



*cucina in viaggio*

# sul delta del Mekong

Il mercato galleggiante di Can Tho, uno dei più importanti del Mekong. Ogni balsa vende un solo prodotto.

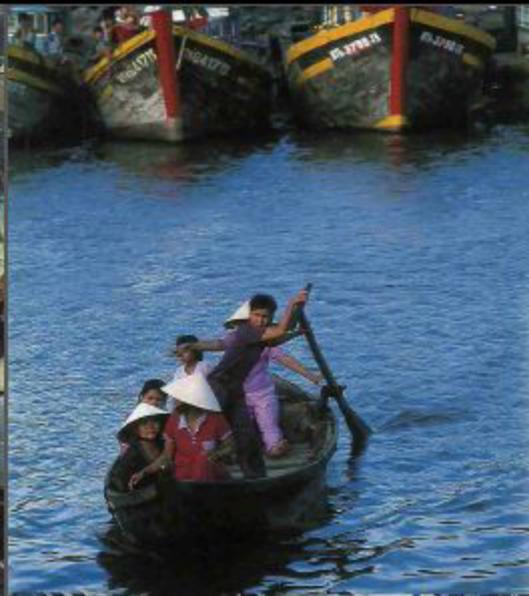
DA MY THO A CAN THO, DOVE IL GRANDE FIUME SI DIVIDE IN CANALI PRIMA DI SFOCIARE IN MARE, LA VITA VIETNAMITA SCORRE SOLO SULL'ACQUA. TRA PALAFITTE, RISAIE E MERCATI GALLEGGIANTI

testo in viaggio Andrea Damiluro - Foto Marco Casiraghi



**D**ue grandi occhi disegnati a prua. Ben visibili, perché servono a proteggere i pescatori dai pericoli del fiume. Le piroghe cariche di frutta e verdura salcano a filo d'acqua il Mekong e pesano destinate ad affondare nel giro di pochi minuti. Scortano invece all'improvviso in uno di quei canali stretti e invisibili agli occhi disabitati di un occidentale, e spariscono alla vista perdendosi per chissà quali affari naturali. L'acqua è limacciata e marrone, i bambini incuranti nuotano e schiamazzano divertiti, le donne fanno il bucato. Tutt'intorno, la vegetazione tropicale fitta fitta si perde nel fiume incontenente. Le palafitte in legno si succedono agli alberi di mango e alle palme da cocco, le case in muratura e lamiera si mischiano ai banani. Si fatica a capire dove inizi la terraferma e dove finisce il fiume, nel Delta del Mekong. **In Vietnam l'acqua è un po' ovunque**, ma impervisa soprattutto nella sua regione più meridionale, terra fertile di riso e inondazioni. Nell'ampia regione violata dal napalm americano durante la guerra, il Mekong ha dato vita a uno dei più grandi delta del mondo grazie a un processo di sedimentazione che dura da millenni. Qui il **Song Cao Long**, il "Fiume dei nove draghi" come lo chiamano i vietnamiti, termina nel Mar Cinese Meridionale il

In alto, il mercato del pesce a Phan Thiet, porto peschereccio sulla terraferma. Nelle altre foto, vita in barca: donne che vanno al mercato, venditrici di meloni e "servizio ristorante".



