



L'ORIENTE CHE È IN NOI

Mode e manie Asiatiche

CATEGORIA: CIBO

- Sushi
 - Kebab
 - Involtini Primavera
 - Pollo Tandoori
 - Falafel
 - Tabbouleh

SUSHI

- Il **Sushi** è un piatto della cucina tipica **Giapponese**, ma è popolare in tutto il mondo, è un cibo basato su pesce, uova, alghe e vegetali.
- Spesso è servito assieme al riso o arrotolato in un alga.
- Si portò in tavola il Sushi per la prima volta attorno al 1800, anche se già prima esistevano ricette molto simili.



KEBAB

- Il **Kebab** (che significa “*carne arrostita*”) è un piatto a base di carne, tipico della **Turchia**, dell’**Iran** e del **Pakistan**, si è diffuso poi anche in Europa grazie alle migrazioni provenienti dall’oriente.
- Il *Döner Kebab*, è il tipo di Kebab più diffuso, si tratta di una specie di panino con salse varie, carne, verdure, miste e il pane arabo.



INVOLTINI PRIMAVERA

- Gli **Involtini Primavera** sono un tipico piatto della **Cina**, vengono serviti come **antipasto**.
- Gli ingredienti principali sono la farina di riso per la pasta e le verdure come ripieno.
- Gli Involtini variano però a seconda del paese in cui sono preparati, cambiano gli ingredienti e anche il nome.



POLLO TANDOORI

- Il **Pollo Tandoori** è un piatto di origine **Indiana**, i principali ingredienti sono la carne arrosto, lo yogurt e le spezie. Questo piatto viene servito come **antipasto**.
- La carne viene cotta nell'apposito forno in argilla, chiamato appunto *tandoor*.
- Sulla storia di questa ricetta si dice che un indiano nel suo ristorante provò a cucinare per la prima volta del pollo in un *tandoor*, forno in argilla utilizzato anche per la cottura del pane.



FALAFEL

- Il **Falafel** è un piatto originario dell'**Egitto**, sono polpette fritte e speziate a base di ceci, fave, cipolla, aglio.
- Vengono servite come **contorno** assieme al pane arabo, salse, e verdure.



TABBOULEH

- Il **Tabbouleh** è un insalata a base di bulgur*, prezzemolo, cipollotti, menta, pomodori e cetrioli, conditi con limone e olio.
- Questo piatto originario di **Libano, Siria, Turchia e Israele**, viene servito come **antipasto**.

