

A tavola con Marco Polo

La cucina sulla Via della Seta

Carla Diamanti

Il leone verde

Questo libro è stampato su carta prodotta nel pieno rispetto delle norme ambientali.

Direzione editoriale: Anita Molino

Progetto grafico della copertina: Francesca Pamina Ros

In copertina: ©istockphoto.com/surreal66

ISBN: 978-88-6580-433-9

© 2023

Edizioni Il leone verde

Via Santa Chiara 30 bis, Torino

Tel. 011 5211790

info@leoneverde.it

www.leoneverde.it

www.leggereungusto.it

*A Philippe, Charlotte e Nicoletta,
i miei migliori compagni di viaggio.*

Introduzione

Mi incanto, ogni volta.

Ogni volta che illustro agli studenti il percorso della Via della Seta, di come quel tracciato, che ancora oggi fa sognare ciascuno di noi, sia stato molto più di un percorso carovaniero. Piuttosto, era un mondo. O il sentiero sul quale si incontravano mondi diversi, perché la Via della Seta in realtà era un insieme di strade che convergevano da luoghi distanti verso le città in cui approdavano merci e spezie dopo aver attraversato deserti, mari e montagne.

Chissà come deve essere parso quell'universo di genti, lingue e colori a un ragazzo diciassettenne che i resoconti storici dipingono come curioso, sempre a caccia di stimoli e di idee. Con gli occhi che gli brillavano mentre, fin da piccolo, si aggirava per i banchi del mercato di Venezia, nutrendosi di profumi e di immagini di merci che non conosceva.

Possedeva già quella che oggi è una delle caratteristiche fondamentali di ogni viaggiatore: la curiosità. E se non fu quella a spingerlo per la prima volta lungo una rotta lunghissima, carica di ignoto e di promesse, fu certamente quella a fargli guardare luoghi e popoli con occhi che nessuno aveva avuto fino a quel momento.

Davanti a Marco, diretto alla corte del Gran Khan insieme a suo padre e a suo zio, si sarebbero "srotolati" anni di città fantastiche, di avventure, pericoli, storie e incontri inimmaginabili come quello con la co-

siddetta setta degli Assassini. I suoi occhi avrebbero visto la raffinatezza e la crudeltà di civiltà sconosciute, le sue mani avrebbero toccato per la prima volta la carta moneta, le sue papille avrebbero scoperto gusti imprevedibili.

Quante volte avrà sentito nostalgia di casa? Cosa avrà provato al ritorno, quando la sua città gli sarà parsa così diversa e così piccola in confronto alle vastità delle regioni attraversate?

A molte domande non abbiamo risposta. Però il suo viaggio ce ne ha fornite numerose altre, grazie alle testimonianze che ci ha procurato sulla vita attorno a quelle strade di commerci. Ma avremmo avuto lo stesso risultato senza la sventura della sua prigionia e l'ulteriore incontro con qualcuno di diverso, come fu con Rustichello da Pisa?

Metafora della rinascita che segue a un'avversità, il *Milione* è divenuto il viatico per scoprire luoghi entrati nel mito e oggi diventati percorsi di viaggio. Non solo: questo resoconto, che assomiglia a un trattato storico-geografico, amplia i confini e rivoluziona gli stereotipi. Per esempio, quelli sull'idea che i mongoli fossero solo dei nomadi e che invece nel racconto di Marco appaiono come membri di una società, non solo stabile e stanziale, ma anche evoluta e paragonabile ad alcune di quelle europee. Certamente furono dominatori di una gran parte del mondo conosciuto all'epoca. E governatori di un impero vastissimo, tra i più vasti della storia, ed eterogeneo, fatto di tribù nomadi e popoli stanziali.

All'inizio del secolo scorso, Luigi Foscolo Benedetto, sottolineando il carattere divulgativo e l'eccezionalità del *Milione* affermò che «Marco si rivolge a tutti quelli che vogliono sapere: sapere quello che c'è al di là delle frontiere della vecchia Europa. Non mette il suo

libro sotto il segno dell'utile, ma sotto il segno della conoscenza».

Perché il Milione non ha avuto vita facile, né una sola edizione. La prima, quella manoscritta da Rustichello nel 1298 nelle carceri genovesi di San Giorgio e identificata come *Divisament dou monde*, andò perduta. Le edizioni successive, frutto delle trascrizioni e – probabilmente – delle alterazioni, trovarono soprattutto posto all'interno di raccolte come quella del *Le Livre des merveilles*, conservato nella Biblioteca Nazionale di Francia e composto fra il 1404 e il 1417 con diversi testi di vari autori, fra cui lo stesso Marco Polo.

