

NOGASTRONOMIA FRANCESE

La Francia (e soprattutto la città di Parigi), si sa, è conosciuta in tutto il mondo per la sua storia, cultura ed i suoi favolosi monumenti, ma da sempre la fanno da padrone sul resto i suoi piatti tipici ed i suoi vini. Grazie ai suoi chef rinomati e ai loro menu, serviti nei ristoranti dislocati in ogni continente, le specialità ed i cibi francesi continuano ad aumentare la loro fama e la fama degli chef che li hanno preparati. Sia che si parli di antipasti, primi piatti, secondi, piatti unici, contorni, colazioni, crepes, torte salate (dette anche quiche) o insalate la cucina francese ha sempre dei piatti tipici appartenenti alla sua tradizione in grado di rendere unico il nostro pasto e deliziare i nostri ospiti.

Quando si pensa al cibo tradizionale della gastronomia francese, saltano subito in mente i golosi piatti tipici francesi, come le prelibate torte al cioccolato, i dessert alla frutta, le zuppe come la zuppa di cipolle (il piatto principale della cucina francese) o la parmentier o le salse (come la besciamella) e non si vede l'ora di prenotare un biglietto di sola andata per la Francia e tuffarsi in un tripudio di sapori unici dalla preparazione semplice e dal gusto speciale.

Un aspetto che accomuna la cucina della Francia e quella dell'Italia è il fatto che ogni regione possiede una tradizione culinaria propria, che varia da regione a regione, la cui base sono gli ingredienti naturali, come le uova, il burro, le patate, il latte, il pollo, la panna, il pane, la pasta, la carne o il pesce, le verdure (come zucchine e pomodori) e la frutta di stagione come le fragole o i funghi.

Ogni ricetta, della moderna cucina francese appartenente, ha origine dallo studio attento delle caratteristiche degli ingredienti, sapientemente abbinati per creare un equilibrio di sapori straordinario anche se moltissime delle ricette gastronomiche tradizionali più antiche e famose sono state preparate nelle cucine quasi per caso o per distrazione da parte di chef o aiuto cuochi un po' imbranati.

Nomi di Piatti Tipici Francesi

I cibi tipici francesi hanno dei nomi che da soli attirano, per fama, l'affamato turista internazionale: la bouillabaisse marseillaise, le moules frites, la ratatouille, la tarte tatin, la quiche lorraine, la zuppa provenzale, le lumache, le creme e le zuppe ed il confit de canard sono solo alcune tra le tante proposte che si possono trovare sul menù di un ristorante.

Dove mangiare i Piatti Tipici della Cucina Francese

A proposito di ristoranti, se volete alcuni consigli su dove mangiare quando si soggiorna a Parigi, è d'obbligo consumare i propri pasti, a pranzo o a cena, almeno una volta nei tipici e famosi bistrot: l'atmosfera di casa che si crea con le luci soffuse, gli arredamenti classici e i piatti di tradizionale popolare parigina rendono il tempo passato all'interno del locale indimenticabile.

Tra i primi piatti tipici più famosi che si possono ordinare, sono senz'altro consigliate le zuppe (chiamate in francese soupe), sia di cipolle sia di pesce che di manzo, il coq au vin, ossia il galletto al vino o il boeuf à la bourguignonne, accompagnandoli certamente con un buon vino rosso come il Bordeaux.

Anche le brasserie parigine sono un'altra tappa fondamentale in un viaggio nella capitale: questo tipo di locale offre gli intenditori la possibilità di gustare le migliori birre francesi accompagnandole a un'ottima entrecôte e alle sempre presenti pommes frites, le nostre comuni patatine fritte; invece,

chi non gradisce il sapore forte dell'alcool, può sorseggiare il tipico sidro di mele, adatto anche ai ragazzi grazie alla sua bassa gradazione alcolica.

Oltre alle immancabili carni che costituiscono il piatto principale, la cena tipica francese si articola prima di tutto con l'antipasto, di solito composto da verdure cotte o terrine di carne, e subito dopo la pietanza di carne con i formaggi francesi, che non mancano mai sulla tavola.