*= alimento costituito da frumento integrale



MEDICINA ORIENTALE

- Agopuntura
- Shiatsu
- Moxibustione

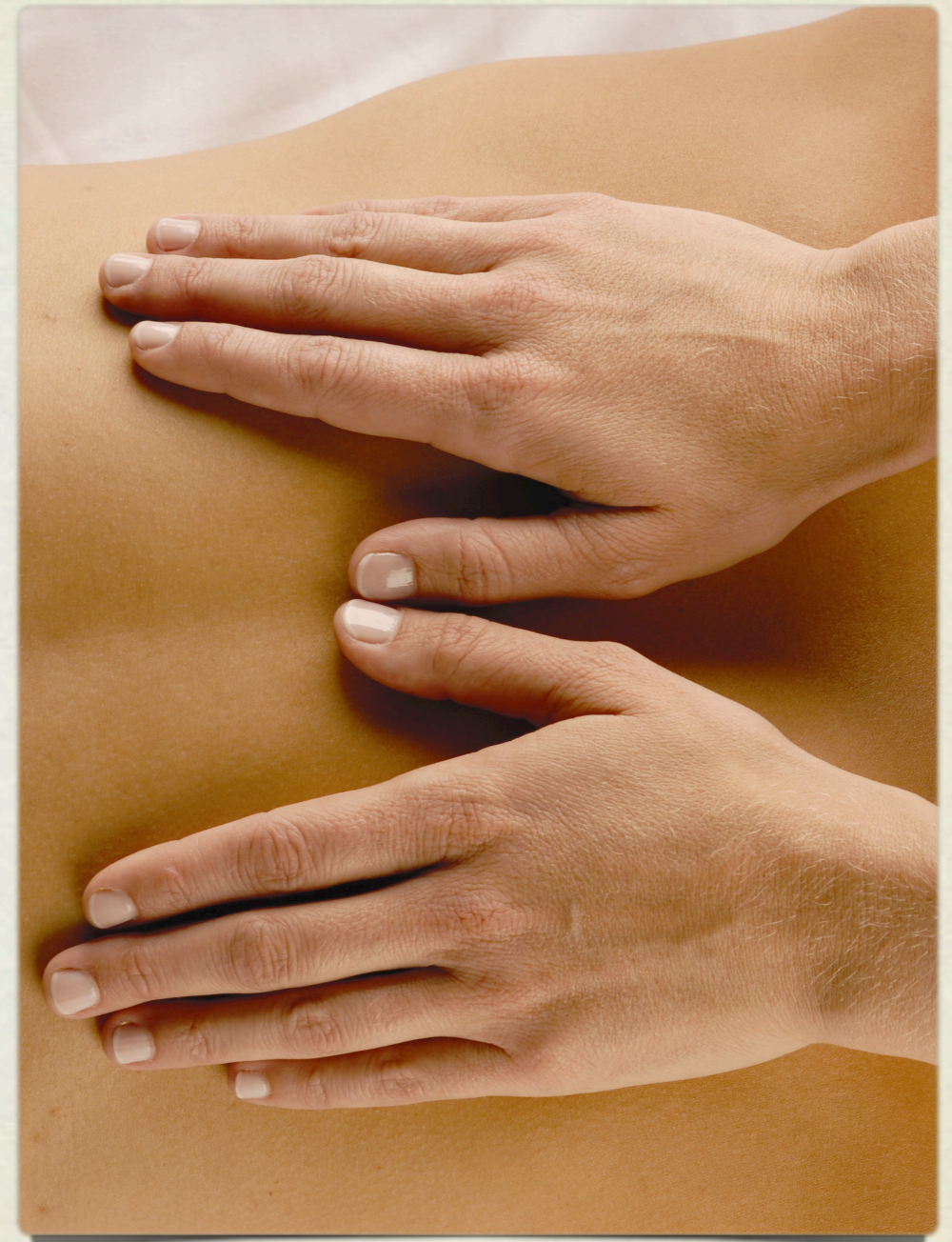
AGOPUNTURA

- L'**Agopuntura** prevede l'inserimento di aghi in specifici punti del corpo per il benessere di chi si sottopone alla terapia.
- I *Meridiani* (12) sono i canali in cui passano i flussi di energia, a ogni canale corrispondono dodici organi, sei yin e sei yang.



SHIATSU

- Lo **Shiatsu** è una tecnica basata sulle pressioni dei pollici, delle dita e del palmo delle mani nella zona interessata.
- Si basa su quattro pilastri:
 - Respiro
 - Postura
 - Perpendicolarità
 - Pressione



MOXIBUSTIONE

- La parola **Moxibustione** è formata da *Moe* (*bruciare*) e *Kusa* (*erba*), che significano erba che brucia.
- La Moxibustione consiste nel bruciare erbe a qualche centimetro dalla cute.