Solo nel 1928 il *Milione* trovò la fisionomia che gli conosciamo: Luigi Foscolo Benedetto partì dal *Livre des merveilles* e pubblicò l'edizione critica che oggi possiamo facilmente leggere e che conosciamo come *Il Milione*.

Ma quale fu il contenuto reale narrato da Marco? E dove invece intervenne Rustichello, che redigeva nella lingua franco-veneta in uso tra il XIII e il XV secolo fra le Alpi e il Po? Dove finisce il resoconto del mercante e dove comincia la fantasia del romanziere? E che ruolo ebbero le sfumature degli adattamenti nella successiva lingua franca dei Crociati?

Neppure il titolo fu scevro di controversie e dibattiti: secondo alcuni risuonava del soprannome di “Emilioni”, dato ai Polo dai loro concittadini; secondo altri, invece, delle ricchezze possedute e raccontate dal viaggiatore. Tra questi ultimi, Giovanni Battista Ramusio, autore nella seconda metà del XVI secolo del primo trattato geografico dell'età moderna, che addirittura chiamò Marco Polo “Messer Milioni”.

Qualunque siano le risposte trovate o mancate, questo libro è rivoluzionario. Perché parla di luoghi lontanissimi e di cui non si conosceva neppure l'esistenza,

come il Giappone Perché sovverte la conoscenza di popoli e di costumi, perché racconta all'Occidente di oggetti molto strani in uso in quelle terre remote e portati fino a noi. La grandezza di quelle imprese stava anche in questo sapersi destreggiare fra diversi àmbiti, farsi ambasciatori e rimanere mercanti, convincere gli altri e – forse – prima ancora se stessi. Sfidando l'ignoto, per imboccare strade lungo le quali, insieme alle merci, viaggiavano saperi, scoperte, tecniche, culture, religioni. Sapori.

Sebbene di cucina non si parli molto, nel *Milione*. Forse perché questo libro, diventato un classico (suo malgrado?), venne scritto in circostanze particolari, con il filtro di un biografo e con uno strascico di revisioni e traduzioni che potrebbero averlo modificato. O forse, più semplicemente, perché Marco era trasportato da altre suggestioni.

Oggi, prima di intraprendere quelle strade con mezzi che Marco Polo non avrebbe potuto nemmeno sognare, ci sembra già di conoscere i luoghi che ci aspettano. Ma se il mondo si è ristretto, nelle sue pieghe si nascondono tanti aspetti che restano da scoprire. E la tavola non fa eccezione: come si mangiava ai tempi dei Polo e come sono cresciute le cucine delle tappe carovaniere dove tutto si mescolava e si contaminava, quasi fossero dei *social media ante litteram*?

Da viaggiatrice appassionata, ho sfogliato le pagine del *Milione* cercando di seguire il filo del racconto, immaginando modi e mondi con gli occhi del suo autore, un viaggiatore che seppe osservare prima di raccontare. Ho sovrapposto un tratto gastronomico alle strade che lui percorse, aggiungendo ricette, curiosità, tradizioni legate al cibo. Ma anche esperienze personali, racconti di incontri diventati amicizie e progetti di lavoro. Così ho scelto di arricchire questa rilettura del *Milione*

con aneddoti dei luoghi che anch'io ho visitato, dove ho soggiornato a lungo e dove ritorno spesso. Ogni ricetta porta la firma di una persona che conosco, di un amico, di un collega: sono ricette che escono dalle loro cucine e nelle quali si perpetuano tradizioni e usanze. Insomma, consigli per la tavola che parlano di mondi, ma che sono anche reali e vissute.

Buon viaggio e buon appetito!

Venezia e Genova, le due partenze

IL RACCONTO DI MARCO

Le due Repubbliche Marinare sono le chiavi di volta di questo libro. Perché a entrambe, in qualche modo, si deve tutta la storia del *Milione*: Venezia è la città in cui nacque Marco Polo; Genova, quella in cui prese vita il manoscritto.

