



INGREDIENTI ASIATICI

JODY VASSALLO

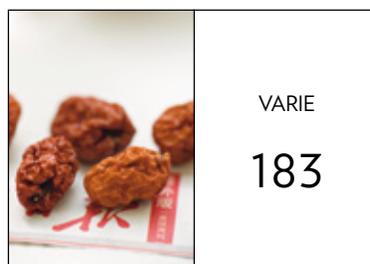
Fotografie di James Lyndsay

270 INGREDIENTI DA SCOPRIRE



Guido Tommasi Editore

SOMMARIO





COME UTILIZZARE QUESTO LIBRO

Per ogni ingrediente presente in questo libro, troverete: la definizione, un'indicazione del prezzo, alcuni modi per prepararlo e presentarlo, e i piatti più noti che gli vengono associati. Saprete anche dove acquistarlo e come conservarlo.

Legenda



Questo simbolo vi dà un'idea del costo del prodotto; se il simbolo è chiaro, significa che il prezzo è variabile. I prezzi cambiano anche in base alle stagioni e alla disponibilità dei prodotti. Un prezzo elevato non è sempre garanzia di qualità.



La lente di ingrandimento indicherà il tipo di negozio in cui potete reperire il prodotto: supermercato, alimentari biologici, negozi di alimentari asiatici ecc., e il reparto in cui si trova di norma.

INTRODUZIONE

Questo manuale ha una doppia vocazione: vuole essere una guida ma anche uno strumento pratico. Vi sarà già capitato di curiosare in un negozio di alimentari asiatici ponendovi mille domande sugli innumerevoli prodotti esposti.

Finalmente potrete smettere di arrovellarvi! Questo libro vi svelerà un gran numero di ingredienti, comuni per alcuni, magari meno noti per altri, reperibili nei negozi di alimentari asiatici.

I prodotti non sono sempre gli stessi, soprattutto se si tratta di marche diverse: ho provato a fotografare i più diffusi. Se avete qualche dubbio, chiedete informazioni ai commessi del negozio. Con il tempo, riconoscerete i produttori degli ingredienti più autentici.

Se avete la fortuna di vivere in una grande città, avrete solo l'imbarazzo della scelta; potete anche fare acquisti su Internet, perché molti negozi hanno ormai dei siti di vendita online con una vasta gamma di prodotti.

Se cucinate spesso piatti asiatici, avrete tutto l'interesse a fare scorte di ingredienti. La maggior parte delle salse in bottiglia si conservano a lungo, e vi sorprenderete nel vedere che molti ingredienti ricorrono di frequente nelle ricette.

Ho cercato di essere più precisa possibile sui nomi della frutta e delle verdure, ma a volte la confusione è grande, in particolare con le verdure in foglia. Il modo più semplice per individuarle è quindi aiutarvi con le fotografie. Frutta e verdura sono quasi sempre di stagione e probabilmente dove vivete non saranno disponibili tutto l'anno.

Spero che questo libro diventerà per voi un compagno prezioso (personalizzatelo a piacere!) che vi permetterà di vederci un po' più chiaro nel mondo degli ingredienti asiatici. Buona scoperta!





SALSA DI FAGIOLI GIALLI

altri nomi: dtow jiauw, yellow bean sauce

Salsa cinese a base di fagioli di soia gialli, salati e fermentati. Il suo sapore forte e terroso, leggermente salato, aggiunge intensità ai piatti.

consumo:

Cina, Thailandia

Questa salsa a volte è molto densa: se necessario, diluitela un po' prima di aggiungerla a un piatto.

> **tipi:**
color bianco sporco (tradizionale); color miele, la più comune. La qualità dipende dal produttore

> **utilizzo:**
zuppe, piatti al salto, piatti brasati, fondute, salse; Utilizzata nei piatti cinesi, ne esalta il sapore più che colorarli

TEMPO DI PREPARAZIONE

Nessuno

TEMPO DI COTTURA

Nessuno

CONSERVAZIONE

In frigorifero



 Reparto salse, supermercati e negozi di alimentari asiatici

> **piatti popolari:** rad nah (Thailandia), khao mun gai – pollo servito sul riso con brodo e salsa di fagioli gialli



SALSA DI FAVE E PEPERONCINO

altri nomi: salsa di fagioli piccante, toban djan

Salsa molto piccante preparata con fave e fagioli di soia fermentati, riso, peperoncino e spezie. Attenzione, questa salsa è davvero piccantissima, utilizzatela con parsimonia!

consumo:

Cina

Saltatela in un po' d'olio per esaltarne l'aroma. Aggiungetela al riso o ai noodles sconditi per un pasto veloce, o per dare sapore ad altri piatti.

