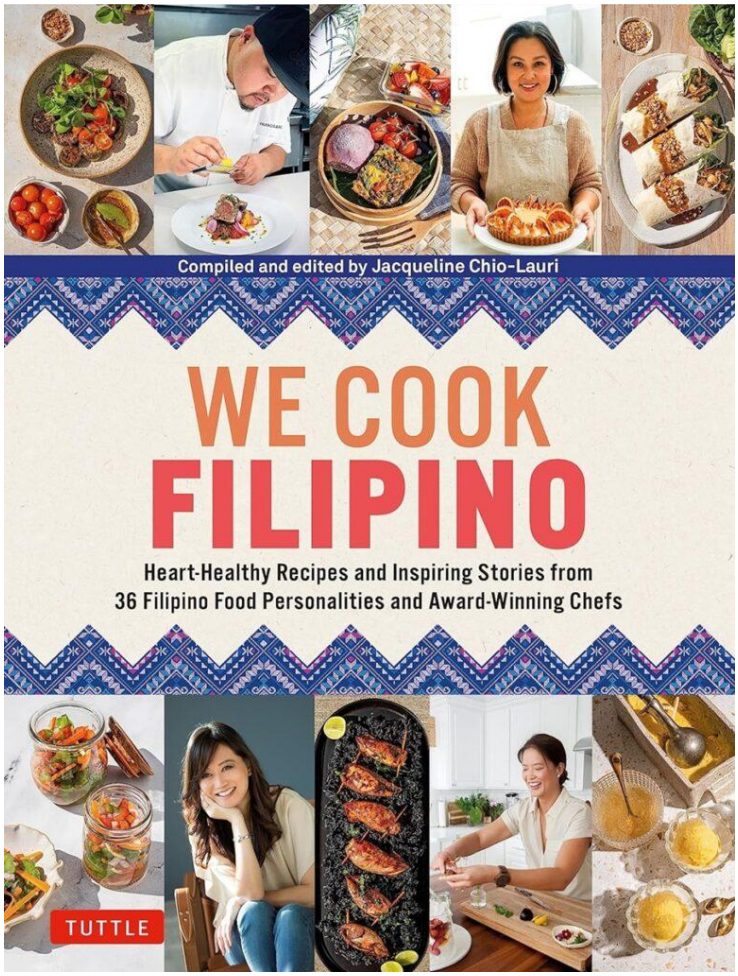
«We Cook Filipino»: il viaggio culinario “del cuore” di Jacqueline Chio-Lauri

scritto da Malinda Sassu | 18/05/2024

Una lettura deliziosa non solo per conoscere la cucina dell’arcipelago asiatico ma soprattutto benefica per il corpo: storie e ricette delle Filippine che reinterpretano la cucina tradizionale in versione salutistica



“Kumain ka na?” Una semplice frase che nella lingua filippina racchiude un mondo di significati.

Tradotta letteralmente come “*Hai già mangiato?*“, questa espressione va oltre l’invito e la semplice domanda: è un sentimento di cura e ospitalità, un modo per accogliere qualcuno nella propria casa e nella propria vita.

Con le parole “**Kumain ka na**?” sai di essere nel cuore pulsante di una cultura dove il cibo non è solo nutrimento per il corpo, ma anche per l’anima. La cucina nelle **Filippine**, infatti, assume un ruolo centrale nella vita quotidiana e sociale, intrecciandosi con la storia, la cultura e le tradizioni di questo arcipelago affascinante. Ed è proprio questo profondo legame che ritroviamo nell’ultimo libro di **Jacqueline Chio-Lauri**, dal titolo «**We Cook Filipino**» e pubblicato dalla casa editrice **Tuttle**. Un volume che non condivide solo ricette, ma offre qualcosa in più. Fa bene al cuore.

Tradizioni e ricette delle Filippine nel libro di Jacqueline Chio-Lauri

In un’epoca in cui l’attenzione verso uno stile di vita sano è sempre più in primo piano, **We Cook Filipino** mette in luce l’aspetto salutistico della cucina tradizionale filippina, offrendo infatti un’alternativa nutriente e gustosa ai regimi alimentari più comuni.

Il nuovo libro di Jacqueline Chio-Lauri, sequel di «**The New Filipino Kitchen**» pubblicato nel 2018, riunisce storie e ricette di 36 personalità del mondo della gastronomia filippina, tra chef pluripremiati, scrittori enogastronomici e foodblogger sparsi nel mondo.

Ricette e storie delle Filippine “*heart healthy*”, pensate per la salute del cuore, secondo le raccomandazioni dell’**American Heart Association,** con tecniche e consigli per bilanciare sapore e salute.