La cucina francese, per accompagnare tutti i tipi di carne, dal maiale al manzo e la maggior parte delle portate, offre una vasta gamma di salse. Ogni città della Francia ha le sue salse caratteristiche, dalla borgogna alla bretagna, studiate appositamente per accompagnare i primi piatti, i secondi piatti o i contorni tipici delle diverse aree geografiche. A seconda della regione d'appartenenza una salsa può essere salata o a base d'olio e spezie, a base di pesce o di verdura di stagione sapientemente combinati per esaltare le specialità tipiche stagionali. In ogni caso si può essere sempre certi che non mancano mai salse di vario tipo per rendere sia carne, pesce e cacciagione sempre più gustose e saporite oltre ad offrire un tocco di raffinatezza e fare da condimenti per insalate ed altre preparazioni tipiche della cucina della francia.

I formaggi

Vastissima è anche la selezione di formaggi francesi che risultano essere i più graditi da turisti e residenti. I formaggi tradizionali più graditi sono sicuramente il Brie, il Camembert e il Roquefort, che risultano esaltarsi maggiormente quando abbinati a vini bianchi o rosé. Inoltre un modo per realizzare un abbinamento ideale, veloce e gustoso, che ci permette di assaporare al meglio questi formaggi consiste nel portarli in tavola accompagnati da taglieri di salumi e affettati, come ad esempio prosciutto o salame che, uniti ad una baguette fresca appena tagliata ed accompagnati da della buona birra faranno la felicità di tutti i commensali.

Come sfiziosa merenda si può inoltre fermarsi a gustare dei deliziosi dolcetti come i calissons accompagnati da del the come quello tipico del sud della Francia, aromatizzato alla lavanda.

Per colazione la cucina francese è in grado di offrire sempre spunti interessanti come i croissant, deliziosi rotoli di pasta sfoglia e burro da farcire con marmellate o da gustare così come sono e accompagnare con succo d'arancia e caffè.

Nel periodo di Natale invece, le pietanze classiche lasciano il posto ai piatti tipici francesi natalizi che si differenziano dalle prime perché sono proposti dei cibi particolari: durante il pasto le classiche terrine di carne lasciano spazio alle ostriche e al foie gras, che i francesi adorano e utilizzano nelle occasioni speciali.

I dolci

A fine pasto è usanza servire una torta o dolci esclusivi tipici della pasticceria francese come ad esempio il croquembouche, composto da tanti bignè assemblati a forma di piramide, riempiti di crema e ricoperti di caramello o i petit four, piccole paste a base di farina e cotte al forno ideali da gustare insieme a un ottimo champagne.

Ma anche tra i dolci la tradizione francese lascia il segno con i deliziosi macarons, dei dolcetti o con le torte tradizionali come la tarte tatin, la saint honore, la tarte tropezien o i profiteroles, dolci che fanno del design e della raffinatezza il loro punto di forza.

La cucina francese è il risultato di una lunga tradizione storica e dell'eccellenza dei suoi prodotti, degli artigiani che li lavorano e naturalmente dei grandi chef celebrati in tutto il mondo.

Come una vera forma d'arte, il riconoscimento patrimoniale alla cucina francese da parte dell'Unesco è esteso anche al contesto sociale e al gusto della convivialità che nasce attorno a un pranzo e a una bella tavola imbandita, e che è tipico della cultura francese. Fra le componenti base di questa realtà gastronomica l'Unesco indica l'attenzione ai piatti, ai prodotti locali, all'abbinamento con i vini, il modo di apparecchiare la tavola, i gesti della degustazione. Un rito di tradizione che si trasmette di generazione in generazione e rinsalda i rapporti familiari e sociali.

Forte di questo importante riconoscimento ha dato il via nel 2011 alla Festa della Gastronomia Francese che si festeggia di solito il terzo weekend di settembre in tutta la Francia.

Ecco spiegati, regione per regione, i piatti più conosciuti della cucina francese

Alsazia e Lorena

Alsazia e Lorena hanno piatti d'autore, la prova di una tradizione di feste e banchetti. Queste due regioni hanno una cucina molto diversificata esempi ben noti sono la choucroute (piatto unico con crauti, patate, pancetta e carne di maiale) e la "Quiche Lorraine" (torta salata a base di formaggio, pancetta e prosciutto). Per quanto riguarda i dolci abbondano torte di mela, prugna e mirtillo, la brioche alsaziana e il Kougelhopf, un dolce alsaziano a forma di corona.