> **tipi:**
molte varianti (alcune contengono addensanti e additivi); comprate preferibilmente la salsa prodotta nella regione del Sichuan in Cina o in Corea

> **utilizzo:**
piatti al salto, noodles, tofu fritto, insalate di tofu, piatti di riso

TEMPO DI PREPARAZIONE

Nessuno

TEMPO DI COTTURA

5 minuti

CONSERVAZIONE

In frigorifero



 Reparto salse, supermercati e negozi di alimentari asiatici

> **piatto popolare:** mapo tofu



PASTA DI FAGIOLI ROSSI

altri nomi: pasta di azuki, anko, hong dou sha

Pasta dolce ottenuta aggiungendo zucchero o miele ai fagioli azuki scuri bolliti. Alcune paste di azuki sono cremose, mentre altre contengono fagioli interi. Originaria della Cina, è ormai diventata un elemento insostituibile dei piatti dolci giapponesi e coreani. Ne ricorderete sicuramente il sapore se avete gustato un dessert o un piccolo panino farcito al vapore in uno di questi Paesi.

consumo:

Cina, Corea, Giappone

Se volete utilizzare la pasta di fagioli rossi come guarnitura, comprate quella in scatola, che è pronta per l'uso. Se invece vi serve per una zuppa, preferite le paste con fagioli interi o parzialmente schiacciati.

► tipi:

cinese (zuppe e dessert), cremosa (guarnitura per piccoli panini farciti al vapore), tsubuan giapponese (pasta di azuki dolci), koshian (più comune)

► utilizzo:

dessert, zuppe dolci, guarniture per pasticceria, dolci, dolci della luna, piccoli panini farciti al vapore, dolci di riso glutinoso

TEMPO DI PREPARAZIONE

Nessuno

TEMPO DI COTTURA

Nessuno

CONSERVAZIONE

In frigorifero



Negozi di alimentari asiatici

► piatti popolari: zuppa di fagioli rossi (Cina), anpan – pane farcito con pasta di fagioli rossi – (Giappone), daifuki – polpette di riso glutinoso farcite con pasta di fagioli rossi – (Giappone)

GYOZA DI MAIALE

altro nome: nessuno

Mettete in un recipiente la carne di maiale macinata, i gamberetti, il cavolo, i cipollotti, lo zenzero grattugiato, l'uovo, la salsa di soia, il mirin e il sakè e amalgamate bene.

Adagiate una sfoglia per gyoza sopra un tagliere e mettete 2 cucchiaini di farcia al centro. Spennellate leggermente i bordi con l'acqua, poi piegate la sfoglia per coprire la farcia; premete per chiudere il raviolo. Ripetete l'operazione con la farcia e le sfoglie rimaste.

Scaldate l'olio in una padella larga e poi metteteci i gyoza. Cuoceteli finché la base sarà croccante e dorata. Aggiungete 125 ml d'acqua, coprite e cuocete per 5 minuti, o finché l'acqua sarà evaporata.

Mescolate la salsa di soia, l'aceto di riso, l'olio di sesamo, lo zucchero e il peperoncino in una ciotolina e servite con i gyoza.

INGREDIENTI

300 g di carne macinata di maiale
0 di pollo
200 g di gamberetti crudi sgusciati, tritati finemente
40 g di cavolo cinese, tagliato a striscioline
2 cipollotti, tagliati a fettine
2 cucchiaini di zenzero fresco, grattugiato
1 uovo, leggermente sbattuto
2 cucchiaini di salsa di soia
1 cucchiaino di mirin
1 cucchiaino di sakè
30 sfoglie per gyoza, o in quantità sufficiente
2 cucchiari di olio di semi per friggere

Per il dip

3 cucchiari di salsa di soia
3 cucchiari di aceto di riso
1 cucchiaino e 1/2 di olio di sesamo
1 cucchiaino e 1/2 di zucchero semolato
un pizzico di peperoncino in fiocchi

