



COUS COUS CON POLLO E VERDURE

Il cous cous è il piatto più conosciuto in Italia della cucina maghrebina. Questo alimento nasce come piatto povero per favorire la conservazione dei cereali, in modo da poter essere cucinati anche dopo un lungo periodo di stoccaggio, preoccupazione comune a tutte le popolazioni nomadi che dovevano affrontare lunghi viaggi.



FALAFEL DI LEGUMI

I falafel sono delle polpette originarie dell'Egitto. Si dice che vennero ideate in tempi in cui, durante le festività religiose, non era consentito consumare carne. Dunque, al fine di assumere un apporto sufficiente di proteine, si utilizzavano i legumi. I falafel uniscono quindi le proprietà preziose dei legumi ai sapori mediorientali. Il termine è un insieme di tre parole che significa "con tanti fagioli".

Insalata

BANANA

La pianta di banana è molto antica e deriva dal sud-est asiatico. Le prime tracce di questo frutto sono state trovate in Nuova Guinea, datate all'incirca 9.000 anni fa e solo successivamente la pianta è stata coltivata anche in Cina, Malesia, Filippine, Africa e America. Quindi contrariamente a quello che si pensa la banana non è americana: il frutto viene associato al Sud America perché molte delle attuali compagnie che lo esportano in tutto il mondo lo coltivano proprio lì.