Ma andiamo con ordine. Marco nacque a Venezia il 15 settembre 1254 e vi finì i suoi giorni nel 1324. Il suo ultimo luogo di riposo dovette essere la chiesa di San Lorenzo, nel centrale Sestriere di Castello, da cui le spoglie furono trafugate: anche la sua uscita di scena sembra avvolta da quella stessa nebbia che a tratti aleggia sulla sua vita e sul suo lavoro. Sappiamo per certo che Marco non fu il primo a esplorare il lontano Oriente, né che partì di sua spontanea volontà. Prima che intraprendesse il viaggio verso la Cina, infatti, suo padre Matteo e suo zio Niccolò avevano già percorso quelle rotte per cui poi lui divenne famoso. Come racconta la parte introduttiva del *Milione*, in una sorta di prologo fondamentale, i due Polo *senior* partirono nel 1260 per un viaggio che, senza averlo previsto, li avrebbe portati verso il Catai e verso la corte del Gran Khan.

Iniziò a Costantinopoli, dove avevano trasferito una parte dei loro affari e da cui commerciavano in Asia Minore. Fu proprio durante una di queste spedizioni oltre il Mar Nero e fino all'attuale Crimea che, per evitare di tornare a Costantinopoli, dove la situazione era diventata pericolosa per i mercanti occidentali, i due Polo decisero di spingersi verso Oriente, attraversando il Tigri e raggiungendo Baccara, l'odierna Bukhara uzbeka. Entrati nel vastissimo territorio governato dai mongoli, sembra che i due siano stati notati da alcuni messi del "Gran Kane" i quali avrebbero proposto loro di spingersi ancora più a Oriente per incontrare il loro signore che "none avea mai veduto nessuno latino". Secondo le cronache, Matteo e Niccolò non avrebbero esitato a seguirli, forse per curiosità e spirito di avventura, certamente anche per senso degli affari: questo d'altronde spingeva i viaggiatori ad andare incontro all'ignoto, lasciandosi alle spalle certezze, famiglia e agi.

Kublai (o Qubilai) – questo il nome del Gran Khan – era salito al trono nello stesso anno in cui i mercanti avevano iniziato il loro viaggio, il 1260. Il condottiero mongolo, ultimo dei Khan e futuro imperatore del Caltai, era nipote del più celebre Gengis, di cui era figlia sua madre. Diversamente dai suoi predecessori, questo sovrano di un impero vastissimo viene dipinto come una persona aperta, disponibile al contatto e alle alleanze politiche e religiose che potevano servire a rafforzare il proprio impero e a proteggerne i confini, in un'epoca in cui le terre attorno al Mediterraneo avevano visto contese e alternanze nella dominazione dei luoghi sacri attorno a Gerusalemme.

Dopo tre anni a Bukhara, dunque, Matteo e Niccolò giunsero a Khanbalik (o Dadu, l'attuale Pechino) dove raccontarono a Kubilai dei regni, delle lingue, dei costumi e della religione dei Paesi occidentali. Così,

quando ripartirono, lo fecero con l'incarico da parte del Gran Khan di portare al Pontefice una lettera in cui il sovrano gli chiedeva di ricevere un'ampolla dell'olio del Santo Sepolcro e di inviare nelle sue terre uomini della "legge cristiana" per convertire gli idolatri, non tanto per vocazione religiosa quanto con lo scopo di stringere alleanze per controllare l'espansione delle dinastie islamiche nell'area asiatica.

Matteo e Niccolò partirono quindi per Acri, l'odierna Acco israeliana, sulla costa mediterranea, dove nel 1191 il re Riccardo I d'Inghilterra, conosciuto come Cuor di Leone, aveva stabilito la capitale del Regno di Gerusalemme. Invece del papa Clemente IV, morto alla fine del 1268, Matteo e Niccolò incontrarono Tebaldo Visconti, uomo di Chiesa saggio, molto stimato, che aveva ricoperto vari ruoli in diverse sedi europee. Fu lui a informarli che le controversie interne alla Chiesa avrebbero allungato di molto i tempi di nomina del nuovo pontefice e, di conseguenza, a consigliare loro di tornare a casa, nel frattempo. Giunti a Venezia nel 1269, dopo molti anni di assenza, si disposero ad aspettare l'elezione del nuovo papa prima di tornare in Cina e di presentarsi al Gran Khan con la missione compiuta. Due anni dopo, stanchi dell'attesa, decisero comunque di partire, e lo fecero portando con sé Marco, il figlio di Niccolò, rimasto orfano della madre. Con padre e zio, il ragazzo incontrò Tebaldo Visconti, che a sorpresa era stato eletto papa (prenderà il nome di Gregorio X) proprio in concomitanza con la loro partenza. Li autorizzò a portare i doni richiesti al Gran Khan e, di conseguenza, benedisse il loro viaggio e la missione implicita che comportava. E li fece accompagnare da una piccola delegazione di monaci, che avrebbero dovuto raggiungere la corte di Kubilai ma che furono attaccati lungo la strada e preferirono quindi tornare sui loro passi.