TEMPO DI PREPARAZIONE

30 minuti

TEMPO DI COTTURA

15 minuti

PER

30 gyoza



INDICE

A		Dip per shabu shabu	62	Laksa di pollo	203	Pasta di curry verde	58
Aburage	94	Duriano	151	Latte di cocco	158	Pasta di fagioli rossi	43
Acciughe essiccate	190	E		Lime	151	Pasta di gamberetti	64
Aceto di canna	85	E fu	19	Litchi	148	Pasta di peperoncino	
Aceto di cocco	78	Edamame	136	Longan	148	con olio di soia	69
Aceto di riso cinese	76	Enoki	128	Loto	133	Pasta di peperoncino thai	50
Aceto di riso giapponese	77	Erba cipollina cinese	104	M		Pasta tom yum	68
Aceto di umeboshi	85	Eryngii	128	Maiale con salsa char siu	240	Paste di curry	58
Agar-agar	176	F		Maionese kewpie	45	Pepe bianco	172
Aglio	126	Fagioli azuki	88	Maki sushi	204	Pepe di Sichuan	173
Aglio fritto	174	Fagioli mung	88	Mango	154	Pepe nero	172
Aglio marinato	140	Fagioli neri fermentati	89	Mangostano	153	Pepe verde	122
Aka miso	70	Fagiolini cinesi	132	Manzo saltato con fagioli neri	242	Peperoncini	110
Alghe	144	Farina di riso	98	Medusa secca	187	Peperoncini grandi	
Alghe miste per insalata	144	Farina per tempura	95	Melagrana	156	rossi e verdi	110
Amido di grano	97	Fecola di mais	97	Melanzane	127	Peperoncini marinati	140
Anacardi	100	Fecola di patate	96	Melanzane marinate	142	Peperoncino rosso	
Aneto	104	Fiori di giglio	188	Melone amaro	125	grande essiccato	110
Anice stellato	166	Foglie di banano	123	Melone d'inverno	130	Peperoncino rosso medio	110
Ao nori	144	Foglie di combava	113	Menta	108	Peperoncino thai	110
Arachidi	100	Foglie di loto	188	Menta vietnamita	106	Peperoncino thai essiccato	110
B		Foglie di pandano	155	Mini pannocchie	130	Peperoncino verde medio	110
Bardana	137	Foglie di senape marinate	142	Mirin	84	Perle di tapioca	99
Basilico	120	Frutto del dragone	152	Miso	70	Pesce al vapore con zenzero e cipollotti	228
Bo bun	248	Funghi	128	Miso al dashi	70	Pesce e frutti di mare essiccati	190
Bok choy	138	Funghi secchi	146	Miso di riso biologico	70	Pho bo	200
Bun cha	220	G		Miso di riso integrale biologico	70	Pleurotus	128
C		Gai larn	138	Mizuna	112	Poh chai mee	24
Calamari al sale e peperoncino	216	Galanga	115	Mochi	187	Pollo satay	215
Calamari secchi	190	Gamberetti secchi	185	N		Pollo teriyaki	231
Canna da zucchero	109	Gelato al tè verde	252	Nasi goreng	239	Polpa di tamarindo	67
Cannella	163	Germogli di bambù	119	Natto	95	Pomelo	150
Cardamomo	167	Germogli di soia	137	Nems	207	R	
Castagne d'acqua	117	Giuggiole	189	Noce di cocco	158	Radice di loto marinata	140
Cavolo cinese	131	Gomasio	170	Noodles all'uovo	16	Rambutan	149
Cavolo rapa	116	Guaiaava	152	Noodles di frumento	17	Ramen	14
Cetriolini marinati	142	Gyoza di maiale	208	Noodles di mais	15	Riso a chicco lungo	29
Chiodi di garofano	165	H		Noodles di patate dolci	20	Riso basmati	28
Chow mein al pollo	232	Harusame	24	Noodles di Shanghai	20	Riso giapponese	
Choy sum	138	Hijiki	144	Noodles di soia	15	a chicco corto	32
Cinque spezie cinesi	164	Hokkien	18	Nori	144	Riso glutinoso	31
Cipollotto	116	I		Nuoc-mam	45	Riso jasmine	30
Citronella	105	Inaka miso	70	Nuvole di drago	185	Riso nero glutinoso al latte di cocco	251
Concentrato di tamarindo	66	Inari	94	O		S	
Coriandolo	164	Involtini primavera	211	Olio al peperoncino	81	Sago	99
Coriandolo fresco	107	K		Olio di arachidi	80	Sakè	83
Crema di cocco	158	Kai choi	138	Olio di cocco	79	Salsa agrodolce	44
Crescione	112	Kecap manis	61	Olio di mais	79	Salsa al pepe nero	63
Crocchette di pesce thai	224	Kimchi	73	Olio di sesamo	80	Salsa al peperoncino	39
Cumino	165	Kombu	144	P		Salsa al peperoncino di Sichuan	48
Curcuma	168	Kome-miso	70	Pad thai con pollo	236	Salsa al peperoncino e zenzero	Linghams 48
Curry di manzo	244	Krachai	132	Panko	101	Salsa barbecue coreana	41
Curry di manzo massaman	247	Kuzu	177	Papaya	157	Salsa char siu	47
Curry giapponese	51	L		Pasta di curry giallo	58	Salsa di fagioli gialli	42
Curry verde di pollo	235	Laksa	58	Pasta di curry massaman	58	Salsa di fagioli neri	46
D				Pasta di curry panang	58	Salsa di ostriche	38
Daikon	134			Pasta di curry rosso	58	Salsa di peperoncino e fave	42
Daikon marinati	142						
Dashi	56						