Dal riso alle merende, dalle zuppe a piatti vegani, per finire con pesce, carne e dolci: 51 deliziose ricette in versione salutare di piatti iconici come il famoso ***Adobo*** fino ai croccanti **Lumpia**, la versione filippina degli involtini primavera cinesi.

La presentazione del libro all'Ambasciata delle Filippine a Roma

Il volume è in versione inglese, per il momento, ma è acquistabile anche in Italia, dove è stato presentato lo scorso 23 aprile, presso **l'Ambasciata delle Filippine** a **Roma**.

Un evento importante, coinciso con il **Mese Internazionale del Cibo Filippino**, tenutosi alla presenza di alte cariche dello Stato asiatico e del direttore Generale della FAO, **Qu Dongyu**: una felice occasione per presentare in contemporanea, il progetto del console **Bem Ochoa**, la guida digitale sui ristoranti filippini a Roma **Filipino Food & Restaurant Guide in Rome**.

L'autrice con le Autorità italiane e filippine durante la presentazione del libro (Foto © Ambasciata delle Filippine).

Il cibo come "casa e di famiglia": Italia e Filippine, unite da tradizioni e sapori

Nel suo discorso di saluto, l'Ambasciatore delle Filippine in Italia **Nathaniel Imperial** ha sottolineato che, così come in Italia, anche la cucina filippina è riconosciuta come "cibo di casa", con la maggior parte delle ricette custodite in famiglia e tramandate da una generazione all'altra.

Una dichiarazione che trova d'accordo l'autrice di **Jacqueline Chio-Lauri.**

> *«Così come per gli italiani, anche il cibo filippino ruota intorno alla famiglia, tradizione, ma anche salute e benessere. Le Filippine, analogamente all'Italia, sono circondate dal mare, di conseguenza, e la nostra cucina è ricca di piatti a base di pesce e frutti di mare, fornitori di aminoacidi essenziali, salutari per il cuore. Privilegiamo anche noi le cotture semplici come la griglia, la cottura al vapore o il "**kinilaw**" (pesce crudo). Il tradizionale "**pinais**", inoltre, è simile al cartoccio italiano, con la differenza dell'utilizzo di foglie di banano per l'involucro, che conferiscono un sapore e un aroma splendido al cibo cucinato»*

La cucina filippina che diventa memoria: storie e ricette che scaldano il cuore

L'importanza del cibo nelle Filippine non è solo nutrimento, ma è anche un simbolo di gioia condivisa e di momenti trascorsi insieme.

Nel libro **We Cook Filipino**, l'autrice **Jacqueline Chio-Lauri**, ex ristoratrice e autrice del blog myfoodbeginnings.com, esplora questa dimensione, mostrando ricette del cuore e storie straordinarie legate al cibo dei ricordi di personaggi filippini famosi nel mondo.

Racconti familiari e personali come quello della chef **Vega Hardy**, ad esempio, la cui mamma era una nutrizionista o **Roger Asakil Joya**, chef stellato del suo ristorante in Norvegia, che propone una ricetta minimalista per il **Sinigang** (un metodo di cottura in brodo) con i calamari, ma anche grandi nomi del food filippino negli States come gli chef **Margarita Manzke** e **Carlo Lamagna**.

We Cook Filipino: ricette e storie filippine per la salute del cuore

La cucina filippina è un tesoro nascosto, un incrocio tra influenze coloniali spagnole, cinesi e malesi, arricchite da ingredienti locali unici. Una celebrazione dell'arte culinaria che sa essere allo stesso tempo semplice e sofisticata, tradizionale e innovativa.

Le ricette sono presentate in modo chiaro, con consigli utili sull'utilizzo di spezie e ingredienti e accompagnate da belle fotografie che catturano la bellezza e la vivacità dei piatti proposti.

> *«La cucina filippina condivide anche un ingrediente chiave per l'Italia, l'aglio, che fa bene al cuore* – spiega **Jacqueline Chio-Lauri** – *Noi lo usiamo per cucinare il riso e il nostro **adobo** indigeno, ma anche per cucinare la maggior parte, se non tutti, gli stufati e i soffritti filippini. Condividiamo anche l'abitudine di condire con succhi acidi il cibo, indipendentemente dal fatto che sia limone in Italia o **calamansi** nelle Filippine. Un tocco rinfrescante che può ridurre la nostra eccessiva dipendenza dal sale come esaltatore di sapore»*

L’adobo, un tipico piatto delle Filippine.

Tecniche, storie personali, ingredienti e consigli per chi ama esplorare nuovi orizzonti gastronomici, un inno alla biodiversità e alla grande ricchezza culturale delle Filippine.

Per acquistare il libro cliccare qui