A Genova, la storia del *Milione* comincia nel 1298, quando Marco Polo, tornato a Venezia dopo 24 anni di assenza, trascorse un anno nelle prigioni di Palazzo San Giorgio. Vi era stato portato in seguito alla cattura, dopo la sconfitta della marina veneziana da parte di quella genovese nella battaglia di Curzola del 1298. Vi rimase un anno: un soggiorno tutto sommato breve e, secondo molti, neppure troppo pesante.

Nelle stanze di Palazzo San Giorgio, oggi sede dell'Autorità di Sistema Portuale del Mar Ligure Occidentale ma che in passato servì anche da prigione, il navigatore incontrò Rustichello da Pisa, uno scrittore incarcerato probabilmente durante la battaglia della Meloria, nel 1284. A lui raccontò le proprie avventure che Rustichello redasse in una prima versione, forse arricchendole di particolari e aggiungendo un'enfasi che probabilmente non apparteneva al narratore. Quel che è certo, è che questo è solo uno dei vari misteri che avvolgono un libro universalmente noto, che è familiare a molti di noi e che ha influenzato la conoscenza del mondo e dell'Oriente. Fece da bussola a tanti esploratori che partirono per il mondo, compreso – pare – Cristoforo Colombo, eppure del manoscritto originale, quello redatto da Rustichello, sembra si siano perse le tracce. Fu dunque riscritto in seguito da Marco Polo? E nelle successive stesure (ce ne furono molte, nel corso degli anni, e anche traduzioni dall'originale franco-veneto al latino, per esempio) fu modificato, corretto, aggiustato?

Le domande che accompagnano questo incredibile documento, i cui testi furono parte anche della raccolta conosciuta come *Livre des merveilles*, sono tante quante le vicende straordinarie che racconta.

IL MIO VIAGGIO

Attraversando il ponte dell'Accademia mi sembra di entrare in due mondi diversi. Di qua la Venezia gremita di visitatori, di là quella che appartiene ai veneziani, dove canali e piazze rimangono avvolti dal silenzio. Se potessi guardare dall'alto questo angolo della città, so che avrebbe la forma di una lingua di case dal tetto di tegole rosse che si insinua fra il Canal Grande e la distesa delle Zattere. Vicoli e piazze amati dai registi, che li hanno scelti come sfondo per i loro successi cinematografici ai quali certamente l'ambientazione ha contribuito non poco. Vista da laggiù, dalla Punta della Dogana, Venezia è proprio una cartolina, soprattutto di notte, quando i passi che risuonano sulle pietre sono l'unico rumore che si alterna a quello dell'acqua del Canale della Giudecca, là dove Venezia guarda a occidente. Basta allargare di poco il cono di luce per cambiare prospettive, fare lo slalom tra il consueto e l'ignoto per guardare con occhi diversi lo stesso scenario.

BACCALÀ MANTECATO

(ricetta di Laura Zavan, Venezia)

Se in molte parti d'Italia lo stesso pesce è detto "stoccafisso" se è secco e "baccalà" se è stato reidratato e salato, a Venezia non si fa nessuna differenza: nei baccari tradizionali e nei menu dei ristoranti compare sempre e solo come baccalà. Nella città lagunare arrivò nella metà del XV secolo insieme ai marinai che erano stati soccorsi da un naufragio nelle acque delle Lofoten e che nei villaggi di quelle isole norvegesi impararono le tecniche di pesca, di essiccazione e di preparazione. Oggi vanta il record di ricette della regione. E questa è una delle più classiche.

Ingredienti:

300 g di baccalà secco

15 cl (o più, se necessario), di olio di vinaccioli o di girasole

5 cl di olio d'oliva

1 foglia di alloro

1 pugno di prezzemolo

1 spicchio d'aglio

2 o 3 filetti di acciuga (o 1 cucchiaino di capperi salati)

sale, pepe

Mettere il baccalà in un tegame e coprirlo di acqua fredda con alloro, aglio e prezzemolo. Portare a ebollizione e far bollire per 5 minuti. Schiumare, togliere dal fuoco, coprire e lasciare raffreddare nella sua acqua per 20 minuti. Scolare il baccalà, spezzettarla per bene con le mani per togliere tutte le spine. Mettere la carne nel bicchiere di un robot, utilizzare le lame di plastica, me-

scolare versando l'olio a filo, come per una maionese e montare bene fino a ottenere una consistenza cremosa. La quantità di olio dipende dal pesce più o meno grasso e da quanto ne assorbe. Aggiungere il prezzemolo tritato e il pepe; se necessario salare con filetti di acciuga tritati o capperi salati. Servire su fette di polenta grigliate o su un crostino di pane.



