'operazione almeno altre 2 volte. Dopo l'ultimo intervento con il frullatore, riponete il gelato nel congelatore e lasciatelo riposare nel congelatore per 2 ore e comunque fino a quando ha raggiunto la giusta consistenza. In alternativa, mettete il composto nella gelatiera.

Prima di servirlo, riponetelo per un quarto d'ora nel frigorifero.

Pollo all'indiana

Ingredienti

- 20 pezzi di pollo per circa 3 kg se con osso (altrimenti 2 kg)
- 100 gr di farina bianca
- 1dl di olio
- 5spicchi di aglio sbucciato
- 4 cipolle sbucciate affettate finemente
- 3 peperone verde senza semi tritato
- 200 g di sedano lavato e tritato
- 4 cucchiaino di curry in polvere
- sale
- 1kg di pomodori pelati

Per servire:

- 1 noce di burro
- 200 g di mandorle sbianchite
- 500 g di riso a grani lunghi bollito
- 150 g di uvetta sultanina senza semi
- Prezzemolo tritato

Preparazione

Passate il pollo nella farina.

Scaldate l'olio in un largo tegame e indorate i pezzi di pollo da ogni lato, pochi per volta.

Toglieteli dalla padella e metteteli da parte.

Mettete in tegame aglio, cipolla, peperone, sedano, curry e sale; cuocete per 5 minuti mescolando.

Unite quindi i pomodori col loro sugo.

Aggiungete i pezzi di pollo e portate a bollore.

Abbassate la fiamma, coprite e sobbollite per 30 minuti finché la carne sia tenera.

Intanto sciogliete il burro in una padella e saltate le mandorle dorandole appena.

Mescolatevi insieme riso ed uvetta.

Sistemare la mistura di riso ed i pezzi di pollo su un piatto da portata largo, riscaldato.

Eliminate gli spicchi d'aglio e versate la salsa sopra il pollo.

Spargete uniformemente su pollo e riso le mandorle saltate e il prezzemolo tritato.

Appendice

Un po' di introduzione sulla cucina Giapponese

Parlando di cucina giapponese è impossibile disgiungere l'estetica dal sapore: la cura nella presentazione dei piatti e il vasellame hanno la medesima importanza del gusto stesso.

Ad un occidentale le pietanze possono persino apparire eccessivamente misere, mentre in Giappone si valorizza con l'eleganza e con la raffinatezza anche pochi semplici ingredienti.

I sapori sono molto delicati e armonizzati secondo regole ferree utilizzando prodotti umili.

Le regole di disposizione e taglio degli ingredienti sono molto complicate, i colori dei cibi devono sempre essere in armonia fra loro.

Non c'è un ordine delle portate, vengono servite tutte insieme, anche se mangiando il sushi bisognerebbe cominciare con il tonno, seguito dal pesce a carne bianca, da quello a polpa grassa (es. lo sgombro), poi i crostacei e poi i molluschi.

Ingredienti e utensili

La maggior parte degli ingredienti potrà suonarvi quanto meno strana, niente paura non sono introvabili, ormai esistono diversi negozi etnici per procurarsi il necessario.

Aburage: tofu fritto.

Aji no moto: Glutammato di sodio

Aonori: Alga essiccata.

Azuki: fagioli rossi dolci

Beni shoga: zenzero rosso sott'aceto

Bonito: una specie di sgombro utilizzato per il dashi

Daikon: rapa bianca giapponese (è possibile sostituirlo con un rafano o dei ravanelli non troppo piccanti); si usa affettato sottilmente

Dashi: brodo fatto con alghe e tonno disidratato; è possibile trovarlo sotto forma di brodo istantaneo in polvere presso i negozi alimentari orientali

Fagioli di soia: utilizzati per preparare il tofu

Fu: farina di glutine utilizzata come addensante

Fuki: verdura, sostituibile con sedano

Gari: E' lo "zenzero sottaceto", si presenta di colore rosato, tagliato a fettine. i giapponesi sostengono che grazie alla sua acidità questo zenzero possa eliminare eventuali germi presenti nel pesce crudo; alcuni invece lo considerano tra un piatto di sushi e l'altro una specie di "sorbetto" per pulirsi la bocca e assaporare pienamente la portata che deve arrivare.

Per prepararlo in casa comprate 100 g di radice di zenzero, tagliatela a fette sottili e salatela, mettetela a riposo una notte. immergetela poi nell'acqua fredda per 5 minuti circa, sciacquatela e scottatela per poco tempo in acqua bollente. Scaldate poi in un padellino 1 bicchiere di aceto di riso o di mele con 5 cucchiaini di acqua o di brodo vegetale, 2 bei cucchiaini di zucchero e una presa di sale. Versate il tutto ben caldo sopra le fette di zenzero, marinatelo per qualche ora, devono prendere un colore rosastro; infine conservatele in frigorifero.

