

Ojisan

I CINQUE SEGRETI DEL RAMEN CHE NESSUNO TI HA MAI SVELATO

(Segreti e tecniche di base per preparare il tuo primo vero ramen a casa)



Accademia Italiana del Ramen

Questo trattato è dedicato a tutti coloro che hanno creduto nel mio sogno di portare nella realtà i piatti degli anime e dei manga. Sognatori come me, innamorati delle storie raccontate dagli autori del Sol Levante. A tutti quelli che hanno apprezzato la mia cucina e la mia visione dell'imprenditoria.

Un grazie speciale va a Paola, sempre nell'ombra, ma sempre presente e indispensabile.

Ojisan

Poiché il Ramen è un Universo in miniatura,
comprendere il Ramen significa comprendere
l'Universo

(Ojisan)

Introduzione

Quando, a causa dell'avvento di Covid19, ho deciso di sospendere le attività di Cibichibi mi sono trovato di fronte a una scelta, restare passivo e immobile a lamentarmi della crudeltà dell'esistenza, o continuare a coltivare l'amore per il mio lavoro e, soprattutto, per il ramen, mia grandissima passione. Così, dopo lunghe riflessioni, ho scelto di dedicarmi alla divulgazione di quanto ho appreso in anni di sperimentazioni e di migliaia di ramen cucinati e serviti. Il presente trattato è il frutto di questo amore e questa esperienza.

Al suo interno sono esposte le informazioni di base necessarie per comprendere cosa sia esattamente il ramen, quali sono le sue origini e come si prepara correttamente. Tutti coloro che, per i più svariati motivi, avvertono interesse verso questa autentica opera d'arte gastronomica troveranno qui dentro le risposte che cercano.

Nelle ultime pagine troverai una ricetta di esempio che illustra un ramen molto basilare. Questa ha lo scopo di fornire un primo approccio alla preparazione del ramen e l'inizio di un percorso di apprendimento di ricette sempre più complesse.

Tutte le informazioni che trovi qui dentro hanno quindi lo scopo di prepararti al ciclo di video che pubblicherò sul mio canale YouTube.

Quello che mi preme al momento è di fornirti delle conoscenze fondamentali grazie alle quali potrai seguirmi senza difficoltà nei mesi prossimi. Il programma è quello di insegnarti a cucinare i ramen presi dagli anime!

Arriveremo a cucinare il Ramen Ichiraku, amato da Naruto, ma anche il Ramen Ogura, di Detective Conan, o il Ramen di Takayama di Your Name (e chissà quanti altri). Ecco perché è importante che assimili i concetti espressi in questo trattato.

Ti auguro quindi buona lettura e buono studio, in attesa del materiale in arrivo.

Ojisan

Sommario

I cinque segreti del ramen che nessuno ti ha mai svelato	6
Brevi cenni storici sul ramen	7
Umami, l'imperatore (di Hokuto) di tutti i segreti	11
L'universo nella ciotola	13
Primo elemento, il Brodo	14
Secondo elemento, i Noodles.....	15
Terzo elemento, la Tare.....	25
Quarto elemento, l'Olio Aromatico.....	27
Quinto elemento, le Guarniture	30
Shio Ramen con Brodo Vegetale, Nitamago, Maiale Marinato e Verdure (ricetta per quattro ciotole di ramen)	33
Conclusione	36
Glossario del Ramen.....	37

I cinque segreti del ramen che nessuno ti ha mai svelato

Ciao, probabilmente mi conosci già, ma ne approfitto per parlarti brevemente di questa mia passione e di come ho deciso di divulgarla. Sono Ojisan, o almeno è come voglio essere conosciuto, il mio vero nome è Carlo.

Fin da bambino, guardando i moltissimi anime giunti in Italia sul finire degli anni '70 e arrivati fino ad oggi, vedendo i miei eroi divorare con gran gusto quei piatti per me allora sconosciuti e misteriosi, ho sempre desiderato apprenderne tutti i segreti. La cucina è una passione da che ne ho memoria e ricordo che già alla tenera età di otto o nove anni avevo imparato a fare l'impasto per la pasta fatta in casa, a dieci cucinavo il ragù e così via, apprendendo sempre nuove ricette. Va da sé che la mia attenzione, vista la predisposizione che già avevo, veniva catturata in pari misura dalle avventure di Actarus, Naoto Date, Lupin III, Ataru e compagni e da ciò che mangiavano.

Questo lento, ma inesorabile processo, mi ha portato verso l'inizio degli anni 2000 a scoprire, grazie alla conoscenza condivisa su Internet e sui nuovi media che stavano nascendo, a ricomporre quell'intricato puzzle e a scoprire il nome e la composizione di quei piatti ormai saldamente presenti nelle mie memorie d'infanzia.

Al centro di tutto questo c'era il ramen, che con Naruto ha visto la sua massima diffusione nell'immaginario collettivo, ma che in alcune serie dei primi anni '80, come ad esempio Jeeg Robot d'Acciaio, già compariva. Ecco perché, quando ho deciso di dare vita a Cibichibi, volevo che il centro di tutto fossero gli anime e che il cibo che avrei offerto sarebbe stato ispirato ad essi.

Ecco come è nato il **Manga Food** ed ecco perché in questo documento troverai numerosi riferimenti agli anime del passato e del presente, nella speranza che oltre che istruttiva, questa sia anche una lettura piacevole e densa di bei ricordi.

Ti informo inoltre che potrai trovare anche svariati riferimenti a studi scientifici e a informazioni che vanno ben oltre il semplice scoprire "cosa c'è dentro il ramen", questo perché il mio metodo di lavoro è scientifico e si basa sullo studio e sulla ricerca. Il mio obiettivo è prima di tutto capire il "come" per poi dedicarmi al "cosa". Ti auguro quindi una buona lettura!



Hisroshi Shiba si gusta una ciotola di ramen (Jeeg Robot d'Acciaio, in Italia 1979)

Brevi cenni storici sul ramen

Carissimo Mangia Manga benvenuto tra queste pagine create appositamente per raccontarti ciò che non sai del ramen e che, una volta apprese tutte le conoscenze di base necessarie, ti renderà un vero e proprio esperto di questa delizia.

Parlare di ramen significa anche parlare di un pezzo importante della storia del Giappone, in quanto esso appare come conseguenza di un momento storico fondamentale per la terra del Sol Levante.

Per capirne bene l'importanza è però necessario che, prima ancora di afferrare gli strumenti da cucina necessari, tu indossi questa tuta per i viaggi temporali e mi segua in un'epoca lontana i cui avvenimenti concorreranno direttamente a portare sulla tua moderna tavola una fumante e deliziosa ciotola di ramen fatta da te.

Ti prego quindi di salire a bordo dello sgangherato veicolo dei Predatori del Tempo, assicurarti per bene al sedile e seguirmi in questo fantastico viaggio alla scoperta delle origini del ramen e dei suoi cinque segreti.

Nota: questo salto indietro nel tempo non ti causerà mal di testa, nausea o altri effetti indesiderati di quelli che si vedono negli anime, l'unico effetto fisico sarà tuttavia una abbondante produzione di acquolina, spero tu sia pronto per partire, perché si va!



Una breve coreografia prima di partire!

Prima tappa

Ci troviamo nel 1868, nella città di Kyoto, l'allora capitale del Giappone, nel periodo storico in cui il Paese passa dal Periodo *Edo* al Periodo *Meiji*, ovvero da una chiusura con il mondo esterno durata secoli ad una graduale apertura che porterà il Giappone ad ammodernarsi. Per decreto imperiale la nazione si apre socialmente ed economicamente ai paesi stranieri e i lavoratori immigrati cinesi portano con loro il *lamian*, una zuppa di spaghetti di grano in brodo di maiale, che diventa in breve tempo un piatto popolare e a basso costo venduto per strada. Il brodo è di carne o di pesce affumicato e i particolari stili di approccio nella preparazione del moderno ramen arriveranno solo tra qualche decennio.

Il ramen è infatti il frutto di un lungo processo di elaborazione e applicazione di importanti scoperte che può dirsi completato negli anni '80 del ventesimo secolo, arrivando a formalizzare e generare degli standard tutt'oggi seguiti da tutti i cuochi di ramen.

Nella storia del ramen assistiamo alla progressiva trasformazione di un piatto importato da un paese straniero e trasformato un po' alla volta in uno dei simboli gastronomici del Giappone moderno. Si passa lentamente da una zuppa povera a base di brodo di ossa di maiale e spaghetti di grano ad un elaborato insieme di elementi in perfetto equilibrio tra loro immersi in brodi la cui preparazione richiede conoscenze tecniche straordinarie.

In questo processo di lento perfezionamento ha un ruolo importante la scienza e, in particolar modo, una scoperta guarda caso fatta sempre in Giappone e avvenuta circa cinquant'anni dopo il primo contatto con il lamian.

Nuovo salto temporale... BADABOOM!

Questa volta siamo nell'anno 1908, nei pressi dell'Università Imperiale di Tokyo, dove lavora Kikunae Ikeda, un professore di chimica che ha appena vissuto un'esperienza che lo porterà a fare la scoperta che cambierà per sempre il rapporto che abbiamo con la percezione dei sapori. Si narra infatti che durante una cena in famiglia in cui si sta consumando un brodo di *dashi*, il professore assaporando quella zuppa un po' più saporita del solito si ferma e viene attraversato da un'illuminazione: il gusto intenso di quella zuppa è dovuto a due ingredienti senza i quali non sarebbe così profondamente piacevole.