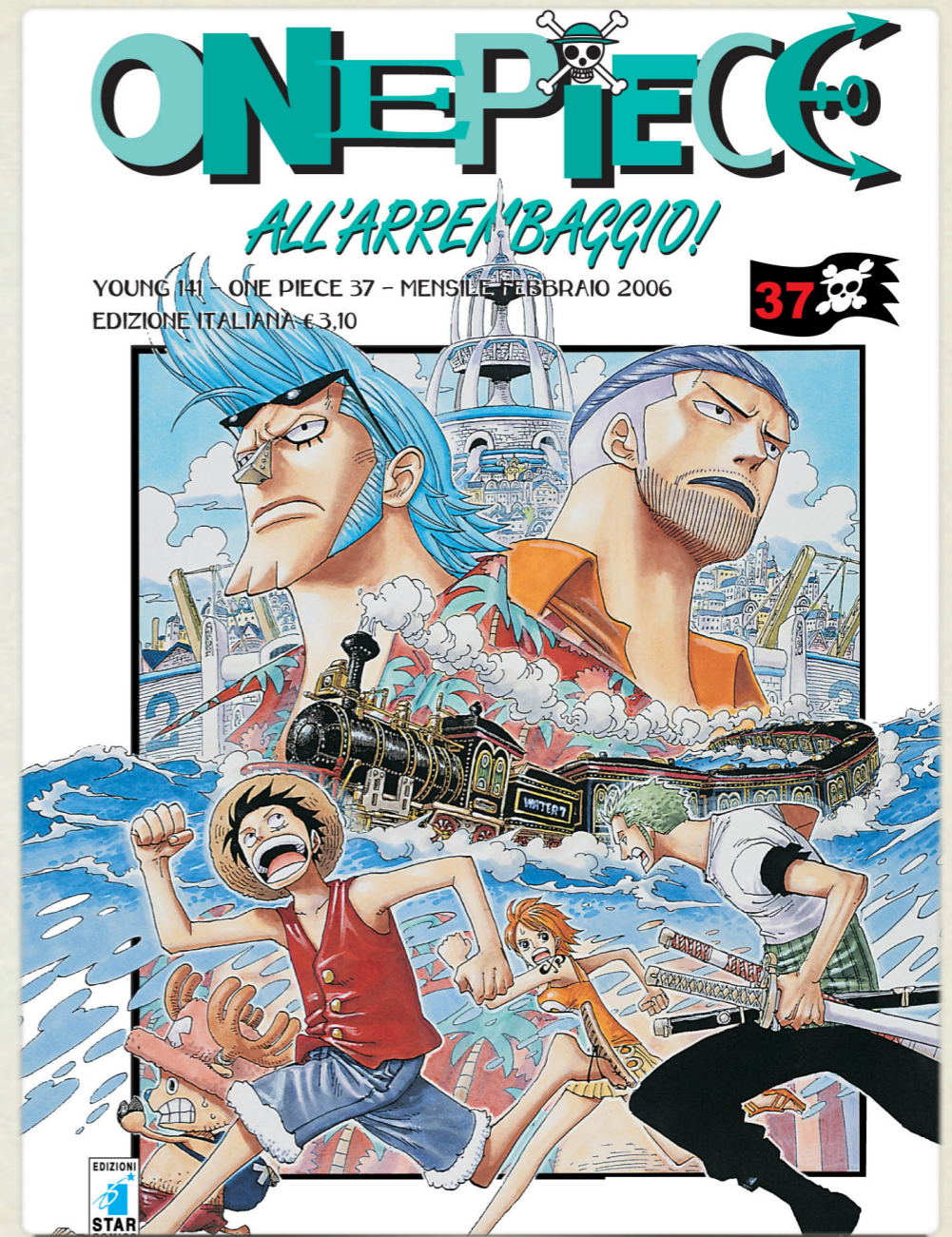


CATEGORIA: ROBA “GIOVANE”