Gohan: riso bollito

Goma: sesamo, i semi possono essere bianchi o neri, prima dell'uso vengono abitualmente tostati

Harusame: spaghetti trasparenti di soia usati per le zuppe e il sukiyaki

Kakiage: frittura di pezzetti di verdura e pesci

Karashi: salsa piccante tipo senape.

Konbu: è la laminaria, si presenta di colore bruno e rigida. Viene usata dai giapponesi nella preparazione di zuppe e per il dashi. Nella preparazione del sushi invece la si usa in piccole dosi, giusto per aromatizzare il riso mentre cuoce

Mirin: salsa dolce fermentata di sake. Ottenuto dalla lavorazione di diversi tipi di riso glutinoso; è un vino adatto alla cucina e non alla tavola, va usato come aggiunta al condimento del riso per sushi, se non lo si trova è possibile utilizzare del saké zuccherato o dello sherry leggero ma secco

Miso: E' una pasta di soia fermentata con sale, lievito e altri ingredienti. Si usa nella preparazione della zuppa miso, si serve dopo il sushi

Mitsuba: Prezzemolo di palude, sostituibile con spinaci

Mochigome: riso dolce glutinoso che si usa per preparare pasticcini

Noodles: con questo termine anglosassone s'indicano gli spaghetti giapponesi

Nori: alga usata per i sushi arrotolati, si presenta in fogli essiccati; per tagliarli utilizzate le forbici e per tostarli passateli velocemente su un fuoco dolce. Da evitare alghe nori di colore marroncino e con buchi, inadatte per il sushi

Ocha: tè verde giapponese (diverso da quello cinese)

Olio di sesamo: se non si trova quello giapponese, è possibile utilizzare quello cinese

Radice di loto: se non si trova quello giapponese, è possibile utilizzare quello cinese

Salsa di soia: si usa per cucinare o per intingere i cibi

Sansho: le foglie fresche vengono usate come guarnizione delle zuppe

Sake: vino di riso (se non si trova, è possibile utilizzare lo sherry secco)

Sansho: pepe giapponese

Shari: Indica il riso per sushi già condito con aceto e zucchero. Il riso per il sushi è di forma rotonda, chicchi piccoli è sostituibile con del Vialone Nano o con del Fino Ribe

Shichimi togarashi: misto di spezie a base di pepe e peperoncino

Shitake: funghi neri secchi (si possono utilizzare quelli cinesi)

Shoyu: salsa di soia, la si trova scura o chiara; da evitare le salse cinesi, generalmente di cattiva qualità, è preferibile utilizzare quelle giapponesi (es. Kikkoman)

Soba: spaghetti marroni di grano saraceno

Su: aceto di riso (può essere sostituito da aceto di mele, eventualmente lo potete diluire con acqua e saké.)

Surimi: polpa pressata di pesce, si trova per lo più surgelata

Teriyaki: salsa di soia aromatizzata con vino e spezie

Tofu: Formaggio di soia.

Torigai: Molluschi, sostituibili con ostriche

Udon: spaghetti bianchi di farina di frumento

Umeboshi: Prugne in salamoia.

Urakachi: Salsa di soia chiara.

Wakame: alga bruna utilizzata nelle zuppe e in insalata

Wasabi: cren E' una radice giapponese, viene usata grattugiata finemente per arricchire il sapore del sushi, grazie anche al suo sapore pungente e stuzzicante. La possiamo trovare dalle nostre parti in polvere, pronta da diluire in acqua e poi pronta per l'uso. Non può essere sostituita con nessun nostro alimento, questa radice esalta particolarmente i bocconcini di sushi.

Zenzero: deve essere fresco, non in polvere.

Utensili

Gli unici utensili indispensabili per cucinare e mangiare alla giapponese sono gli ohashi, ovvero i bastoncini che si usano al posto delle posate. Li potete trovare in qualsiasi negozio di alimentari orientali o cinesi (ormai ce ne sono molti, disseminati un po' in tutta Italia) perfino in qualche supermercato o centro commerciale particolarmente fornito. Ve ne serviranno un paio per cucinare (in realtà quelli usati per cucinare sarebbero più lunghi di quelli normali, e si chiamano saibashi, ma qui da noi non si trovano facilmente quindi lasciate perdere, vanno benissimo quelli corti) e un paio per ogni commensale, voi compresi. Per pulirli una volta usati (a meno che non abbiate usato quelli usa e getta) basta del normale sapone per piatti, ma dovetevi sciacquarli molto attentamente e asciugarli subito, o rischiate di ritrovarveli con la muffa.

Coltelli giapponesi

Coltelli affilatissimi, per il sushi ne esistono diversi tipi, voi per il vostro sushi usate due soli tipi di coltello: uno con la lama stretta ed uno con la lama larga, è meglio che entrambi siano a punta. I coltelli usati per il sushi devono sempre essere bagnati, vi conviene tenere vicino al tavolo di lavoro uno straccio umido. In Giappone il coltello per il sushi viene chiamato: "sushikiri-bocho"

Hangiri

Per mescolare il riso con la soluzione di aceto e zucchero si usa questo contenitore.