Aquitania

Dal dipartimento del Béarn nei Paesi Baschi, alle Lande, dipartimento di Bordeaux, l'Aquitania è una vera festa per la tavola. Orgogliosa delle sue tradizioni e dei prodotti della terra. Il gusto è il re dell'art de vivre. Il foie gras, il petto d'anatra, il filetto di Bordeaux, il "garbure" (minestra di cavolo), il prosciutto di Bayonne e il caviale della Gironda sono prodotti caratteristici di una delle migliori cucine francesi, senza dimenticare i vini di Bordeaux Bergerac, con vini DOP di grande qualità. I suoi meravigliosi liquori a base di nocciola, ginepro, prugna e lampone per accompagnare i dolci.

Alvernia

L'Alvernia è famosa per le sue ricette abbondanti e ricche, per i loro salumi e formaggi: Saint Nectaire, Fourme d'Ambert, Bleu d'Auvergne. Con l'aiuto di alcuni cuochi, le ricette dell'Alvernia sono diventate piatti più raffinati, dimostrando che è possibile aggiungere creatività alla tradizione. Tra i più noti lo spezzatino (carne di maiale, carote, patate, cavolo, cipolla), il coq au vin e tripoux (carne di manzo, pancetta, cipolla, vino). E per i dolci bisogna assaggiare Millards (torta di ciliegie), le pompes (torta di mele), la Fouasse (brioche), i cornetti Murat (crema dessert), le torte alla crema, frutta e dolci.

Bretagna

Se amate il mare, la Bretagna è la tua terra. Qui si possono degustare le migliori ostriche e frutti di mare, così come la Cotriade (zuppa di pesce) e il dolce francese per antonomasia le crepes ma non solo, anche le galettes, crepes salate e il far, il famosissimo dolce bretone.

Borgogna

La reputazione della Borgogna, dei suoi vini e della sua cucina è lunga e risale al periodo gallo-romano. Prova di ciò sono i distintivi culinari conservati nel Museo Archeologico di Digione. Tra le ricette più famose della Borgogna ci sono le lumache, la bourguignonne di manzo e il roast-beef. Borgogna è ovviamente sinonimo di senape di Digione, forte o aromatizzata per accompagnare molti piatti della sua cucina.

Valle della Loira

La Valle della Loira offre numerosi prodotti tipici: lenticchie verdi, crotin de Chavignol (formaggio di capra) o Mique (zuppa di verdure con carne di maiale). La Tarte Tatin, la mitica torta di mele rovesciata, che si trova in tutta la Francia prende il nome dalle sue creatrici, le sorelle Caroline e Stephaine Tatin. Mentre preparavano la torta di mele questa è caduta ed è stata rimessa nello stampo ma in senso inverso.

Champagne-Ardenne

Tra gli amanti della carne la Champagne-Ardenne è famosa per le sue specialità. Prima di tutte l'andouillette di Troyes, specialità tipica della città, e il prosciutto delle Ardenne. Non è possibile passare attraverso questa regione senza una degustazione di champagne, una bevanda che è diventata famosa nel mondo. Un altro gioiello della Champagne-Ardenne è soprannominato diamante grigio: il tartufo. Per i dolci bisogna assolutamente assaggiare i biscotti di Reims.

Corsica

Il menù tradizionale della Corsica è composto di carne, frutti di mare, e per dessert un brocciu (dolce con latte di pecora o di capra). Altri prodotti tipici sono la farina di castagne, miele, oppure Cedrat (un agrume) o il liquore di mirto (a base di frutta o fiori).

Linguadoca-Rossiglione

La cucina della Linguadoca-Rossiglione è condita con olio d'oliva ed erbe aromatiche (timo, rosmarino, ginepro ...) che profumano piatti di cacciagione e lumache accompagnati da gustosi ortaggi come melanzane, pomodori, zucchini, peperoni. I piatti a base di pesce meritano una menzione speciale: ostriche e cozze di Bouzigues, bourride sétoise (piatto a base di coda di rospo accompagnato da aioli), tielles di polpo (pasta di pane, polpo, pomodori, cipolle, spezie), e baccalà di Nîmes (merluzzo tritato con olio d'oliva, latte e aglio). Per dessert, non si può resistere a una crème brûlée.