- Manga

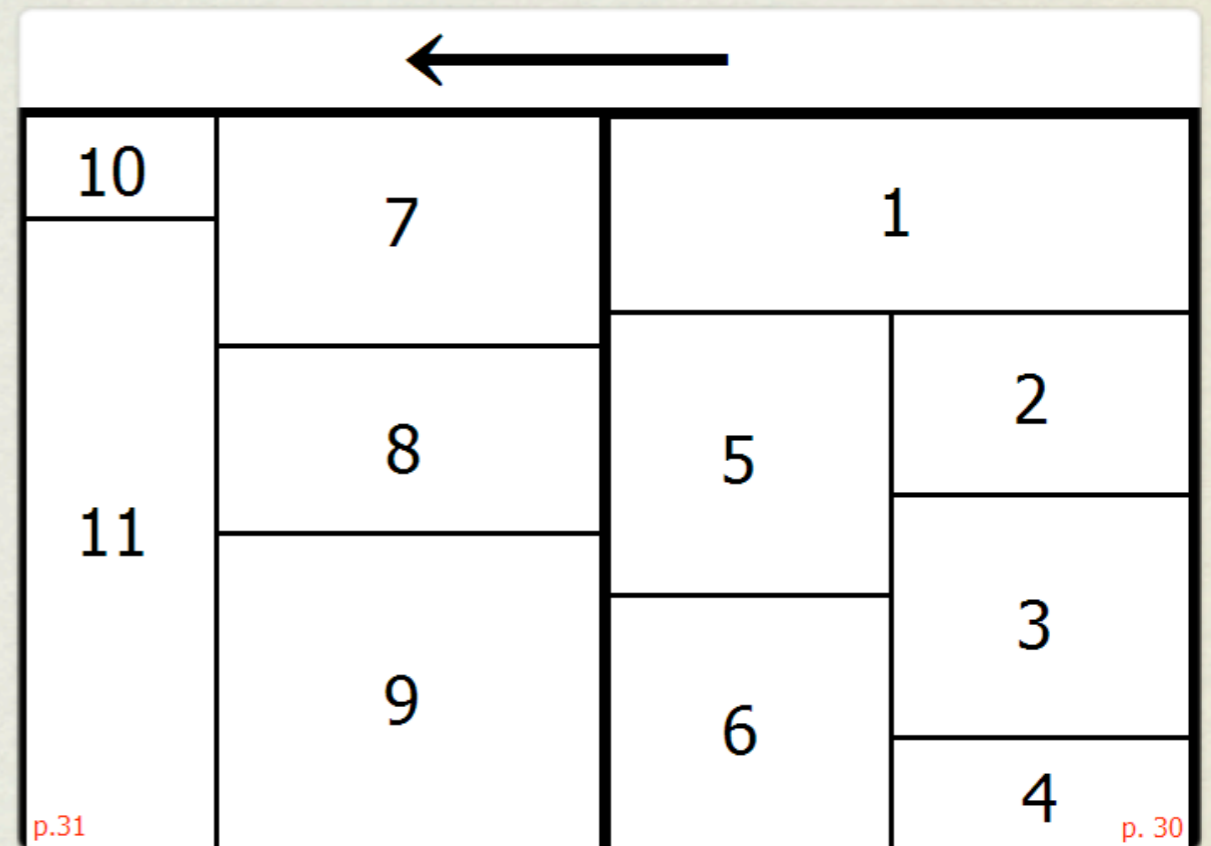
I MANGA

- La parola **Manga** in Giappone indica i *fumetti* in generale, ma nel resto del mondo questa parola indica i fumetti giapponesi.
- La parola “*Manga*” è formata da “man” cioè stravagante, libero e “ga” fumetto.



I MANGA

- La differenza principale tra i *Manga* e i fumetti normali è l'impaginazione, infatti nei manga si legge da destra a sinistra, partendo dall'alto, come mostra lo schema di fianco.



