



La cucina indonesiana ha una propria tipicità modellata da un insieme di fattori che derivano dalla diversità geografica e culturale dell'arcipelago

## Cucina

L'enorme diversità di fattori naturali, climatici, storici, determinano la varietà della cucina indonesiana. Tuttavia gli aspetti caratterzzanti sono quelli della sacralità del cibo e della comunità. In molte cerimonie religiose, infatti, sono presenti cibi come offerte votive. Sono presentati in maestose, ricche e coloratissime composizioni. L'aspetto comunitario del cibarsi è sottolineato dall'usanza di consumare i pasti serviti su una foglia di banano o su un grande piatto di legno.

Influenzata e modellata da un insieme di fattori: naturali, climatici, storici... che derivano dalla enorme diversità geografica e culturale, la cucina dell'Indonesia è estremamente varia. Tuttavia gli aspetti più caratterizzanti sono quelli della sacralità del cibo e della comunità, in molte cerimonie religiose, infatti, sono presenti offerte votive o prodotti della terra presentati in maestose, ricche e coloratissime composizioni.

**Tradizionalmente** gli indonesiani, seduti sul pavimento, consumavano i pasti serviti su una foglia di banano o in un unico gran piatto di legno, ciò a sottolineare l'aspetto comunitario del cibarsi. Il cibo quotidiano per



eccellenza è il **nasi**, cioè il riso, che è servito a colazione, a pranzo o a cena, in una infinità di ricette: come contorno, accompagnato a verdure o a carne, spesso insaporito da salse e da spezie. Queste ultime, fresche o essiccate, sono largamente usate in ogni piatto: abbondano semi di coriandolo, baccelli di cardamomo, cannella, semi di cumino ma soprattutto peperoncini piccanti.

**Un piatto rappresentativo è il tumpeng.** Si tratta di una laboriosa preparazione che al centro di un

piatto ricoperto di foglie di banano, vede del riso posto a tronco di cono attorniato da colorati contorni. Presente nelle celebrazioni tradizionali come feste e banchetti, il tumpeng è espressione di gratitudine e abbondanza (il tronco di cono sta a significare la natura vulcanica dell'Indonesia mentre i contorni la varietà, la bellezza e la ricchezza del territorio. Il tutto in un unico insieme)

## ***RICETTE***

Tra i piatti più conosciuti c'è il nasi goreng e il mie goreng



rispettivamente riso e vermicelli saltati in padella.

Ma ogni regione ha il suo piatto tipico: nasi Padang di Sumatra, nasi gudeg o nasi liwet di Giava, babi guling di Bali, tinutuan o bubur manado di Sulawesi.

*Pietra miliare della cucina*

indonesiana sono i sambal salse speziate e piccanti che combinano varietà di peperoncino o di frutta o di verdura: sambal bajak –



peperoncini fritti con aglio sambal belacan – peperoncini fritti e gamberetti, sambal dabo dabo – peperoncino e pomodoro fresco, sambal

manis – peperoncini, cipolle e zucchero, sambal terasi - ( il terasi si ottiene con gamberetti crudi essiccati e macinati, di solito si vende a panetti) con peperoncino e gamberi, sambal ulek con peperoncino e sale.

Due cibi molto apprezzati nella cucina indonesiana sono il tempeh e il krapuk ( snak di gamberetti dalla consistenza di un cracher).

Utilizzato come base di molte ricette, il tempeh è un prodotto ottenuto dalla fermentazione della soia e ne custodisce tutte le proprietà. Si presenta come un panetto solido, viene considerato la “bistecca vegetale” perché si taglia facilmente in fette sottili. Ha un sapore consistente e corposo al palato , con note simile al sapore dei funghi e delle noci.

Alcuni dei sapori intensi del cibo indonesiano provengono da ingredienti molto dolci e aspri come la salsa densa di soia ( kecap manis) che viene utilizzata in innumerevoli piatti.

Le note aspre della cucina indonesiana sono date dal tamarindo e dallo scalogno, zenzero, galanga, pandano, curcuma, citronella e foglie di lime. ***Tra i dessert*** sono da menzionare il



**martabak terang bulan** ( pancake con farciture varie), le **pisang goreng** (banane fritte) e l'**es buah** ( ghiaccio tritato, frutta tropicale, latte di cocco e gelatine aromatizzate al pandan)  
**NASI CAMPUR** (riso misto)

E' semplicemente un riso bianco con aggiunta di altri vari alimenti con cui si vuole arricchire il piatto. L'opzione nasi campur darà modo di mangiare ogni volta cibi diversi. **NASI PADANG** è una prelibatezza che viene dall'omonima città di Padang a Sumatra. Gli

alimenti vengono stufati a fuoco lento nel latte di cocco e spezie. Re della cucina Padang è il **beef rendang** spezzatino di manzo cotto a fuoco lento nel latte di cocco, accompagnato da una salsa molto speziata.

La religione prevalente in Indonesia è l'Islam per questo è difficile trovare del maiale nel menu Ne fa eccezione la cucina di Bali i cui abitanti sono in maggioranza induisti. Il piatto balinese più famoso è il **babi guling**: maialino allo spiedo, fatto a pezzettini e servito con riso bianco e qualche verdura.SATAI sono spiedini di carne tagliati a piccoli pezzi , marinati in salsa speziata e cotti al barbecue e serviti con una densa salsa di noccioline. Si utilizzano carni di pollo, di capra, di tonno e di maiale (a Bali.)