I due ingredienti sono l'alga kombu e i fiocchi di katsuobushi, un tonnetto essiccato e affumicato e ridotto a sottilissime scaglie. Da quel momento Ikeda concentra tutti i suoi sforzi nel tentativo di isolare gli elementi che rendono unico il sapore di quella zuppa. Questi studi portano Ikeda a scoprire il quinto gusto, l'*umami*, termine basato sull'aggettivo *umai*, che significa gustoso/saporito. Tuttavia le nuove scoperte non si fermano lì, ma vanno avanti nei decenni successivi fino ad aggiungere altri importanti tasselli dei meccanismi legati alla percezione che abbiamo dei sapori.

Queste conoscenze penetrano lentamente nel tessuto della società giapponese e, soprattutto, nelle abitudini dei cuochi di professione, i quali applicandole, iniziano a ricercare a loro volta il

modo di impreziosire il ramen con mix di sapori sempre più sorprendenti, una ricerca che continua tutt'oggi.

Un ultimo salto temporale ci porta negli anni '80 del secolo scorso, dove i cuochi di ramen non solo ormai applicano tutto ciò che si è scoperto sull'umami, ma già da un po' hanno iniziato ad applicare la filosofia morale e spirituale della cultura nipponica nella preparazione dei loro capolavori: una di queste prende il nome di *kaizen*, ovvero la costante attenzione verso il miglioramento. Le ciotole di ramen non solo diventano sempre più buone, ma anche più belle e si arriva al moderno ramen, una "cattedrale di sapori" come amo definirlo, esteticamente gradevole ed estremamente complesso nella percezione del gusto.

In tutto questo lavoro di equilibrio e sapori, l'umami svolge un ruolo fondamentale, ed è quindi chiaro quanto sia importante padroneggiarne la conoscenza. Proprio da qui partiremo nell'esplorare i segreti della squisitezza del ramen.



Con il Periodo Meiji (1868-1912) il Giappone si apre al mondo

Come avrai notato questo documento non è il solito articoletto dal titolo acchiappa click, ma un vero e concreto disvelamento delle conoscenze che fanno la differenza tra i profani e i professionisti del ramen. Mi sono sforzato moltissimo per renderlo comprensibile e tecnico allo stesso tempo, spero che questo mio impegno verrà apprezzato.

Credimi se ti dico che, dopo aver appreso i semplici, ma fondamentali, concetti qui espressi, la tua padronanza dei sapori e quindi della gioia dei tuoi commensali farà un salto di quelli che spicca Goku quando è impegnato nelle sue battaglie.

Il giro sulla macchina del tempo è finito, forza scendi, è ora di apprendere i cinque segreti del ramen che nessuno ti ha mai svelato!



A proposito, a Goku il ramen piace moltissimo!

Umami, l'imperatore (di Hokuto) di tutti i segreti

Nell'introduzione abbiamo visto come l'umanità, grazie al professor Ikeda, ha scoperto l'umami, ora prendiamoci un attimino per comprendere a fondo che cosa sia l'umami e costruiamo le basi conoscitive del suo funzionamento, così da padroneggiare le sensazioni gustative nostre e dei nostri commensali.

Il percorso evolutivo umano ha fatto sì che molte delle infinite mutazioni genetiche conducessero i loro portatori a sviluppare un vantaggio nei confronti di chi quelle mutazioni non le aveva subite. Questo vale anche per la nostra percezione dei gusti. Mentre la sensazione di aversità nei confronti dell'amaro ha messo al riparo l'umanità da molte sostanze che in natura sono tossiche, in quanto è piuttosto comune che esse siano anche amare, la nostra predilezione per i sapori dolci e salati ci ha attratto, evolutivamente parlando, verso alimenti processati e quindi più efficienti dal punto di vista calorico e nutritivo. La percezione dell'umami ha permesso all'umanità di venire attratta dal sapore della carne, naturale serbatoio di umami e quindi di ricercare il cibo più nutriente in termini proteici ed energetici.

Questo bagaglio genetico è presente anche nei predatori carnivori, i quali prediligono la carne proprio per l'umami in essa contenuto ed è anche il motivo per cui il panda, evolutosi come carnivoro e strutturato in tutto e per tutto come tale, non si nutre più di carne. La sua specie ha infatti subito e trasmesso una mutazione che ha eliminato la capacità di percepire l'umami, portandolo a disinteressarsi della caccia in favore di una vita più tranquilla e molto, molto *kawaii*.

Il panda, piuttosto che condurre la difficile vita del predatore, che deve appostarsi e cacciare, senza avere la garanzia di portare il pasto a casa, preferisce nutrirsi per venti ore al giorno di poco efficiente ma immobilissimo bambù, tanto per lui non fa differenza a livello gustativo. Questo stile di vita si riverbera su tutta l'esistenza del panda, che a causa dello scarso apporto energetico che la sua dieta gli fornisce, ha ridotto la sua attività ai minimi termini e non ha poi tutta questa voglia di vivere.



Date dell'umami al povero Panda!

Se vuoi approfondire questa incredibile storia ti suggerisco di vedere il video di Barbascura, della serie *Scienza Brutta*, dedicato al Panda: <https://www.youtube.com/watch?v=waapP8Ali-Q>

A questo punto ti chiederai che cosa sia esattamente questo umami e di “cosa sappia”. La risposta ti sorprenderà: il sapore dell’umami, in realtà, non è un sapore. Non è infatti definibile come tale, in quanto non immediatamente distinguibile come possono essere il salato, l’acido (“aspro”), il dolce o l’amaro ed è proprio qui la sua forza. L’umami è una sensazione e al tempo stesso un veicolo. Possiamo descriverlo come la percezione di espansione degli altri sapori che si prova quando questo elemento viene aggiunto al cibo che gustiamo.

Ed è effettivamente ciò che i nostri recettori nervosi avvertono, una vera e propria espansione, o se vuoi, esplosione, di gusti all’interno della bocca.

Tecnicamente, gli organi specializzati nella percezione dell’umami, contenenti il recettore T1R1 e comunemente noti come “papille gustative”, sono conosciuti come “Venus Flytrap”. Hai presente quella pianta carnivora a due valve che cattura gli insetti? Ecco, le papille specializzate nel riconoscere il gusto umami hanno all’incirca quella forma.

Ecco un articolo accademico della *Fudan University di Shanghai* che espone nel dettaglio quanto ho condensato sopra.

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0022602>

Alla luce di quanto esposto, ora hai tutti gli strumenti per comprendere quanto l’umami sia stato importante nella storia umana e quanto lo sia tutt’ora. Padroneggiare questa consapevolezza significa ottenere il massimo del successo in cucina e, di conseguenza, della gioia dei tuoi commensali e della tua entrata, a pieno diritto, nel mito!

E, a proposito di mito, dobbiamo vedere ancora un aspetto molto importante, che ci condurrà verso la giusta disposizione mentale per affrontare la preparazione di tutti gli elementi che compongono il ramen.

Facciamo ancora un salto nel mito e nella filosofia dell’antico Oriente e rechiamoci nella Cina imperiale.



Ciao, siamo le cosplayer delle tue papille gustative!

L'universo nella ciotola

Definire il ramen un universo contenuto in una ciotola è molto efficace perché il modo in cui esso è concepito riproduce in scala gli elementi che, secondo la tradizione alchemica cinese, sono alla base dell'universo stesso. L'antica alchimia cinese, infatti, insegna che l'intero universo, con tutto ciò che in esso vi è contenuto, è composto da cinque elementi:

1. Fuoco (火, huǒ)
2. Terra (土, tǔ)
3. Metallo (金, jīn)
4. Acqua (水, shuǐ)
5. Legno (木, mù)

Calma, non siamo passati tutto d'un colpo dalla scienza alla superstizione, è solo molto importante comprendere come la credenza popolare abbia influito su tutti gli aspetti della vita umana, compresa l'elaborazione di un piatto straordinario come il ramen. La cultura cinese è per l'Estremo Oriente ciò che la cultura ellenica e romana sono state per l'Occidente. Non esiste Paese del mondo occidentale che non sia stato influenzato dai romani e dai greci, così come non esiste Paese dell'Estremo Oriente che non abbia subito l'influenza della cultura cinese antica. Questo lo vediamo ad esempio negli anime, i quali sono pesantemente influenzati dalla cultura classica cinese. Un esempio su tutti è Dragon Ball che si ispira ad un antico racconto cinese poi rivisitato da Akira Toriyama.



Ti ricorda qualcosa?

Se, quindi, l'universo è composto da cinque elementi per funzionare e dare vita a ogni cosa vi esista al suo interno, anche il ramen, che è un universo in miniatura, ha bisogno di cinque elementi per essere considerato un vero ramen. È il momento di andare a vedere nel dettaglio questi cinque elementi. Al termine dell'esposizione faremo una considerazione finale molto, molto importante sul senso di libertà personale e sulla bellezza che possiamo creare noi stessi nella nostra vita e sì, sorprendentemente, questo ha molto che fare con il ramen e con i suoi mitici Cinque Elementi Segreti. È il momento di partire e di gridare assieme a me: "Nuvola Speedyyyy!"