Salsa di prugne	41	Tè matcha	181
Salsa di soia ai funghi	36	Tè Oolong	178
Salsa di soia cinese chiara	36	Tè sencha	181
Salsa di soia cinese scura	36	Tempura di verdure	212
Salsa di soia da asporto	36	Tenkasu	101
Salsa di soia dolce	39	Tofu	90
Salsa di soia e peperoncino di Hong Kong	48	Tofu cremoso	90
Salsa di soia giapponese	36	Tofu fermentato	92
Salsa di soia giapponese da tavola	36	Tofu fritto	90
Salsa dolce al peperoncino cinese	48	Tofu in confezione sigillata	90
Salsa hoisin	40	Tofu in vaschetta	90
Salsa per okonomiyaki	53	Togarashi	173
Salsa per pad thai	63	Tom yum goong	199
Salsa ponzu	78	Tong ho	138
Salsa satay	44	Tonno bonito	
Salsa sriracha	48	grattugiato fine	190
Salsa sukiyaki	55		
Salsa tonkatsu	54	U	
Salsa tsuyu	57	Udon	25
Salsa xo	50	Umeboshi	65
Salsa yakisoba	53	Uova dei cent'anni	184
Salse al peperoncino	48		
Salse di soia	36	V	
Salsicce	184	Verdure cinesi marinate (pickles)	140
Sambal oelek	48	Verdure di Tianjin in conserva	72
Scaglie di tonno bonito	190	Verdure giapponesi marinate (pickles)	142
Scalogni asiatici	118	Verdure in foglia asiatiche	138
Scalogni fritti	174	Verdure marinate	140
Scorza di mandarino	170	Vermicelli di arrow-root	18
Sedano cinese	121	Vermicelli di riso	12
Seitan	186	Vino di Shaoxing	82
Semi di loto	189		
Semi di sesamo	169	W	
Senape	175	Wakame	144
Sfoglie di pasta per ravioli	27	Wasabi	135
Sfoglie di riso	33	Wasabi	60
Sfoglie di tofu	92	Wonton	25
Sfoglie per nems	26		
Shiitake	128	Y	
Shimeji	128	Yakisoba	219
Shiso	134	Yakitori di manzo con cipollotti	227
Soba	22	Yamagobo marinato	142
Somen	23	Yumen	21
Spinaci d'acqua	125		
Succo di yuzu	84		
Sung choi bau	222		
T			
Tagliatelle di riso	12	Z	
Tagliatelle di riso fresche	13	Zafferano	171
Tamarindo	153	Zenzero	114
Tapioca	96	Zenzero marinato	52
Taro	124	Zucchero cristallizzato	163
Tatsoi	122	Zucchero di palma	162
Tè al gelsomino	178	Zuppa di miso	195
Tè bianco	179	Zuppa di wonton	196
Tè di crisantemo	180		
Tè genmaicha	180		
Tè gunpowder	179		

INGREDIENTI ASIATICI

270 INGREDIENTI DA SCOPRIRE
fotografati e descritti, con tutti i consigli
per utilizzarli al meglio

+ 30 RICETTE IMPERDIBILI
della cucina asiatica



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

25 €
IVA inclusa

ISBN: 978 88 96621 868



9 788896 621868