A vista si presenta come un contenitore in legno, abbastanza fondo con bordi piccoli, di

forma circolare legato con fasce di ottone. Si consiglia sempre di usare un contenitore di legno in modo che se la sostanza è troppa questa verrà assorbita. Usate ciotole abbastanza larghe in modo che il riso raffreddi molto in fretta, prima di mischiare il riso inumidite la ciotola con acqua e aceto.

Maki su

Questo utensile è semplicemente una stuoietta quadrata o rettangolare, composta da bastoncini di bambù rettangolari o piatti e legati fra loro da cordicelle. Viene utilizzato per avvolgere dei fogli di alga dal nome Nori intorno al riso ed altri ingredienti in modo da ottenere dei sushi arrotolati, chiamati maki sushi. Quando è di dimensioni più grandi questa stuoietta viene chiamata tenda.

Uchiwa

E' il ventaglio utilizzato per raffreddare il riso da sushi durante l'amalgama tra il riso e la soluzione di aceto e zucchero.

Come ci si comporta a tavola

Itadakimasu: equivale al nostro "buon appetito"

Kanpai: equivale al nostro "cin cin"

Gochisosama: si dice alla fine del pasto e significa "il pasto era delizioso e nutriente"

Bacchette: sono presenti ad ogni pasto e vengono adoperate per quasi tutti i cibi; quando non le si usa bisogna appoggiarle sull'apposito sostegno o appoggiarle alla ciotola più bassa. Non vanno infilate nel riso e non si deve passare il cibo da una bacchetta all'altra (atti che si compiono durante i funerali). E' maleducazione usarle per indicare qualcuno o qualcosa. Per servirsi da un piatto di portata si deve girarle e usarle dalla parte che non si è portato alla bocca.

Portate: non esiste un antipasto, un "primo" e un "secondo"; tutte le portate vengono servite contemporaneamente. Di solito si inizia il pasto bevendo il brodo e successivamente si mangiano i cibi via via più saporiti, partendo dal riso bianco.

Bevande: tradizionalmente durante il pasto si beve solo il brodo; bere il tè mentre si mangia è un'usanza di origine cinese.

Zuppe: si bevono direttamente dalle ciotole in cui sono servite mentre gli ingredienti solidi che ne fanno parte devono essere presi con le bacchette.

Noodles: per mangiarli non si deve essere inibiti. Devono essere gustati bollenti direttamente dal brodo e quindi risucchiati rapidamente aspirando contemporaneamente aria per raffreddarli. Se mangiati correttamente si emette un forte rumore, così come per bere il rimanente brodo. Questo "rumore", sgradevole a noi occidentali, è invece gradito ai giapponesi perché significa che la pietanza è molto gustosa.

Ciotola: può essere portata tranquillamente all'altezza del petto.

I pasti

I pasti durante la giornata sono tre: al mattino piuttosto presto la colazione può essere "alla giapponese" cioè con riso o pesce o "all'occidentale" con il classico caffè e pane (o brioches); il pranzo quando si è al lavoro o comunque fuori casa, è al sacco, il bento è una specie di cestino da viaggio, è una scatoletta di legno (o plastica) chiaro che contiene sempre riso, pesce o carne e verdure a pezzetti, si mangia naturalmente con le bacchette (hashi o bashi) che nonostante l'occidentalizzazione marcata sono preferite alla forchetta e al coltello. La cena è solitamente consumata a casa.

La cucina giapponese è molto semplice, senza spezie, frugale, ma non priva di fantasia e raffinatezza. Infatti i piatti sono presentati curando in modo incredibile la forma, un cibo prima di essere mangiato deve essere prima di tutto bello da vedere.

I piatti tipici della cucina giapponese sono: il Sukiyaki sottili lamelle di porri con diverse verdure tagliate a fettine e Tofu un formaggio fatto a base di soja cotti con un saporito miscuglio di sake, di salsa di soja e di zucchero; il Tempura, scampi, pesci e verdure passati in un finissimo impasto per bignè e poi immersi nella frittura; il Sushi, riso con aceto sormontato da pesce crudo, aragostine bollite, frittata dolce e altro; lo Yakitori, pezzettini di carne e di fegato di pollo e verdure passati alla griglia, conditi con salsa di soja leggermente dolce e sale; il Tonkatsu, scaloppe di maiale panate e fritte, servite con cavolo crudo tagliato sottile; il Sashimi, fettine di pesce fresco crudo (tonno, orata, sogliola ed altri) con una salsa di soja. Il Sake, ossia il vino di riso giapponese, accompagna gradevolmente queste pietanze.