Primo elemento, il Brodo



Definire il brodo del ramen non è cosa semplice, in quanto, sebbene abbia diverse cose in comune con il concetto di brodo al quale siamo abituati, differisce per molti altri aspetti.

Innanzitutto, ti svelo qualcosa che difficilmente troverai anche nei libri dedicati alle ricette sul ramen, ovvero la corretta distinzione che va fatta per definire i moltissimi brodi che compongono le più svariate versioni del ramen.

Solitamente, quando si parla di tipologie di ramen, troverai la distinzione per **“base gustativa”**, concetto che ti sarà più chiaro nei prossimi punti. Quindi è probabile che tu già sappia dei tre principali tipi di ramen: *Shoyu Ramen*, *Shio Ramen*, *Miso Ramen*.

Tuttavia, prima ancora di questo è necessario fare una distinzione a monte di tutto, che è quella che suddivide i brodi in base alla modalità di cottura, ovvero tra quelli leggeri, solitamente di pollo e/o verdure, da quelli cremosi e più densi, i cui rispettivi nomi sono *assari* e *kotteri*. Per ottenere queste due tipologie di brodo si seguono procedimenti diversi, i quali sono oggetto di continuo studio e rinnovamento, come vedremo meglio nella sezione conclusiva. Sostanzialmente i brodi *assari*, ovvero “leggeri”, vengono cotti ad una temperatura al di sotto dei 95°C per evitare l’ebollizione, processo che intorbidirebbe il brodo. Lo scopo finale è quello di ottenere un brodo il più limpido possibile. Il rappresentante più celebre di questa tipologia di brodo è il *tori chintan*, un brodo a base di ossa e carne di pollo. Una ebollizione invece molto decisa va sfruttata per i brodi di tipo *kotteri*, ovvero quelli densi e lattiginosi, il cui rappresentante per eccellenza è il *tonkotsu*. Questo è un brodo denso e ricco di umami ed è considerato da molti il re dei brodi. Ottenerlo richiede una grande conoscenza dei processi chimico-fisici in azione e la sua realizzazione è tutt’oggi oggetto di continuo studio e miglioramento.

Per riassumere:

i brodi del ramen appartengono a due famiglie, quelli leggeri denominati *assari* e quelli densi, denominati *kotteri*. A loro volta questi brodi vengono poi definiti come *shio*, *shoyu*, *miso ramen* in base a come verranno insaporiti, materia questa che verrà trattata nel dettaglio nei prossimi punti.

Secondo elemento, i Noodles



Con questo punto ci addentriamo nel discorso della **consistenza**, che è una percezione importantissima quando si parla del buon cibo e del godimento che esso ci procura. Tuttavia, prima di affrontare la preparazione di questo importantissimo elemento, dobbiamo fare qualche cenno storico sulle origini degli spaghetti, dissolvere qualche mito e addentrarci nella chimica degli impasti di farina e acqua. Al termine della lettura di questa sezione sarai in possesso di conoscenze non comuni che ti renderanno incredibilmente potente, un *Super Saiyan* dei noodles.



Immagine di C.J. Martin

Un po' di storia

L'arte della pasta ha origini antichissime, ma al contrario di ciò che si crede comunemente, gli spaghetti non sono un'esclusiva cinese. La documentazione che abbiamo a disposizione ci parla dell'uso di cucinare in acqua bollente un impasto a base di sola farina e acqua fin dai tempi dei romani. Questa preparazione prendeva il nome di *làganum*, da cui deriva il termine lasagna. Nel 1200, come attestato da alcuni documenti dell'epoca, il termine "pasta" è di uso comune.

La produzione massiva di questa pasta aveva generato un ricco commercio con l'Africa del nord, fino ad arrivare ai berberi del Sahara settentrionale. Tutto ci lascia intendere quindi che gli spaghetti, come li conosciamo oggi, siano il frutto dello scambio culturale tra il mondo arabo e quello dell'Italia meridionale.

Sostanzialmente, ci sono tutti gli elementi per supporre che la pasta allungata che noi chiamiamo spaghetti, i cinesi *Là Mian*, i giapponesi *Men* (internazionalmente conosciuti come *Noodles*), si siano sviluppati in modo indipendente sia nel continente asiatico che nel bacino del Mediterraneo¹. Ecco quindi che si spiega la profonda differenza nel processo produttivo tra gli spaghetti asiatici e quelli mediterranei.

I nostri spaghetti infatti sono prodotti con semola di grano duro ed essiccati, i quali si caratterizzano per una consistenza "vetrosa" a secco e una tenuta alla cottura. Questo genere di lavorazione soddisfa la predilezione di noi italiani per la pasta al dente, la quale a sua volta si coniuga bene con i condimenti destinati ad essa.

Discorso diverso invece per gli spaghetti di derivazione asiatica, che vengono prodotti non con semola, ma con farina di grano (duro o tenero), acqua e un elemento importantissimo per ottenere la tipica consistenza dello spaghetti da ramen, il vero segreto dei noodles per ramen.

Tuttavia, prima di scoprire di cosa si tratta, dobbiamo comprendere cosa avviene quando impastiamo farina e acqua.

La chimica dell'impasto

L'introduzione sulla storia dei noodles ci ha permesso di comprendere che esiste una profonda differenza nel processo produttivo tra le due "scuole". Se infatti l'impasto destinato alla produzione della pasta italiana, escludendo le paste speciali, tende ad essere sempre il più semplice possibile, amalgamando semola o farina, acqua e talvolta sale, i noodles per il ramen hanno un ingrediente segreto che li rende così particolari e adatti al ramen: l'alcalinità.

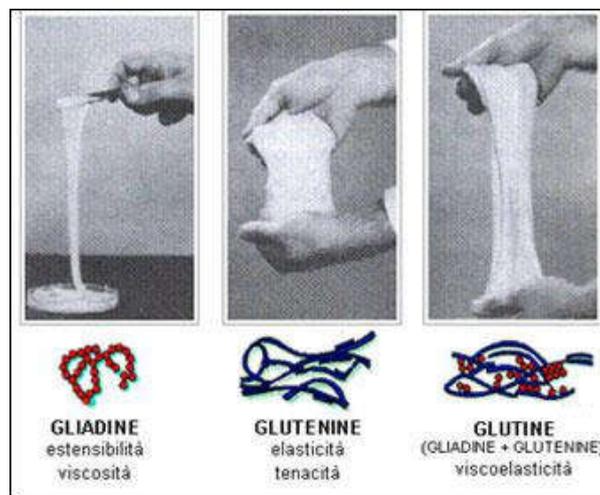
La farina, si sa, contiene glutine, il più bistrattato tra gli elementi del regno alimentare. Eppure è proprio grazie ad esso che possiamo preparare torte, pane e pasta in un'infinità di varianti. Il glutine infatti ha la proprietà di disporsi in reticoli ordinati rendendo gli impasti più forti, in grado di sostenere il peso della massa impastata e di imprigionare al suo interno le bollicine di anidride

¹ Storia della "pasta": <https://bit.ly/2BclMfB>

carbonica, allora quando ci troviamo in presenza di impasti lievitati. Se gli si concede il tempo necessario, il glutine renderà i nostri impasti elastici e resistenti, pronti a qualsiasi sfida e maltrattamento.

Per capire perché il glutine assuma queste proprietà dobbiamo capire come funziona e per capirlo dobbiamo scoprire come è composto.

Il glutine è un complesso proteico, ovvero è un elemento formato da altre proteine, la gliadina e la glutenina. Possiamo immaginare la prima in forma di microscopiche sferette appiccicose e la seconda in forma di filamenti elastici. Tecnicamente la proprietà del glutine si definisce elastico-viscosa, in quanto esso eredita le caratteristiche meccaniche delle due proteine, ovvero estensibilità e viscosità dalla gliadina e elasticità e tenacia dalla glutenina. Durante l'impasto le due proteine di base formano un legame tra loro che si innesca in presenza di acqua e di una forza meccanica, ovvero l'atto di impastare, che forniscono all'impasto le sue tre caratteristiche fondamentali: viscosità, elasticità e insolubilità in acqua.



Le proprietà visco-elastiche del glutine

Il reticolo tridimensionale che si forma è ciò che tiene insieme la farina e l'acqua e, in fase di cottura, rende la pasta molto resistente. Ecco perché, coi giusti tempi di cottura, possiamo gustare la pasta al dente, che per alcune ricette, deve addirittura "scrocchiare" sotto i denti.

Come abbiamo visto nella sezione dedicata alla genesi della pasta, la tecnica cinese si è sviluppata autonomamente e ha preso strade diverse. Gli spaghetti cinesi infatti non ricercano lo stesso tipo di consistenza della pasta mediterranea, devono anzi essere più morbidi al morso, senza risultare scotti. Ecco che, persa nei millenni, avviene una scoperta che permette ai cinesi di produrre la propria pasta con la capacità di tenere la cottura ed essere al tempo stesso adatta al consumo nel brodo.