Midi-Pirenei

A Tolosa, il piatto più importante è sicuramente il cassoulet (composto di fagioli, cosciotto di agnello, pancetta...). Oca e anatra sono serviti confit o come foie gras. Tra le specialità regionali si trova l'anatra albigeoise di Tolosa, e gli asparagi del Tarn. In montagna, i Pirenei e l'Aveyron offrono una cucina di carattere con tripoux de Naucelles (vino bianco, prosciutto e aglio), salumi di Entraygues o alicuit. Per quanto riguarda i formaggi, la zona di Aubrac produce l'inimitabile Laguiole con crosta spessa (che di solito è incorporato nei purè di patate con aglio per ottenere l'aligot) e il Millau Roquefort. Il vino svolge un ruolo importante in questa regione, i vini di Cahors e Bergerac, già famosi in epoca romana, sono vini protetti dal marchio di denominazione di origine e dalla grande qualità.

Nord-Pas de Calais e Piccardia

Nel Nord-Pas de Calais potrete apprezzare i piaceri di una tavola generosa, caratterizzata da una varietà di piatti ricchi e saporiti. La cucina fiamminga offre molte zuppe come la zuppa di pesce di Le Touquet. Gli antipasti includono il "Potjevleesch" (terrina di vitello, maiale, coniglio e pollo), la "Flamiche aux Maroilles" (torta di porri) o "l'andouille" (un tipo di salsiccia). Tra i piatti principali si incontrano il coniglio con le prugne, l'"Hochepot" (stufato di manzo, agnello, pancetta e verdure), la "ficelle Picarde (crêpe con sugo di prosciutto besciamella e funghi), i piatti tipico a base di anatra, coniglio, anguilla e luccio.

Normandia

La Normandia ha molti tesori gastronomici, formaggi come il Pont l'Eveque o il Livarot, il caramello di Isigny, liquori come il Calvados e il sidro o ancora le mele con cui si prepara il famoso "Trou Normand " (liquore, mele, menta, sale e acqua ghiacciata) da bere durante il pasto per aiutare la digestione.

Pays de la Loire

Qui si possono gustare ostriche e frutti di mare, i famosi rillettes (patè fatti in casa), accompagnati da un buon vino della regione dell'Anjou, e infine il dolce tipico: la brioche della Vandea.

Poitou-Charentes

Nella gastronomia del Poitou-Charentes il protagonista è il mare e i suoi prodotti. Il menu tipico potrebbe essere: una dozzina di ostriche di Marennes-Oléron con pane di segale con burro d'Echiré, lumache (cagouilles), un pezzo di agnello e infine, un po' di formaggio cabichou.

Provenza Alpi Costa Azzurra

Nei mercati della Provenza possono acquistare tutti i prodotti del territorio: olio d'oliva, erbe di Provenza, fichi, fragole di Carpentras, melone di Cavaillon, formaggio di capra, pesce. Non si può lasciare la regione senza aver assaggiato le sue specialità: come la bouillabaisse, zuppa di pesce tipica di Marsiglia, l'aïoli una maionese a base di aglio, la tapenade una purea di olive nere mescolata con capperi, acciughe e tonno o ancora la mitica ratatouille... il tutto accompagnato da un vino Côtes de Provence. Le specialità di Nizza sono la pissaladière, una torta salata a base di cipolle, acciughe e olive nere, l'insalata nizzarda composta da pomodori, carciofi, peperoni, uova sode, olive nere, olio d'oliva, il pistou una zuppa di verdure condite con basilico, aglio, pomodoro, olio d'oliva. E come dolce non si possono dimenticare i calissons di Aix-en-Provence.

Rodano-Alpi

La valle del Rodano è una regione chiave nella gastronomia francese. Dai polli della Bresse alla zuppa di tartufi, senza dimenticare la fonduta, la raclette e il gratin dauphinois (miscela di patate, uova e latte), piatti da gustare in uno chalet di legno in montagna o in uno dei tipici bouchon di Lione. In questa regione la ricchezza dei prodotti naturali genera una varietà di piatti a cui ricchi vigneti portano il loro generoso sostegno. Tra le specialità di Lione: le crocchette di luccio al forno con burro, la salsiccia di Lione, i biscotti pérugiennes e bugnes. I dolci sono i più famosi della regione sono il torrone di Montélimar preparato con zucchero, miele, uova, vaniglia e mandorle e i marrons glacés. I migliori vini di Rodano-Alpi sono il Beaujolais e i Côtes du Rhône.