

# La cucina albanese e la tradizione dell'ospitalità della Terra delle Aquile

scritto da Redazione | 19/11/2015



***La cucina albanese è molto ricca e variegata perchè deriva da contaminazioni culturali di diversi popoli ma, soprattutto, esprime la grande ospitalità della Terra delle Aquile.***

L'Albania (Shqipëria), il cui nome significa **"Paese delle Aquile"**, è un piccolo Stato montuoso che si trova nella parte meridionale della penisola balcanica e che, dal punto di vista gastronomico oltre che politico e sociale, ha risentito nei secoli delle influenze turche, greche e italiane, che hanno dato origine ad una cucina ricca di piatti e tecniche di preparazione molto simili a quelli dei Paesi circostanti.

Una particolarità delle abitudini alimentari locali è costituita dai **"meze"**, ossia piccoli assaggi composti solo da formaggio e olive, ma anche da piatti più articolati e complessi, che possono essere considerati una via di mezzo tra il nostro aperitivo e un antipasto vero e proprio. I **"meze"** si trovano

in tutte le tradizioni alimentari dell'intera area Balcanica, della Grecia, della Turchia e del Nord Africa e possono essere definiti una sorta di **finger food** paragonabile anche alle tapas spagnole.

**In Albania il pasto principale della giornata è il pranzo**, comunemente composto da un piatto unico a base di carne e verdura. Le ricette più rappresentative della gastronomia albanese sono il **Tave Dheu**, ossia uno spezzatino di manzo (o fegato) cotto in un recipiente di terracotta insieme a cagliata (o formaggio bianco), pomodoro, alloro e origano e il **Byrek**, cioè una torta di pasta fillo che può essere farcita con carne, verdure o formaggio.

Un cenno a parte lo meritano i latticini, parte integrante della dieta albanese. Lo yogurt è diffusissimo e viene consumato sia da solo, sia come componente di zuppe o salse ed è fatto principalmente con latte di pecora. Troviamo inoltre **vari tipi di formaggi** i cui esempi più rappresentativi sono il **bardhë**, simile alla feta greca, e il **kaçkavall** che, anche nel nome, ricorda il caciocavallo italiano.

Soprattutto nelle zone costiere, il clima mediterraneo dà vita a coltivazioni di arance, limoni, fichi, mandorle, peperoni, melanzane e zucchine. Tra i prodotti tipicamente mediterranei troviamo inoltre l'olio d'oliva e il miele, quest'ultimo utilizzato soprattutto per i dolci che risentono delle influenze gastronomiche greche e turche, come testimoniato dai famosi baklava, ossia i quadratini di pasta fillo ripieni di noci e pistacchi e ricoperti di sciroppo che si possono trovare anche nelle nostre città presso i venditori di kebab.

Per approfondire la cucina albanese:

**"Best of Albanian Cooking: Favorite Family Recipes"** di Klementina Hysa, R. John Hysa e Ramazan John Hysa (Hippocrene Books, 1998)

© *Articolo di Chiara Franzo.*