I cinesi dell'antichità non possedevano le conoscenze di cui disponiamo oggi, ma qualcuno di loro, chi lo sa come, aveva notato che aggiungendo una particolare acqua molto alcalina all'impasto, questo assumeva un colore giallognolo molto più invitante del biancastro dell'impasto di base. Se volessimo lanciarci in pure speculazioni, potremmo affermare che questo potrebbe essere stato il

primo elemento di interesse. Tuttavia i veri benefici ottenuti con l'aggiunta di questa acqua alcalina si dimostrarono di gran lunga superiori al semplice ottenimento di un colore più invitante. La presenza di un elemento alcalino negli impasti modifica il modo in cui il glutine si organizza e va a rafforzare questa disposizione che prende il nome di "legame β ", un particolare tipo di disposizione delle strutture proteiche che può assumere diverse configurazioni. Il particolare tipo di struttura influenzata dall'elemento alcalino² rende i noodles più resistenti alla cottura, più elastici e meno appiccicosi, inoltre la caratteristica consistenza, che io definisco "sabbiosa", risulta molto gradevole al palato e alla masticazione.

Questo genere di preparazione apporta inoltre un ulteriore vantaggio sui tempi di cottura. Il ramen in Giappone è un piatto che si consuma ovunque e in grandi quantità. A differenza dei nostri formati di pasta di grano duro, che richiedono 10-12 minuti di cottura, i noodles da ramen, a seconda del tipo utilizzato, richiedono da pochi secondi a non più di cinque/sei minuti di cottura, permettendo uno smercio veloce, pur mantenendo una qualità altissima.

Per capire la sostanziale differenza tra gli spaghetti di grano duro italiani e i noodles giapponesi, la prossima volta che vi troverete di fronte ad una ciotola di ramen, prendete uno spaghetti e provate a tirarlo. Noterete che il noodle è molto elastico, allungandosi e tornando alla sua lunghezza originale. Questo è l'effetto dell'elemento alcalino al suo interno ed è esattamente come deve essere un noodle per ramen.

Nozioni relative alla produzione

Come abbiamo visto i noodles rappresentano l'elemento che più di ogni altro richiede conoscenze tecniche molto specifiche e la chimica del glutine è alla base di queste conoscenze. Tuttavia, nonostante quanto appreso fino a questo punto è nulla di fronte al senso di smarrimento che potresti provare la prima volta che ti accingerai a produrli. Questo perché è la tecnica di produzione stessa a non seguire i metodi ai quali siamo abituati qui in Italia. La differenza che sulle prime lascia disorientati è la percentuale di idratazione.

I nostri impasti, infatti, sono spesso ad alta idratazione, si arriva al 60%, ovvero 60 grammi di acqua su 100 grammi di farina, ma ci sono impasti che arrivano anche a superare il 100%, in base al tipo di preparazione. Siamo quindi abituati fin da piccoli a vedere una massa ben idratata e morbida e a dare a quella massa il nome di impasto.

Per i noodles giapponesi non è così, essi infatti vengono preparati con livelli di idratazione molto più bassi, che cambiano a seconda se vengono preparati industrialmente o artigianalmente e con quali macchinari. Prima di svelarne i procedimenti però è necessario spiegare una cosa importante: i noodles giapponesi si sono sviluppati per essere prodotti con i macchinari.

² *Aggregation behavior of semolina gluten during dough production and fresh pasta cooking upon kansui treatment:*
<https://bit.ly/2OBuXKF>

A causa infatti della grande richiesta, in Giappone si evidenziò da subito la necessità di produrre grandi quantità di noodles nel minor tempo possibile e le macchine furono la risposta giusta.

Grazie ad esse è infatti possibile produrre impasti a bassa idratazione con tecniche efficienti, i quali sono più agevoli da maneggiare e da lavorare (una cosa che, in realtà, avviene anche qui da noi, a livello industriale. Nel video in calce puoi infatti vedere come, una macchina industriale italiana, gestisce l'impasto che è sabbioso e ben diverso da quello che faresti tu a casa).³

Detto questo sveliamo il mistero: i noodles per ramen si producono con una percentuale di acqua tra il 22% (con il solo ausilio di macchinari industriali e l'uso di farine speciali per la sola industria) fino ad un massimo del 42%.

Nella scelta sulla percentuale di idratazione è determinante anche il tipo di farina da usare, il suo contenuto in proteine (glutine), le ceneri residue e il suo tasso di assorbimento dell'umidità. Tutti fattori molto tecnici che affronto nei miei corsi e che in questo trattato non affronteremo.

In questa sede faremo uso di una farina di grano tenero il cui contenuto di proteine sia del 12,5% o il più vicino possibile. Per ricavarlo sarà sufficiente leggere l'etichetta informativa che accompagna ogni confezione di farina.

L'elemento alcalino

Abbiamo già accennato alla storia della presenza dell'elemento alcalino all'interno dell'impasto dei noodles, ora vediamo nel dettaglio e introduciamo un nuovo termine: "kansui" (枺水), ovvero "acqua alcalina".

Il suo riferimento all'acqua è dovuto al fatto che il kansui originale era proprio un'acqua molto alcalina utilizzata da secoli per la preparazione degli spaghetti cinesi. Era acqua prelevata da un lago situato in Cina che in estate, prosciugandosi, subiva un innalzamento dei livelli di alcalinità dovuti alla presenza di carbonato di sodio disciolto.

Oggi il kansui in forma liquida si trova ancora in commercio, ma è ormai molto più diffusa in forma di polvere secca e, questa è la bella notizia, è possibile prepararlo in casa. Basta rispettare qualche semplice norma di sicurezza.

Ora che hai le basi minime per affrontare la preparazione dei tuoi noodles alcalini possiamo cominciare.

Facciamo il kansui

Per preparare in casa il kansui, che sarà formato da carbonato di sodio, dobbiamo fare uso di normalissimo bicarbonato di sodio, sostanza che abbiamo quasi certamente in casa. Tutto quello che dovremo fare è vestire i panni di un Alchimista di Stato e dare il via al processo di Trasmutazione. Metti su la sigla di *Fullmetal Alchemist*, disegna il tuo circolo alchemico e iniziamo.

³ Macchina industriale italiana per la produzione di pasta: <https://www.youtube.com/watch?v=mnQ75WQ8aI8>

Prendi 200 grammi di bicarbonato di sodio e sistemalo su una teglia, sulla quale avrai prima steso un foglio di alluminio (come in figura), così da rendere più semplice le operazioni finali di raccolta del prodotto finito. Spargilo uniformemente in uno strato sottile su tutta la superficie della teglia.



Il bicarbonato va sistemato così

Preriscalda il tuo forno a 120° C e, una volta a temperatura, metti la teglia in forno per un'ora.

Al termine del processo preleva la teglia e lascia raffreddare per almeno dieci minuti, in modo da evitare scottature. A questo punto sarebbe buona norma indossare un paio di guanti e una mascherina. Non stai maneggiando materiale pericoloso, ma trattandosi di un prodotto fortemente alcalino e volatile, bisogna prestare attenzione alle irritazioni della cute e delle vie respiratorie. Nel caso ciò dovesse succedere, si tratterà comunque di un po' di arrossamento cutaneo e di bruciore al naso, nulla di grave.

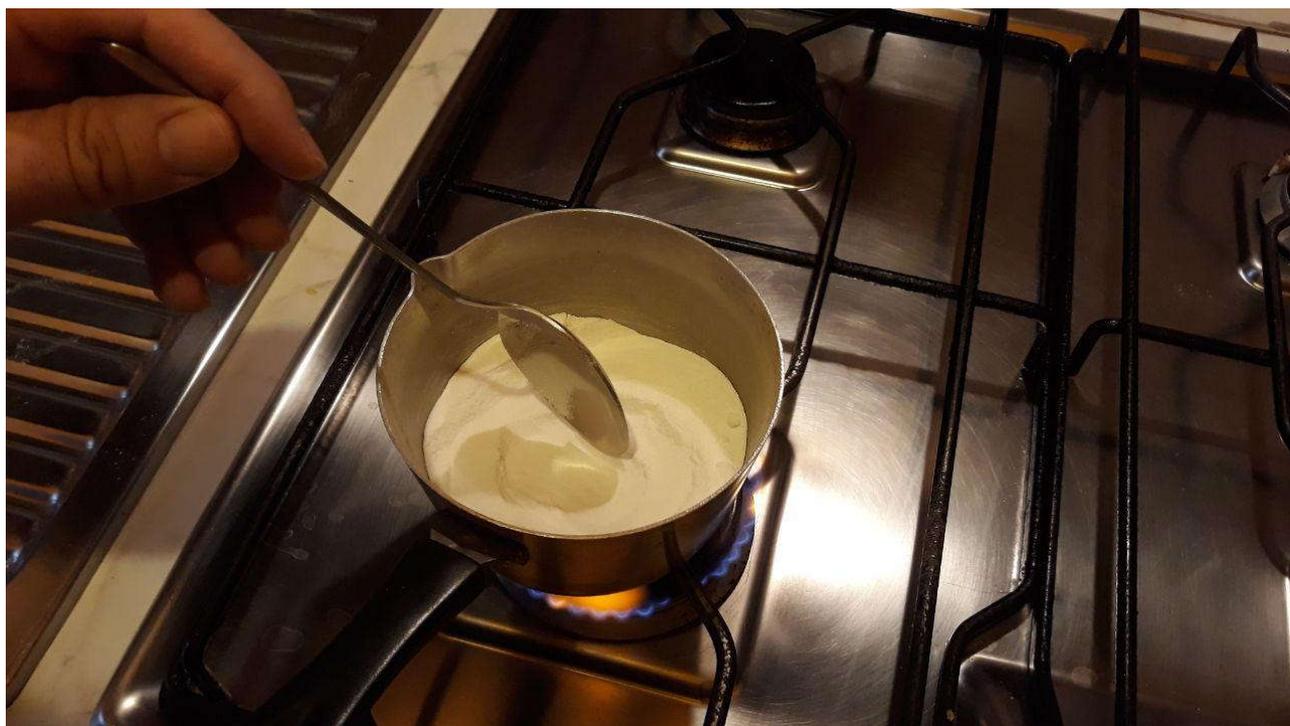
Che cosa è successo esattamente? È successo che il bicarbonato, a causa dell'azione del calore, ha ceduto acqua e anidride carbonica, trasformandosi in carbonato di sodio. Prova ne è il fatto che se lo pesi ora, noterai che la polvere ha perso circa un terzo del suo peso iniziale e tutto questo senza perdere un braccio e una gamba!

