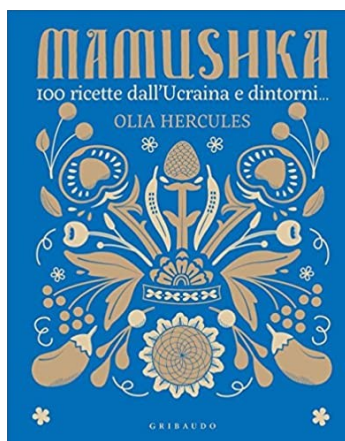




Mamushke, donne e ricette



Mamushka: 100 ricette dall'Ucraina e dintorni, di Olia Hercules (Gribaudo, 2016)

“L'offensiva russa in Ucraina prosegue senza sosta, con le truppe di Mosca che sono arrivate a Kiev.”
([La Repubblica](#) del 25 febbraio 2022).

Notizie impensabili eppure è successo. Dovremmo cercare di abbattere barriere, di essere aperti al contributo di tutti, al di là delle bandiere e al di sopra delle etichette, e invece...

Bisogna gettare ponti, non alzare dei muri o fare guerre. Ognuno nel suo piccolo dovrebbe contribuire a costruire un ponte. Soprattutto oggi, dovremmo riflettere e cambiare.

L'Ucraina oggi si trova al centro del mondo.

Un libro, che non è un trattato di geopolitica o di strategia politica, ci fa conoscere la terra Ucraina da un punto di vista particolare, quello del suo tessuto culturale, del saper fare delle sue donne. Ogni ricetta, ogni spezia, ogni sapore è una chiave per raccontare le persone e le culture. *Mamushka* di Olia Hercules, cuoca e scrittrice ucraina, da tempo residente a Londra, pubblicato in Italia da Gribaudo nel 2016, ha vinto il [premio Fortnum and Mason](#) come migliore opera prima.

La nozione di *mamushka* è una combinazione di *matriona* e di *bábushka*, parola la cui traduzione è "nonna". Si potrebbe capire, in questo contesto, che una collezione di *mamushka* è formata da nonne e madri insieme al resto dei discendenti di una famiglia che hanno costruito il tessuto della storia di vita. Il libro è molto particolare, con bellissime foto di vita familiare e con le ricette di quattro *mamushke*, splendide signore che possiamo assimilare alle nostre *azdore*, le regine del focolare romagnolo, donne forti, temprate, sorridenti e con il desiderio di conservare e preservare tradizioni culinarie e trasportarle nel mondo. Olia Hercules celebra la cultura gastronomica del "selvaggio Est", una terra ricca di diversità culturali che si estende dal Mar Nero fino all'Armenia e all'Azerbaijan. *Zuppa fredda armena con yogurt e acetosella, chutney georgiano di prugne, pollo al barbecue con kefir ed erbe aromatiche, pasticcini fritti ucraini con cardamomo nero.*

Se pensate che la tradizione culinaria ucraina sia cavolo, patate vi sbagliate di grosso.

Mamushka è una storia di una grande famiglia dalle origini sparse in tutto l'Est. L'Ucraina è mix di culture. Genti turche, popoli slavi, qualche sparuto tedesco scampato alle deportazioni, per non parlare degli armeni, ebrei, italiani e non solo che abitavano le sue città portuali. In Ucraina c'è il mare, l'immenso mare Nero senza isole, ci sono montagne verdi e incontaminate, i grandi fiumi che inondano le pianure, l'immensa, solitaria steppa degli uccelli, degli aironi e dei girasoli. Un paese così ricco e vivace ha naturalmente una cucina ricca, varia, allineata al ritmo delle stagioni. Una

terra definita granaio del mondo per le grandi coltivazioni di cereali che ritroviamo nella sua bandiera, con due colori, il blu come il cielo sopra (simboleggiante la pace) e il giallo sotto come i campi di grano (simboleggianti la prosperità).

Nel bistro oggi preparo una ricetta tratta dal libro, in ucraino **Бісквіт**, translitterabile come **biskvit**: altro non è che un pan di spagna con le mele.

Ingredienti per 6/8 persone: 5 uova, 200 g di zucchero, 120 g di farina, 1 cucchiaino di cannella in polvere, 4 mele (la ricetta parla di mele verdi nel bistro ho utilizzato le gala), burro e farina per ungere la teglia, zucchero a velo q.b. (per il dolce del bistro ho impiegato metà dosi)

Sbattere con le fruste elettriche le uova con lo zucchero per almeno 5 minuti o fino ad avere un composto denso soffice e chiaro. Non essendoci lievito questo è il metodo da seguire per avere una torta soffice e ben areata. Unire ora la farina setacciata con lenti movimenti dal basso verso l'alto. Sbucciare le mele e tagliarle a fettine sottili, per renderle così ho impiegato un affetta patate. Mescolarle alla cannella e disporle sul fondo della teglia già imburdata e infarinata (ho impiegato un foglio di carta forno, per ricoprire una teglia quadrata 20x20, evitando d'imbrattare la teglia).

Infornate il dolce a 180°C in forno preriscaldato e fate cuocere per circa 35 minuti o a seconda delle caratteristiche del vostro forno. Fate raffreddare nella teglia, poi sformate, cospargete di zucchero a velo e portate in tavola. E' uno dei dolci più facili e rapidi del mondo!



Nel cucinare una ricetta ucraina voglio rappresentare la nostra vicinanza ad un popolo che sta vivendo un momento drammatico.

Il libro *Mamushka* è molto difficile da reperire, non si trova più in commercio nell'edizione in lingua italiana. Puoi leggerlo, richiedendolo attraverso il [prestito interbibliotecario ILL](#) (come ho fatto anch'io), servizio offerto dalla biblioteca. In Italia soltanto poche [biblioteche](#) lo posseggono. Un invito a leggerlo perché ne vale la pena! *Le guerre, tutte le guerre sono un orrore. Non ci si può voltare dall'altra parte.* (Gino Strada)



Non aggiungo altro, cucinanti!
MRC