CIMA ALLA GENOVESE

(ricetta di Enzo Sposato, Genova)

Questo antico piatto della tradizione familiare genovese e ligure è uno di quelli che forse meglio esprime il modo di vivere in Liguria. Nasce come piatto di recupero, con ingredienti sostanzialmente poveri: taglio di carne non pregiata, frattaglie, verdure, uova. Al contrario, la preparazione richiede una certa abilità perché la cottura non è semplice e va seguita con attenzione fino all'ultimo minuto. Fabrizio De André, nella canzone *A Cimma* parla del rito della preparazione di questo piatto, del rischio di interferenze maligne e degli accorgimenti per neutralizzarle.

Ingredienti:

Un pezzo di pancia di vitellone, fatto preparare dal macellaio. Uno strato sottile e muscoloso

Uova (il numero dipende dalle dimensioni del pezzo di carne e saranno consigliati dal macellaio)

200 gr di frattaglie tra cervella, filoni e animelle (a Genova si chiamano laccetti di cuore), in mancanza o in aggiunta, un po' di carne di vitello

Piselli, carote, zucchine e carciofi

Pinoli

Parmigiano grattugiato

Maggiorana ("persa" come si chiama a Genova)

1 spicco d'aglio

Una noce di burro

Sale quanto basta

Cuocere le verdure al vapore, pulire e lavare le frattaglie poi cuocerle con poco burro, sale e pepe. Farle raffreddare e tagliarle a dadini. In una grande ciotola

riunire carne e verdure, aggiungere i pinoli tostati leggermente in una padella antiaderente senza unire alcun condimento, le uova e il parmigiano grattugiato. Mescolare bene e aggiustare di sale e pepe, poi tenere da parte.

Prendere il pezzo di pancia di vitellone che sarà utilizzato come involucro; cucire i bordi con filo bianco piuttosto spesso servendosi di un ago grosso a formare una tasca, lasciando solo una piccola apertura di circa 4 cm. Riempire la tasca con acqua fredda per controllare se vi siano delle perdite, in tal caso cucite ancora i punti in cui si verificano. Sciacquare ed asciugare la tasca. Con l'aiuto di qualcuno, riempire metà tasca con il ripieno preparato in precedenza, quindi cucire anche l'apertura rimasta. La sacca non deve essere riempita troppo perché in cottura il contenuto aumenterà di volume. Riempire d'acqua salata una capace pentola e portarla a ebollizione, tuffare la cima e portare di nuovo a bollore per qualche minuto, poi spegnere il fuoco, coprire la pentola e lasciare riposare per un'ora. Accendere nuovamente il fuoco, portare a leggero bollore e continuare la cottura per un paio d'ore. Durante la cottura, pungere di tanto in tanto delicatamente la cima con uno spillone sottile ed acuminato per consentire al vapore e ai liquidi di uscire. Quando la cima sarà cotta deporla su un piatto da portata, coprirla con un vassoio o un tagliere su cui andranno posti oggetti pesanti per almeno 12 ore. Tagliare la cima a fette spesse circa 1 cm e servire a temperatura ambiente.

PANSOTI ALLA SALSA DI NOCI,

(ricetta di Enzo Sposato, Genova)

Liguria di Levante, inizio XX secolo. Alcune guide parlano dei *pansoti cu a salsa de nuge* come un prodotto tipico di Rapallo. Ma si sa che nell'Italia dei campanili anche su un territorio poco esteso le rivalità gastronomiche sono sempre molto accese. E se questo tortello sembra non essere una novità, bisogna sapere che la *sarsa de noxe* ha origini antichissime e fu realizzata per la prima volta mille anni fa quando i genovesi importarono dalla Persia le noci (e probabilmente una salsa simile a quella odierna).

Ingredienti per l'impasto:

500 g farina

2 uova

½ bicchiere di vino bianco

Sale e acqua

Ingredienti per il ripieno:

1 kg *preboggion* (mix di erbe spontanee leggermente sbollentate, che si possono sostituire con bietole, spinaci, scarola e borragine)

100 g *prescinsêua* (formaggio tipico ligure a pasta molle dal gusto fresco e acidulo. Si può sostituire con la ricotta)

3 cucchiari di parmigiano grattugiato

1 uovo

Noce moscata

Sale

Ingredienti per il condimento:

400 g noci

maggiorana q.b.