Ora puoi conservarlo a vita! Trattandosi sostanzialmente di un sale di sodio non ha scadenza, a patto che lo conservi in luogo fresco e asciutto, *as usual*.

Metodo alternativo

Metti 500 grammi di bicarbonato in un pentolino e metti a scaldare su fiamma media. Gira costantemente. Noterai che la polvere si fluidifica e diventa molto facile da girare. Dopo circa 15 minuti potresti notare dei piccoli sbuffi di gas. Sono l'acqua e l'anidride carbonica che evaporano.

Dopo circa quindici minuti inizierai a notare che la fluidità inizia ad attenuarsi, fino a diventare più difficoltoso rimescolare. A questo punto hai il tuo carbonato di sodio. Metti il pentolino in un luogo sicuro a raffreddare e coprilo. Fai molta attenzione al calore, usa un cucchiaino di metallo e ricorda che anche il cucchiaino sarà molto caldo. Maneggia il tutto con attenzione.



Nota: Il kansui va normalmente usato nella proporzione dell'1-2% sulla massa di farina. Quindi, nel caso si scelga una proporzione del 2%, su 100 grammi di farina, aggiungeremo 2 grammi di kansui. La scelta varia in base ai gusti e al risultato desiderato. Fare diversi test ti porterà sicuramente a definire qual è la tua proporzione preferita. Su questo dovrai usare la massima precisione, ti consiglio quindi di fare uso di una bilancia affidabile. Qui troverai la ricetta che usa una proporzione intermedia del 1,5%.

Facciamo i noodles

Ingredienti per 4 porzioni di men: 400 grammi di farina di grano tenero (12,5% di proteine), 8 grammi di carbonato di sodio (kansui), 8 grammi di sale, 35% di acqua ovvero 140 grammi (meglio se distillata o a basso contenuto di sali minerali).

Materiale aggiuntivo: un paio di bacchette giapponesi, dei sacchetti di plastica tipo "ziplock".

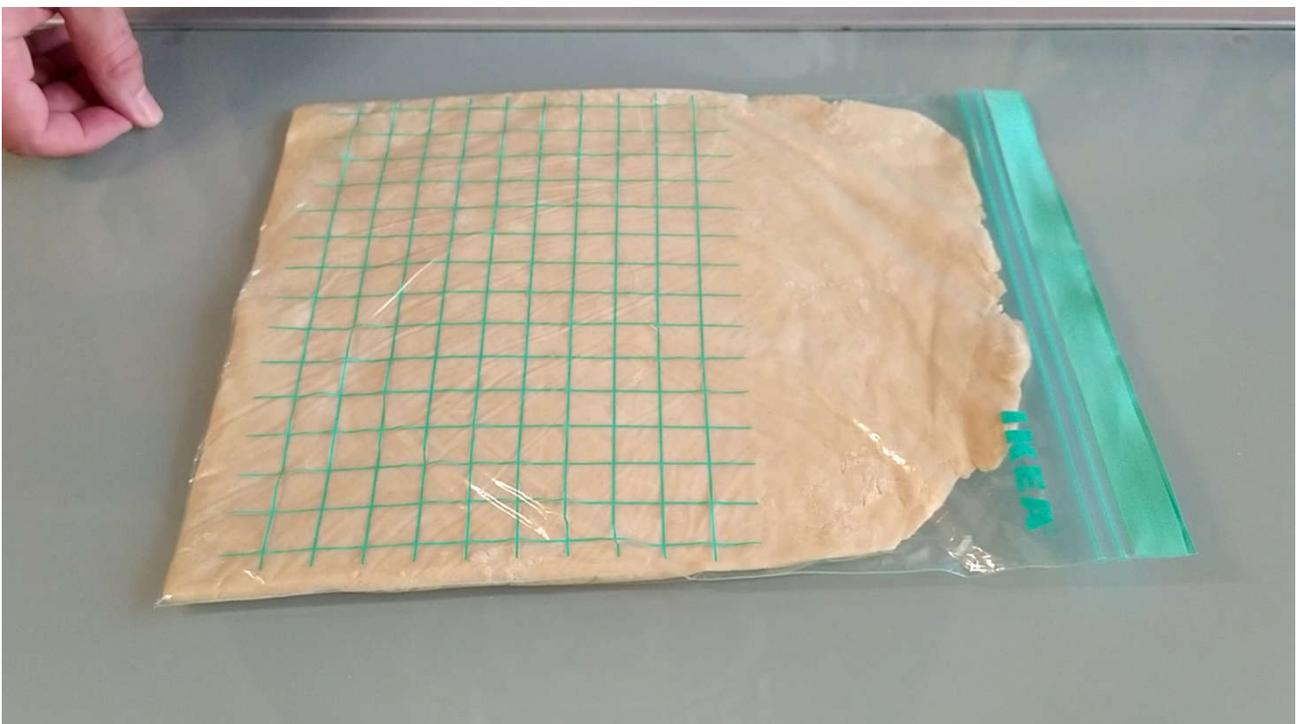
Procedimento: versa il carbonato di sodio nell'acqua e mescola per bene, versa la farina in una ciotola di dimensioni adeguate e aggiungi l'acqua e il sale un po' per volta, mescolando con le

bacchette. Noterai che l'impasto resta grumoso e che alcune parti sembreranno assorbire meno acqua di altre.

Continua aggiungendo l'acqua poco per volta e mescolando ogni volta. Quando hai mescolato tutto usa le mani per sfarinare l'impasto e sminuzzare i grumi più grandi. Le dimensioni dei grumi devono essere più o meno omogenee tra loro.

Ora suddividi e distribuisci l'impasto in due sacchetti di tipo "ziplock". Inizia a schiacciare l'impasto usando le nocche del pugno chiuso o un mattarello e distribuiscilo sull'area del sacchetto.

Dovrai uniformare l'impasto formando un "tappeto" spesso non più di un centimetro. La forma dell'impasto dovrebbe divenire il più squadrata possibile, perché questo ti aiuterà molto quando sarà il momento di creare le sfoglie da lavorare.



Raggiunto il risultato lascia riposare l'impasto in questo stato per un'ora, eliminando l'aria dal sacchetto sigillandolo.

Trascorsa l'ora estrai l'impasto scollandolo dalle pareti interne del sacchetto e ponilo sul piano di lavoro leggermente infarinato.

Taglia delle strisce dai bordi regolari adatte alla larghezza dei rulli della tua macchina per la pasta e inizia a passare le sfoglie. Dapprima con lo spessore massimo (in accordo alle misure dei rulli della tua macchina) e poi con uno spessore finale di 3 mm.



Non hai bisogno di passare troppe volte le sfoglie. Questa azione serve ad attivare le proprietà del glutine e a giungere allo spessore definitivo. Se hai lavorato bene l'impasto nella prima fase, un passaggio con lo spessore massimo e uno con lo spessore minimo saranno sufficienti.

Infarina leggermente ancora una volta e ora passa le sfoglie attraverso i rulli a taglio. I tuoi men si formano sotto i tuoi occhi.



Organizzali in nidi, tenendoli separati tra loro o usali freschi cuocendoli per 3 minuti.

Se dovessi congelarli ricordati di toglierli un'ora prima dal freezer e di cuocerli avendo cura di controllare che si separino per bene mentre li cuoci.

I tuoi noodles sono pronti per un ramen straordinario!

Qualche informazione aggiuntiva sul kansui

Spesso leggerai, su siti che trattano la materia da un punto di vista tecnico, che il kansui può essere costituito sia da carbonato di sodio che da carbonato di potassio e formalmente questo è corretto.

I produttori più famosi infatti usano miscele di entrambe gli elementi e ciò serve per ottenere diversi effetti di elasticità o rigidità dello spaghetti. Tuttavia in ambiente domestico questo non ha senso, in quanto stiamo parlando di esigenze di produzione che si sono adattate ai diversi tipi di ramen esistenti in Giappone, ognuno con le sue particolari caratteristiche. Il ramen di Hakata, ad esempio, usa noodles molto sottili che avranno esigenze diverse rispetto allo *tsukemen* in voga a Tokyo, che invece ha una sezione molto spessa. Differenze trascurabili in ambiente domestico e/o amatoriale.