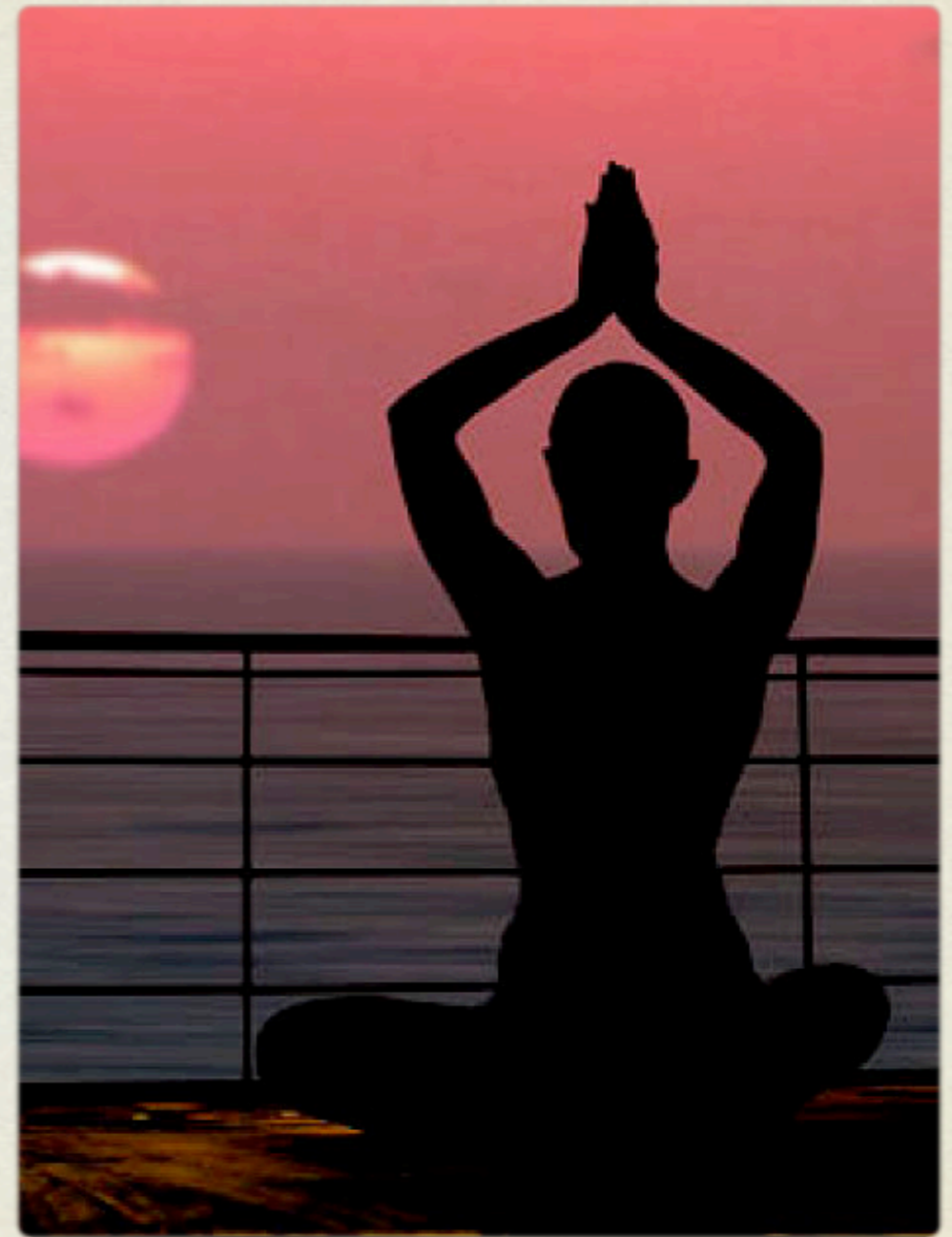


DISCIPLINE ORIENTALI

- Yoga
- Arti Marziali

YOGA

- La parola “**Yoga**” significa unione, e indica proprio l’unione tra mente, anima e corpo.
- Esistono diversi tipi di yoga, ma tutti hanno questo scopo di unione interiore.



ARTI MARZIALI

- L'arte marziale è una disciplina legata al combattimento.
- Le arti marziali sono nate perché in passato molte persone hanno sentito l'esigenza di difendersi, hanno quindi sviluppato delle tecniche di combattimento, che nonostante le armi da fuoco sono sopravvissute.





FINE.

Agnese Maranesi