### Gamberetti in agrodolce

difficoltà: facile

tempo: 1 ora

calorie: 215 a porzione

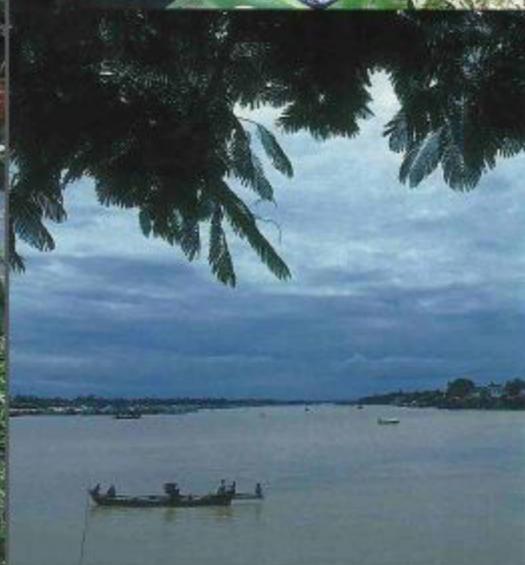
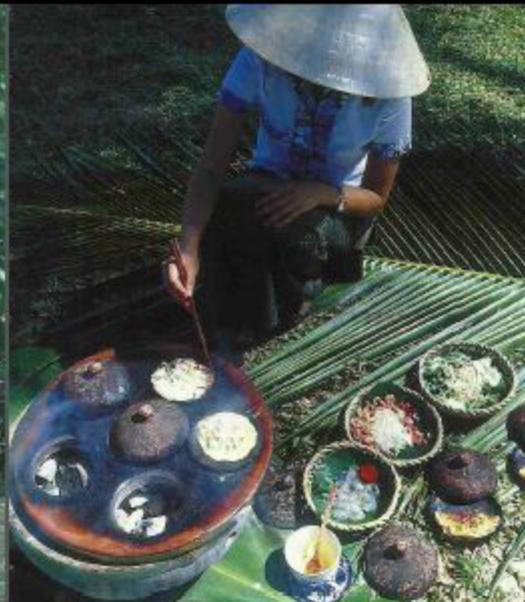
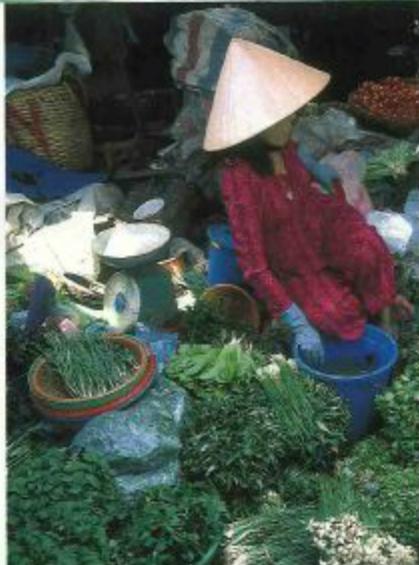
Ingredienti per 4 persone:  
450 g di radice di loto (radice degli ortici orientali), 5 cucchiaini di aceto, 1 cucchiaino di zucchero, 3 cucchiaini di succo di limone, 220 g di gamberetti, 220 g di polpa magra di maiale, 2 spicchi d'aglio, 1 cucchiaino di olio di semi di arachidi, 3 carote, 2 scalogni, 1 peperoncino, 1 cucchiaino di arachidi, sale

● Tagliare il loto a pezzetti di circa 3 cm e metterli in una ciotola con 2 cucchiaini di aceto, 1 cucchiaino di zucchero e il succo di limone. Cuocerli a vapore, sgrassarli e tagliarli a metà per il lungo. Fate rosolare la carne in una padella con l'olio e 1 spicchio d'aglio. Salate, lasciate cuocere 5-6 minuti quindi tagliatela a fettine sottilissime. Montate in una ciotola capiente con i gamberetti, le carote tagliate a bastoncini, lo scalogno, l'altro spicchio d'aglio e il peperoncino a fettine sottili, emulsionate. Unite anche il loto ben sgocciolato e il resto dell'aglio maciolato al resto delle verdure. Completate con le arachidi tritate grossolanamente e servite.



suo lungo corso di oltre 4.000 chilometri. Per ospire come arrivarci bisogna però fare un passo indietro, a Ho Chi Minh City. Per tanti, ancora è solo Saigon. In questa città, la più grande e popolosa del Vietnam, si alternano bancarelle di ottimo cibo (la ricca tradizione culinaria vietnamita non si nega nemmeno le baguette) e agenzie di viaggio che organizzano escursioni nel Delta per tutti i gusti e tutte le tasche. È un classico itinerario che da My Tho, attraverso Vinh Long e il mercato galleggiante di Cai Be, porta fino a **Can Tho, il cuore pulsante della regione del Mekong**. Villaggi e città che diventano il buco della serratura da cui guardare un mondo dove l'acqua pare principio e fine di ogni cosa. Ci vuole poco a My Tho per rendersi conto di cosa significhi "Mekong". Basta salire su una barca e guardarsi intorno: una distesa d'acqua grande e imponente, che qua e là si rimpicciolisce di colpo in canali stipati. Come nei pressi di Vinh Long, dove le barche navigano tra fruti d'acqua e piante di banani, vegetazione selvaggia e frutteti. Sulle isole del Delta uomini e donne, ma soprattutto donne, lavorano incuranti del caldo e dell'umidità in piccoli laboratori artigianali dove si producono mattoni, vasi, dolci di riso

In alto e in basso a destra, i meandri in cui si divide il fiume prima di sfociare nel Mar Cinese Meridionale. Nelle altre foto, cucina all'aperto e vendita di verdura a Phan Thiet