Il carbonato di potassio inoltre in Italia si trova solo online e di solito in confezioni da un chilo, acquistarlo per uso domestico ha poco senso. In linea generale, per completezza dell'argomento trattato, sappi comunque che, mentre il carbonato di sodio rende i noodles più elastici, il carbonato di potassio li rende più rigidi. Nulla ti vieta di fare delle prove. Assicurati solamente di acquistare carbonato di potassio per uso alimentare.

Terzo elemento, la Tare



In questa sezione analizziamo l'elemento forse più misterioso e meno conosciuto del ramen, la *tare*. In lingua giapponese tare significa genericamente salsa, ma il suo nome non deve ingannarci, la tare non è una salsa come noi la intendiamo, ma bensì quella che tecnicamente si definisce *mistura*. Il miglior modo per definire la tare, infatti, è: *una miscela aromatica, dal sapore estremamente intenso, atta a veicolare la più alta concentrazione possibile di umami e a conferire profondità*.

Preparare la tare è molto meno complesso che spiegarla, ma richiede comunque qualche conoscenza sul funzionamento dell'umami (che abbiamo già introdotto) e sugli ingredienti coinvolti.

Il tipo di tare che si utilizza per insaporire il ramen sarà anche ciò che darà il nome al ramen stesso, ecco perché si parla di *shio*, *shoyu* e *miso ramen*.

Solitamente la tare viene aggiunta al brodo in rapporto di uno a dieci, ovvero di nove parti di brodo e una di tare. Per far sì che l'effetto della tare si senta e che il sapore generale del piatto sia non solo ben percettibile, ma anche equilibrato, è necessario preparare la tare con estrema cura e precisione delle dosi: questa è decisamente una cosa molto giapponese.

Cerchiamo ora di comprendere qualcosa di più su questi tre tipi di *tare*:

Shio tare, è quella considerata più "semplice" tra i tre principali tipi di tare ed è anche quella che per prima ha fatto la sua comparsa nella cucina giapponese. *Shio* significa "sale" e infatti questo genere di ramen viene a volte tradotto in "ramen salato". Ma le cose non sono così semplici e la *shio tare* non è semplicemente una salatura. Gli ingredienti tradizionali di questa tare sono sale, acqua, salsa di soia chiara, aceto di riso e mirin. Gli ingredienti vengono miscelati e il liquido risultante si aggiunge in minime quantità al brodo. Esiste una ricetta di ramen che prevede che come brodo si utilizzi semplice acqua bollente, lasciando che sia la tare ad occuparsi interamente di dare sapore. Si tratta della più semplice ricetta di ramen possibile, nonostante ciò, proprio grazie al complesso aromatico della *shio tare* si tratta già di un ramen molto gustoso. E siamo solo all'inizio di questa avventura gustativa.

Shoyu tare, è una versione più complessa di quanto abbiamo visto sopra. *Shoyu* è la parola che indica la salsa di soia, che è uno dei componenti di questo tipo di tare alla quale conferisce anche il nome. A dire il vero nella *shoyu tare* si utilizzano diversi tipi di salsa di soia miscelati assieme, ma qui c'è da fare una precisazione sulla reperibilità della materia prima.

Le varietà di salsa di soia esportate in Europa, o sarebbe meglio dire che arrivano qui da noi in Italia, sono molto limitate e per lo più si trovano tre o quattro tipi di salsa di soia giapponese (in questo trattato non teniamo ovviamente conto di quella cinese). Questo significa che dobbiamo utilizzare ciò che troviamo, a meno che non abbiamo la possibilità di farci inviare direttamente dal Giappone le varie tipologie di salsa di soia che andrebbero utilizzate nelle varianti di *shoyu tare* che vogliamo preparare. Come comprenderai bene, questo sarebbe davvero molto macchinoso e oneroso: ho quindi deciso di fornire il massimo delle informazioni necessarie ad ottenere una ottima *shoyu tare* con ciò che abbiamo a disposizione.

Gli ingredienti di una delle versioni più comuni di *shoyu tare* prevedono diversi tipi di salsa di soia miscelati assieme, mirin, aceto di riso, acqua, olio di sesamo. Ecco una nuova scoperta: esistono diversi tipi di salsa di soia, alcuni di questi aromatizzati come la *ponzu* (salsa di soia miscelata a succo di yuzu) e la salsa di soia ai funghi shiitake, vero concentrato di umami. La varietà di salse di soia giapponesi è davvero vasta, per fortuna in Italia ne arriva qualcuna di esse con le quali è possibile giocare per ottenere diversi mix e trovare quello che a nostro gusto è il più adatto.

Miso tare, come dice il nome stesso, è una tare la cui base è il miso, un fermentato di fagioli di soia che sicuramente avrai sentito nominare molte volte, probabilmente già provato e che sta prendendo piede come "dado" anche nella nostra cucina. Per ottenere una gustosa *miso tare*, come anche nel caso della *shoyu tare*, si miscelano diversi tipi di miso, principalmente l'*aka miso* o miso rosso e lo *shiro miso* o miso bianco, insieme a mirin, aceto di riso e olio di sesamo. Il risultato è una tare non più liquida ma in pasta che viene poi, come sempre, diluita nel brodo del ramen. Uno dei più famosi *miso ramen* è quello preferito da Naruto Uzumaki, il *ramen ichiraku*.

Come avrai notato, diverse tipologie di tare condividono spesso gli stessi ingredienti: alga kombu, salsa di soia, funghi shiitake e miso sono elementi ricorrenti. Il concetto stesso di umami permea le arti gastronomiche giapponesi e questi ingredienti ne sono il veicolo principale.

Questo non significa però che non si sperimenti con nuovi ingredienti e nuove tecniche. Lo scopo finale, quando si tratta di tare, è quello di ottenere un liquido o una pasta dal sapore il più intenso, gradevole e carico di umami possibile, così da dare al proprio ramen il gusto che farà esclamare di piacere chi lo mangerà. Il bello del ramen è che permette di sperimentare! In Giappone e nel resto del mondo nascono di continuo nuove ricette e nuove tecniche di produzione della tare, anzi, in questo campo la sperimentazione è qualcosa di fondamentale, soprattutto quando si arriva a mettere a punto quella tare il cui gusto si stava cercando da anni. È un'esperienza che io stesso ho fatto e fidati, è stato come trovare il Santo Graal.

Padroneggiare i fondamenti della tare significa ottenere un ramen **leggendario** in grado di fare felici i tuoi commensali.

Quarto elemento, l'Olio Aromatico



Se con la tare abbiamo scoperto un elemento che difficilmente conoscevamo fino a prima della lettura di questo trattato, ora entriamo nella parte più nascosta e misteriosa dei componenti che conferiscono al ramen il suo sapore straordinario, ovvero gli *oli aromatici*. Da questo preciso momento entrerai in possesso di una conoscenza di altissimo livello in cui scoprirai non solo che in un ramen degno di tale nome viene usato anche un olio aromatizzato, ma che esso è di vitale importanza per raggiungere quel complesso insieme di sapori che lo rendono un piatto **miracoloso**.

Ti presento Mayu e Rayu

Nel lungo processo che ha portato all'elaborazione del ramen, che ha impiegato oltre 150 anni per essere formalizzato, ad un certo punto ha fatto la sua comparsa l'olio aromatico, il quale ha aggiunto un ulteriore livello di complessità al sapore del ramen.

Esistono due versioni di olio aromatico che possiamo definire più conosciute e celebrate: il *mayu* e il *rayu*. Vediamoli nel dettaglio.

La foto qui sotto ritrae una gustosa ciotola di *Tonkotsu Ramen* i cui elementi sono sormontati da chiazze di colore nero: quello è il *mayu*, ovvero un olio ottenuto abbrustolendo in olio bollente degli spicchi di aglio. L'olio aromatico così ottenuto è un concentrato di aromi che però eliminano la componente più fastidiosa dell'aglio. È l'olio aromatico più utilizzato nei ramen ed è molto comune trovare quelle chiazze nere soprattutto nei ramen i cui brodi risultano di colore chiaro, come per l'appunto il *Tonkotsu Ramen*. Come ben sai il gusto e l'estetica vanno di pari passo nella cucina giapponese e l'effetto di colori in contrasto è decisamente piacevole da guardarsi, prima ancora che da gustarsi.



Il mayu nel ramen e le caratteristiche chiazze oleose nere

Un'altra versione molto conosciuta di olio aromatico per il ramen è il *rayu*, ovvero l'olio aromatico ottenuto con il peperoncino piccante. La funzione è la stessa del *mayu*, ma in questo caso avremo ovviamente un sapore piccante ad accompagnare il nostro ramen.



Il Rayu, per aggiungere un po' di piccante al ramen

Detto questo, avrai già intuito che le cose non si fermano qui e che la tendenza all'innovazione tipica del microcosmo del ramen ha sfornato negli anni decine e decine di oli aromatici basati su una moltitudine di elementi il cui limite è dettato unicamente dalla fantasia. In linea generale, con la sua alta capacità di assorbimento, l'olio e anche i grassi di origine animale, vengono aromatizzati in tantissimi modi per poi andare a completare la ciotola di ramen. Esistono ad esempio degli "oli" aromatici che in realtà sono composti di grasso proveniente dalla pelle del pollo poi aromatizzata in varie maniere, una delle quali è con i funghi shiitake. Ogni cuoco ha di fatto il suo olio aromatico "segreto", messo a punto nel corso della propria esperienza gastronomica. Io non faccio eccezione e ne ho inventato uno tutto mio dalle connotazioni fortemente mediterranee, il quale sarà materia trattata nella conclusione di questo trattato.