1 spicchio di aglio

75 g parmigiano

200 g di mollica di pane raffermo

200 ml di latte

qualche cucchiaino di olio di oliva ligure

sale q.b.

Unire tutti gli ingredienti dell'impasto, lavorarlo e lasciarlo riposare per circa mezz'ora prima di stenderlo. Tagliare la sfoglia a quadretti di 8/10 cm, porvi al centro il ripieno e richiudere ogni quadretto nella forma tonda del *pansoto*. Cuocerli in acqua bollente e condirli con la salsa di noci preparata – come il pesto – nel mortaio. O in un moderno frullatore.



FARINATA

Da Genova, dove nacque questo piatto da condividere e mangiare in compagnia, ha raggiunto molte altre città italiane dove la ricetta originale ha subito qualche variante. Come spesso accade, anche l'origine della farinata è accompagnata dalla leggenda che vuole che questa focaccia morbida e piatta fu il prodotto di un errore, verificatosi – guarda caso – proprio nel secolo in cui nacque Marco Polo. E con lui condivide anche la vicenda, legata a una burrasca in alto mare, in seguito alla quale un barile d'olio si riversò su un sacco di farina che poi si intrise di acqua di mare. E visto che il cibo è prezioso, i marinai trasportarono i sacchi bagnati sul ponte per farli asciugare al sole: così venne cotta la prima farinata.

Ingredienti (4 persone):

300 g di farina di ceci

1 lt di acqua

½ bicchiere abbondante di olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Mettere l'acqua in un recipiente e aggiungere poco alla volta la farina di ceci. Unire l'olio, salare a piacere e lasciare riposare l'impasto da 4 a 12 ore. Se si fosse formata della schiuma, rimuoverla e mescolare nuovamente l'impasto prima di versarlo in una teglia bassa e larga ben oleata. Infornare a 220° per 20 minuti e fino a quando sulla superficie si sarà formata una crosticina dorata. Si può servire con pepe o rosmarino, accompagnata con lardo o salumi. Purché ben calda!

Ringraziamenti

Questo libro è un omaggio al mondo e una raccolta di frammenti di amicizie e luoghi che mi sono cari: Giordania, Siria, Egitto, Iran, Giappone, Malesia, Marocco, Israele e Palestina.

Grazie a Shirin Masaeli e Sepideh Golami, le mie coraggiose amiche iraniane. Ad Alessandra Andreoni Waldman, amica romana che l'amore ha portato a Gerusalemme e a Kae Miyata che con pazienza sopporta i miei modi italiani molto poco giapponesi.

Grazie ai miei amici fraterni Khaled Al Homsì, il gioiello delle guide giordane, e a Walid Omar, che spero di ritrovare presto a Damasco, come a Nizar Lama, che mi aspetta a Betlemme e ad Akef Ibrahim, egittologo impareggiabile.

Grazie a Vincenza Andreini e Stefania Previte, rispettivamente dell'Ente del Turismo della Malesia e del Marocco, a Enzo Sposato, il tour operator che sa anche di cucina (genovese) e a Laura Zavan, la cuoca italiana più amata dai parigini e dalle riviste francesi.

Grazie ai viaggiatori che mi seguono nelle mie avventure, per condividere la mia visione del mondo.

Indice delle ricette

Baccalà Mantecato	17
Cima alla genovese	19
Pansoti alla salsa di noci	21
Farinata	23
Kibbeh fritto	29
Ta'ameya, falafel egiziani	31
Kibbeh hamusta	32
Hummus	34
Qatayef il dolce di Ramadan	35
Pastilla	38
Bastani e faloodeh	48
Zeytoon parvarde	50
Samanu	52
Mansaf	54
Ghapama	58
Baozi	66
Nasi lemak	69
Satay	72
Tori-soba	74

Indice

INTRODUZIONE	7
VENEZIA E GENOVA, LE DUE PARTENZE	12
SULLE SPONDE DEL MEDITERRANEO	24
LE STRADE DELLA GRANDE PERSIA	41
LA VIA DELLA SETA E LA ROTTA DELLE SPEZIE	60
RINGRAZIAMENTI	76

Finito di stampare
nel mese di Marzo 2023 presso
Fotolito Graphicolor, Città di Castello (PG)