### Involentini croccanti

**difficoltà:** facile

**tempo:** 30 minuti

**calorie:** 300 a porzione

**ingredienti per 4 persone:** 140 g di polpa di maiale cotta a arrosto o in padella, 200 g di gamberi lessati, 60 g di vermicelli di riso, 2 cucchiaini di olio di semi, menta fresca, 1 cuore di lattuga, 12 fogli di carta di riso (nei negozi orientali). Per la salsa: 4 cucchiaini di zucchero, 4 cucchiaini di salsa di pesce pronta (nei negozi orientali), 3 spicchi di aglio, 1 peccotto di peperoncino in polvere, il succo di 1 limone

● Per la salsa, macinate 8 cucchiaini di acqua con lo zucchero e la salsa di pesce, portate a ebollizione e fate sobbollire per 2 minuti. Lasciate raffreddare a temperatura ambiente, quindi unite foglio tritato, il peperoncino, il succo di limone e tenete da parte. Tagliate la carne a fettine sottili e tagliate i gamberi. Cuocete i vermicelli al dente. Stendete i fogli di carta di riso sul tavolo. Mettete a una estremità di ciascuno qualche foglio di lattuga e di menta, arrotolate per coprire, mettete sul resto del foglio un po' di vermicelli di carne e di gamberetti e arrotolate tutto l'involino. Pareggiate le estremità con le farcite e tagliate gli involtini a metà prima di disporli sul piatto. Guarnite a piacere con coriandoli e peperone o di lattuga



### Zuppa di seppia

**difficoltà:** facile  
**tempo:** 45 minuti  
**calorie:** 240 a porzione

**ingredienti per 4 persone:**  
1 seppia da 125 g circa, 1,25 dl di vino bianco, 1,25 dl di brodo di pollo, 1 cucchiaio di burro, 1 cucchiaio di prezzemolo e 1 di aglio tritati, 1 cucchiaio di scalogno tritato, 1 cucchiaio di cocco grattugiato, 2 cucchiai di foglie di coriandolo, 1,25 dl di latte di cocco, 1,25 dl di panna, 4 cucchiai di foglie di menta, 1/2 limone, sale e pepe

● Pulite la seppia e tagliatela a pezzi. Fate fondere il burro in una casseruola, unite scalogno e aglio e cuocetelo a fuoco moderato finché sono morbidi e trasparenti. Unite il vino, fate ridurre tutto a metà, unite anche il brodo e la seppia e cuocete a fuoco moderato finché questa sarà morbida. Spegnete e aromatizzate al caldo. Versate in un'ampia pentola la panna e il latte di cocco, mescolate e lessate a bollitura finché il liquido si è addensato. Trasferite tutto nel mixer, unite tutto l'impasto di cottura della seppia e frullate per ottenere una crema omogenea. Spostate tutto in scodille ricciolate, unite i pezzi di seppia e completate con il cocco grattugiato e foglie di coriandolo.



e caramelle di cocco. Anche qui, nella regione dove la scrittrice Marguerite Duras trascorse la prima adolescenza, le donne di frequente si fanno carico dei lavori più faticosi. Spesso portano anche le barche. Ed è via battello che si può raggiungere, previo salafom tra chiatte cariche di ogni genere di merce, l'ampio tratto di fiume dove si svolge il **mercato galleggiante all'ingresso di Cai Be**. I commercianti di tutto il Delta che si affollano qui assano sulle barche una lunga perloca e un contrassegno: un frutto o una verdura. Una sola. In questo mercato all'ingresso, la regola è semplice: ogni commerciante vende una sola cosa. Un'imbarcazione, un prodotto. Un prodotto, un'imbarcazione. Le barche, tantissime quelle a remi, attraversano in lungo e in largo anche **Can Tho**, la città più grande e vivace della regione. Le imbarcazioni stipate di pesce e di frutta s'ingarbugliano tra di loro ed è un insieme colorato di odori, voci e rumori. Qui le strade sono soprattutto i canali d'acqua e la casa non dispiega, visto le migliaia di motorini anarchici che scorrazzano ovunque nelle città vietnamite. Le persone mangiano, si lavano, vanno e comprano merci. Talvolta sulla terra, più di frequente sull'acqua. Da queste parti il fiume regala la vita in tutte le sue faccende quotidiane. Così, quando una donna si sposa, i vietnamiti del Mekong dicono che cambia riva: "Sang Song". Le donne hanno lunghi capelli neri e lisci, raccolti o liberi fa lo stesso. Spesso indossano i tradizionali cappelli e sono fatti di foglie di palma intrecciate e portano un fazzoletto di cotone sul volto e lunghi guanti, e coprirsi fin sopra i gomiti. La pelle chiara dissimula il faticoso lavoro nei campi e nelle risaie. Per questo si proteggono dai raggi del sole. I mercati galleggianti si accendono all'alba, e terminano una mercante di ore dopo, proprio perché il sole batte forte e il caldo si fa rispettare anche quando le nuvole regalano un po' di sollievo. Capita ovunque. Anche a **Cai Rang**, il mercato galleggiante più grande del Delta, non lontano dai canali di Can Tho. Poco più a Nord è già Cambogia. ■