I grassi, per loro natura, hanno la proprietà di veicolare i sapori in quanto la loro persistenza sulla lingua prolunga le sensazioni piacevoli trasmesse ai recettori dagli aromi che vi entrano in contatto. Il segreto dei grassi è proprio nella loro non idrosolubilità, infatti non venendo lavati via facilmente dalla saliva, i sapori che essi veicolano permangono semplicemente più a lungo. Ecco svelato il motivo per cui i cibi contenenti grassi ci piacciono di più.

Oltre all'olio si utilizza il grasso fuso di maiale che, una volta estratto dal lardo, viene utilizzato esattamente come l'olio per produrre altri tipi di oli aromatici, molti dei quali di recente ideazione.

Non ci stupisce quindi che l'elemento oleoso aromatico sia uno dei cardini del ramen, uno dei piatti più completi e complessi che sia mai stato ideato.



Ramen! Ramen! Ramen!

Quinto elemento, le Guarniture



Passiamo ora a quelli che sono gli elementi più in vista del ramen, i topping o guarniture, i quali rendono visivamente attraente e subito riconoscibile il ramen.

Possiamo isolare all'interno di questa categoria cinque elementi ben precisi:

La **carne**, per lo più rappresentata dal *chashu*, una pancetta di maiale cucinata nella salsa di soia e altri ingredienti che le conferiscono un sapore intensamente gradevole e una consistenza estremamente morbida.

Ajitsuke tamago o **nitamago**, l'uovo marinato dalla caratteristica colorazione esterna scura, dovuta alla salamoia di soia entro cui è immerso.

Talvolta, ma non sempre, una componente vegetale che può essere rappresentata dal classico **menma**, ovvero la polpa di bambù marinata o fermentata, ma anche da un'infinita varietà di vegetali come spinaci, rucola, bok-choi, mais e praticamente qualsiasi verdura ci piaccia.

Kamaboko, ovvero quell'elemento colorato, solitamente di rosa e bianco, che viene spesso posizionato al centro della ciotola e il cui rappresentante più celebre è il *narutomaki*, dal quale per altro prende nome Naruto. Si tratta di un preparato a base di farina di pesciolini aromatizzato poi alla fragola o in vari altri modi, miscelando dolce e salato.

Cipollotti, immancabili e spesso in quantità abbondanti, che con il loro naturale contenuto di umami e il sapore caratteristico, vanno a completare l'insieme di aromi di cui il ramen è ricco.

Di questi cinque elementi il *chashu* e il *nitamago* necessitano di particolari conoscenze tecniche di preparazione per padroneggiare le quali sono necessari anni di specializzazione e di studio. Tuttavia da qualche parte si deve pur iniziare: per questo motivo al termine di questo trattato troverai una ricetta semplice da realizzare, ma già in grado di farti ottenere un risultato straordinario.

Alcuni ramen prevedono che questi cinque elementi possano essere tutti presenti nella ciotola, altri fanno uso solo di alcuni di essi, ma sia in uno sia nell'altro caso, gli elementi sopra descritti sono il fondamento di tutte le tipologie di ramen ideate fino ad oggi.

Nel tempo sono nati ramen ascrivibili a precise zone geografiche o città del Giappone e questo, già di per sé, sarebbe un buon motivo per visitare questo Paese per intero, più volte nella vita.



Alcuni tra gli stili di ramen regionali più famosi

A questo punto della guida hai acquisito tutta quella serie di informazioni tecniche che ti permettono di iniziare il tuo percorso nella via del ramen. Tuttavia questo è solo l'inizio di un percorso molto tecnico, ma anche estremamente soddisfacente. Il ramen, come ormai avrai compreso è una filosofia, è pace interiore, è ricerca costante di perfezionamento e ha il potere di trasformare profondamente l'individuo. C'è molto di più che il semplice imparare a cucinare un piatto straordinario.

Qui di seguito troverai una prima ricetta che possiamo considerare il primo livello del percorso che porta a padroneggiare l'arte del ramen. Come Goku, Naruto, Luffy e tantissimi altri eroi che superano costantemente i loro limiti, anche apprendere i segreti del ramen porta chi li studia a infrangere costantemente i propri. Questo è il principio *Kaizen*, il costante e continuo miglioramento di sé stessi.

Sul sito ilramen.it invece troverai periodicamente delle video lezioni che ti introdurranno alla cultura e alla scienza del ramen. Per farti alcuni esempi ti posso dire che imparerai a cucinare l'*Ichiraku Ramen*, ovvero il ramen di Naruto, seguendo quanto più possibile la ricetta originale, imparerai a cucinare i ramen visti in Detective Conan, Sailor Moon, Neon Genesis Evangelion e molti altri.

In questo momento è fondamentale che tu studi con attenzione questo trattato e provi a cimentarti con la prima ricetta che ti riporto qui di seguito. Successivamente arriveremo ad impararne molte altre.

Per ordinare il tuo RamenBox puoi seguire questo link: <https://ilramen.it/ordina-adesso-il-ramen-box-di-ojisan/>

Shio Ramen con Brodo Vegetale, Nitamago, Maiale Marinato e Verdure

(ricetta per quattro ciotole di ramen)

Questa è la tua prima ricetta scientifica in assoluto di un ramen. Ho scelto volutamente una ricetta molto facile come primo approccio, con un brodo vegetale per far sì che possa andare bene per tutti. Ci sono davvero tantissime varianti e ricette con le quali divertirsi e se continuerai a seguirmi ne troverai sempre di più complesse e, ovviamente, prelibate. Iniziamo.

Brodo

Ingredienti: funghi shiitake, cipolla, cipollotti, carota, aglio, zenzero fresco, mele fuji/gala, alga kombu.

Procedimento: lava e monda per bene cipolla, cipollotti, carota, aglio, mele e zenzero (lo zenzero fresco si pulisce bene grattando via la buccia con un cucchiaino), taglia tutto grossolanamente: le carote a metà, i cipollotti a rondelle, la cipolla e le mele a quarti, lo zenzero in quattro pezzi, gli spicchi di aglio interi.

Sciacqua per bene e poi metti a bagno per venti minuti i funghi shiitake in acqua calda. L'acqua di ammollo può essere unita all'acqua di cottura del brodo, ma va filtrata dopo l'ammollo. Sciacqua nuovamente i funghi prima di unirli agli altri ingredienti.

Metti sul fuoco abbondante acqua non salata e aggiungi da subito tutti gli ingredienti qui sopra descritti tranne l'alga kombu. Quando l'acqua bolle energicamente abbassa il fuoco per mantenere una bollitura leggera e mantieni il brodo in questo stato per un'ora. Al termine della cottura togli la pentola dal fuoco e aggiungi l'alga kombu, lasciando il brodo a riposare per circa 15 minuti.

Setaccia il brodo in modo da separare il liquido dalle verdure e recupera i funghi shiitake, risciacquali e tienili in frigo in attesa di utilizzarli come parte della guarnitura.

Il brodo così ottenuto può anche essere preparato in anticipo e conservato in frigo per una settimana o in congelatore per un mese.

Shio Tare

Ingredienti: 4 cucchiaini di sale, 1 cucchiaino di zucchero, 4 cucchiaini di mirin, 2 cucchiaini di aceto di riso, 60 ml di acqua, 2 cucchiaini di granulare dashi.

Procedimento: miscela tutti gli ingredienti scaldandoli su fiamma moderata fino alla completa dissoluzione del sale. La tare così ottenuta può conservarsi in frigo per due settimane o in congelatore per un mese.

Olio aromatico (Mayu)

Ingredienti: olio di semi, aglio, olio di sesamo.

Procedimento: versa in un pentolino 150 ml di olio di semi e 12 spicchi di aglio ripuliti dalla buccia ma non tagliati (gli spicchi di aglio devono essere lasciati integri). Quando l'aglio inizia a soffriggere, abbassa la fiamma e lascia andare fino a che questo non sia completamente annerito. Mescola di tanto in tanto facendo attenzione agli schizzi d'olio caldo, durante questo processo l'aglio diventa molto appiccicoso e difficoltoso da mescolare. Una volta annerito completamente l'aglio, versa il tutto in un contenitore resistente alle alte temperature, lascia raffreddare e aggiungi 50 ml di olio di sesamo. Il tutto andrà poi frullato fino a ridurre ai minimi termini l'aglio. In frigo il *mayu* si conserva fino a un mese.

Nitamago (anche Ajitsuke Tamago)

Ingredienti: uova fredde di frigo, salsa di soia, mirin, zenzero fresco pulito e tagliato a fettine.

Procedimento: porta ad ebollizione sufficiente acqua da poter tenere immerse completamente le uova in modo che abbiano almeno quattro dita di acqua al di sopra. Opera un piccolo forellino su una delle estremità del guscio dell'uovo e adagia le uova con cura sul fondo. Nel frattempo avrai impostato a sette minuti e trenta secondi un timer da cucina, che avvierai non appena immerse le uova in acqua bollente. Copri la pentola e imposta il fuoco in modo che l'ebollizione sia appena percettibile, per evitare che l'eccessiva agitazione rompa il guscio delle uova. Mentre le uova cuociono, prepara un contenitore capiente pieno di acqua fredda, meglio se con del ghiaccio dentro. Scaduti i sette minuti e mezzo toglì le uova dall'acqua bollente prelevandole con un mestolo forato e immergile nell'acqua fredda per almeno quindici minuti. Riponi le uova in frigo e attendi che siano completamente fredde. Dopo circa mezz'ora di raffreddamento in frigo rimuovi il guscio, mettile dentro un sacchetto adatto agli alimenti nel quale verserai 100 ml di salsa di soia, lo zenzero e 25 ml di mirin, toglì tutta l'aria possibile, sigilla il sacchetto e riponilo in frigo, magari utilizzando una tazza o un contenitore adatto per contenere il sacchetto e mantenerlo stabile. La marinatura deve agire per almeno quattro ore. Le uova così preparate possono essere conservate in frigo fino ad un massimo di quarantotto ore. A questo punto le uova sono pronte per essere sistemate nella ciotola, avendo prima cura di tagliarle in due parti per il senso della lunghezza.

Verdure

Ingredienti: verdure a foglia verde come spinaci o bietole, brodo di verdure, granulare dashi, salsa di soia, olio di semi.

Procedimento: metti in un pentolino le verdure e falle soffriggere brevemente, aggiungi un cucchiaino di salsa di soia, un terzo di cucchiaino di granulare dashi, un cucchiaino di salsa di soia e due cucchiaini di brodo di verdure. Fai cuocere per 10 minuti e versa il tutto in un recipiente adatto, in attesa di assemblare la ciotola di ramen.

Funghi Shiitake

Se hai cucinato il brodo come da istruzioni hai già preparato anche i funghi shiitake: questi andranno messi nella ciotola così come sono, non devi fare altro che attendere di gustarne il sapore pieno di umami.

Carne

Ingredienti: quattro bistecche di coppa di maiale (anche chiamata capocollo) senza osso, salsa di soia, aglio, zenzero, mirin, cipollotti, olio.

Procedimento: lava la carne per rimuovere eventuali rimasugli di ossa e adagia le bistecche in un contenitore nel quale possano essere distese e marinate versando dentro due cucchiaini di salsa di soia, l'aglio intero, lo zenzero pulito e tagliato a fettine, un cucchiaino di mirin e i cipollotti tagliati grossolanamente. Metti in frigo per mezz'ora. Scalda una padella con un cucchiaino di olio e cuoci le bistecche usando anche i succhi della marinatura. Le bistecche di coppa cuociono abbastanza rapidamente, assicurati comunque di aver cotto per bene entrambe i lati. Una volta pronte adagiale in un contenitore in attesa di essere tagliate a strisce adatte ad essere sistemate nella ciotola e successivamente afferrate con le bacchette.

Noodles

Se hai seguito le istruzioni del capitolo dedicato ai noodles li hai già pronti, non ti resta che cuocerli in normale acqua bollente non salata per tre minuti. Se non possiedi il caratteristico cestello di cottura, usa una schiumarola a maglia fine per prelevarli e scolarli molto bene, prima di aggiungerli al brodo.

Impiattamento

Metti nella ciotola due cucchiaini di *shio tare*, versa il brodo bollente, immergi i noodles ben scolati nel brodo, guarnisci con funghi shiitake, verdure, carne e uovo, versa alcune gocce di *mayu* (a piacere), porta in tavola e gusta il ramen che hai fatto con le tue mani e con le conoscenze apprese in questo breve trattato.

Dove trovo gli ingredienti?

Gli ingredienti illustrati possono essere trovati presso un asia market della tua zona, con qualche difficoltà, o ottenuti acquistando comodamente il Ramen Box che ho studiato appositamente per chi vuole diventare un esperto di ramen e vuole divertirsi a prepararlo in casa. Il Ramen Box ti verrà spedito direttamente a casa.

Puoi sostenere il mio progetto di divulgazione della cultura del ramen acquistando il Ramen Box all'indirizzo <https://ilramen.it> il primo sito dell'Accademia Italiana del Ramen. Sul sito, inoltre, potrai trovare molto materiale didattico gratuito in cui ti spiego i segreti del ramen con articoli e ricette.



Una tipica produzione di noodles

Ordina il tuo RamenBox

Al link qui di seguito trovi tutte le informazioni per ordinare il RamenBox messo a punto da Ojisan e sostenere il mio impegno didattico e scientifico nella divulgazione della cultura del ramen:

<https://ilramen.it/ordina-adesso-il-ramen-box-di-ojisan/>

Conclusione

Nel corso della lettura di questo trattato sul ramen hai appreso nozioni di base molto importanti che ti permettono di preparare a casa tua un ramen superlativo, ma le possibilità sono infinite e le conoscenze tecniche e procedurali che hai appreso non sono che una piccola galassia di questo sconfinato universo fatto di intensi e piacevolissimi sapori.

Per seguire le mie attività dedicate al ramen puoi unirti ai seguenti canali:

Cibichibi_Manga_Food su **Instagram**, dove pubblico immagini di ciò che cucino.

Cibichibi_Manga_Food su **YouTube**, dove pubblico le mie video ricette.

Cibichibi_Manga_Food su **TikTok**, dove puoi apprendere le mie ricette in un minuto.

“My Ramen Academia” su **Facebook**, dove anche tu puoi partecipare e mostrarmi quello che hai imparato.

lramen.it su **Discord**, per chiacchierare liberamente attorno alla passione per il ramen.

Ramen Italia su **Reddit**, la community italiana del ramen creata da me, riservata alle questioni tecniche e ai metodi avanzati per creare ramen sempre più gustosi e ricercati.

Spero che questo trattato sia stato di tuo gradimento e di vederti partecipare ad uno o a tutti i miei canali di comunicazione. Per ora da Ojisan è tutto, a presto e: buon RAMEN!



Glossario del Ramen

Ajitsuke Tamago, l'uovo marinato nello stile giapponese.

Assari, brodo trasparente e "leggero" ottenuto con bollitura lieve e di durata relativamente breve.

Chashu, la straordinaria carne di maiale, solitamente pancetta, che guarnisce quasi sempre il ramen.

Douzo, espressione che si usa quando si porge una ciotola di ramen a chi dovrà consumarla (la "U" è muta).

Granulare Dashi, un granulare a base di katsuobushi utilizzato molto nella cucina giapponese per la sua comodità d'uso.

Hanjuku, cotto per metà (si riferisce all'uovo con tuorlo cremoso, che è appunto cotto per meno tempo rispetto all'uovo sodo)

Hashi, le tipiche bacchette giapponesi.

Kamaboko, prodotto gelificato a base di pesce a cui appartiene anche il narutomaki.

Kansui, in origine acqua alcalina, oggi il termine è esteso al carbonato di calcio o di potassio che si usa per alcalinizzare l'impasto dei noodles.

Katsuobushi, il celebre tonnetto essiccato a scaglie che viene utilizzato in numerose preparazioni. Nel ramen si usa per dare sentore di affumicato e un leggero sapore di pesce alla tare e ai brodi.

Kotteri, brodo lattiginoso o biancastro ottenuto con bollitura vigorosa di lunga durata. La sua consistenza è dovuta alle particelle di collagene in sospensione e al processo di emulsificazione del grasso con l'acqua.

Mayu, l'olio aromatico a base di aglio annerito.

Men, il nome dei noodles in lingua giapponese.

Menma, bambù fermentato o marinato che si usa come guarnitura per il ramen.

Narutomaki, la guarnitura dalla tipica forma a rondella al cui centro si trova una spirale solitamente di colore rosa, a base di pesce.

Negi, il cipollotto che si mette in abbondanza nel ramen. Aggiunge il tipico gusto pungente e anche tanto umami, essendo il cipollotto molto ricco in glutammato.

Men bachi, la ciotola in cui si compone e si consuma il ramen. Spesso ornata dai più svariati motivi è appositamente studiata per il ramen, il suo nome infatti significa "ciotola per le tagliatelle (noodles)".

Itadakimasu, espressione usata per ringraziare tutti i fattori che hanno concorso a portare la ciotola di ramen al cospetto di chi la consuma. Ben più di un semplice "buon appetito" (la "U" finale è muta).

Rayu, l'olio aromatico piccante per ramen.

Renge, il tipico cucchiaio da ramen.

Tonkotsu ramen, il brodo ottenuto attraverso un lungo periodo di bollitura vigorosa di ossa di maiale e altri ingredienti.

Tori Paitan, brodo fatto con pollo e maiale biancastro, spesso e cremoso. Rientra nella categoria "kotteri".

Tori Chintan, brodo di pollo e maiale trasparente e leggero. Rientra nella categoria "assari".

Ringraziamenti:

Per le revisioni grazie a Francesca, Gemiliana, Sandro, Marcella, Sumi, Alice, Taki e Mirko.

Un ringraziamento speciale a Enrico Simonato, illustratore eccellente e appassionato di anime, ma anche ottimo cuoco di cucina giapponese (<https://www.instagram.com/peocle/>).

Il contenuto di questo trattato è di libera distribuzione, stampa e diffusione a patto che se ne citi l'autore Ojisan e il sito di riferimento ilramen.it

Torino, ottobre 2020