Sopra, case e palafitte, barche e reti da pesce lungo un canale nei pressi di Chau Doc. Da queste parti il fiume regola la vita di ciascuno.



### Curry di pollo

**difficoltà:** facile  
**tempo:** 1 ora  
**calorie:** 660 a porzione

**ingredienti per 4 persone:**

2 patate d'oro, 2 carote, 250 g di scalogno, la scorza grattugiata di un limone, 1 peperoncino, 2 spicchi di aglio, 2 bustine di curry possibilmene vietnamite, 4 cosce di pollo, 4 dl di brodo di pollo, 2 dl di latte di cocco, olio di semi, sale, pepe bianco

● Pulite le patate, tagliatele a grossi cubetti e friggitele nell'olio per qualche minuto finché sono dorate e un po' ammorbidite. Scolatele e passatele su carta cucina. Scaldate 1 cucchiaio di olio nel wok (sepede la cottura) e rosolatevi a fuoco vivace, sempre mescolando, scalogno, aglio, scorza di limone e peperoncino tritati e le carote tagliate a rondelle sottili. Dopo qualche minuto coprirete con la polvere di curry e cuocete mescolando ancora per un paio di minuti. Mettete nel wok anche il pollo tagliato a grossi cubetti e mescolate finché ha preso colore. Unite infine le patate dolci, il latte di cocco, il brodo, sale e pepe, coprite e lasciate sobollare a bagno per 20-25 minuti.

Ricetta realizzata da Yann Chrétien, executive chef del Victoria Hotel di Can Tho. [www.vietnamtourism.com](http://www.vietnamtourism.com)



In alto, la casa coloniale Binh Thuy e Can Tho, set del film *La mente trita* del romanzo omonimo di Marguerite Duras. Sopra, la moschea di Chau Doc con insoliti minareti e torre d'architettura cinese.

**Come arrivare.** Con Thai ([www.thaiair.com](http://www.thaiair.com); tel. 02.89003511) da Milano e Roma a Ho Chi Minh City via Bangkok, 8/1 8,98 € più tasse (fino a fine ottobre). Con Malaysia Airlines ([www.malaysiaairlines.com](http://www.malaysiaairlines.com); tel. 06.42014371), da Roma a Ho Chi Minh City, via Kuala Lumpur, a partire da 888 € più tasse. Per le escursioni sul Mekong: Sinh-balo Adventures ([www.sinhbalo.com](http://www.sinhbalo.com); tel. +84.83.76766); Delta Adventure Tours ([www.deltadventuretour.com](http://www.deltadventuretour.com); tel. +84.83.968542).

**Dove alloggiare.** A Ho Chi Minh City, **Caravelle Hotel** (tel. +84.8.8234999; [www.caravellehotel.com](http://www.caravellehotel.com)); doppia da 97 €. **Grand Hotel** (tel. +84.8.8230163; [www.grandsaigon.com](http://www.grandsaigon.com)); doppia da 53 €. Tariffe più convenienti per chi prenota via Internet. Sulle coste e sul Delta del Mekong, nei **Victoria Hotels di Can Tho**. **Chi au Duc e Phan Thiet** ([www.victoriahotelsvietnam.com](http://www.victoriahotelsvietnam.com)); doppia da 110 €. Sconti per chi prenota via Internet. Per assaggiare ottimi piatti tradizionali a Ho Chi Minh City, **Mandarine** (11 A Ngo Van Nam, 1° distretto); per pesce e specialità vietnamite, **Restaurant 13** (13 Ngo Duc Ke, 1° distretto).

**Informazioni.** Ambasciata del Vietnam, via Chuaun 34, Roma. Tel. 06.8543223; [www.vietembassy.it](http://www.vietembassy.it); Web: [www.vietnamtourism.com](http://www.vietnamtourism.com) (in inglese e francese); [www.visitmekong.com/](http://www.visitmekong.com/) (in inglese).