

INIZIATIVA

 **Antonio rilancia i solidali**



RISTORANTI

Buon Ricordo: 8 ristoranti da provare



I CONSIGLI

Birre con il luppolo fresco, le migliori





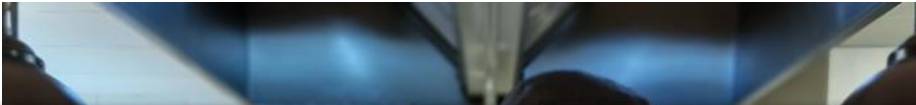
L'INCONTRO

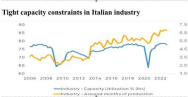
Lo chef Noah, 7 anni, in cucina con la cuoca di Mandela: «Profumi fantastici»

DI FEDERICO BASTIANI

L'esperienza in Sudafrica del piccolo cuoco. Tra i piatti preferiti del presidente Nelson Mandela e le ricette della sua chef personale Xoliswa Ndoyiy

Francesco Domini: «il Prosecco v8-
altri brand delle Tenute del Leone /





Export, turismo, credito: possiamo credere al «mini boom» dell'economia italiana?



Guida Gambero Rosso 2023: i migliori ristoranti d'Italia



Barbora Bobulova: «In Italia per caso, ho piantato qui le radici»



«**I bambini sono la roccia sul quale costruire il nostro futuro.** Saranno i futuri leader, creatori delle nostre ricchezze e proteggeranno la nostra gente». Sono le parole che **Nelson Mandela** pronunciò il 3 giugno 1995, da Presidente del Sudafrica dopo aver trascorso ben ventisette anni di prigionia durante l'Apartheid. Nelson Mandela aveva un rapporto speciale con i bambini. Dedicava molto tempo alla visita delle scuole in Sudafrica. Appena uscito di prigione, quando gli fu chiesto cosa gli fosse più mancato durante la detenzione, rispose «le risate dei bambini». Provo un'emozione particolare quando arrivo insieme alla mia famiglia al **Sanctuary Mandela a Johannesburg, l'ex casa di Mandela** (scomparso il 5 dicembre 2013 a 95 anni) oggi gestita dall'omonima fondazione, dove Madiba visse dal 1992 al 1998. Dal 2021 la struttura è diventata un boutique hotel con nove suites a tema. Ogni stanza ha un nome che rimanda a Mandela ed alla sua storia. In parte gli arredi sono rimasti quelli originali. «L'obiettivo del Sanctuary Hotel è quello di tramandare la legacy di Mandela. I turisti che arrivano potranno rivivere la storia di Mandela e i suoi luoghi» racconta **Vincent Monyake, direttore della struttura**.

 Lo chef Noah, 7 anni, in cucina con la cuoca di Mandela: «Profumi fantastici»

Nell'atrio si trova una grande statua di Mandela mentre legge il giornale. Ogni mattina **Madiba** leggeva le notizie economiche proprio sotto il portico all'entrata dove si trova la panchina originale. Nel **Sanctuary Hotel lavora ancora oggi l'ex cuoca personale di Nelson Mandela, Xoliswa Ndoziya**, che ha cucinato per lui per ben ventidue anni. «Mi ricordo come se fosse ieri il giorno in cui un mio amico mi portò qui, mi disse, ti devo far conoscere una persona. Quando mi trovai davanti a **Mandela** le mie gambe tremarono» racconta una commossa Xoliswa. Era il 1992, all'epoca era appena ventenne e faceva la cuoca presso un hotel. Madiba la mise subito a suo agio e le offrì il posto di cuoca personale. In ventidue anni ha viaggiato in ogni angolo del mondo insieme al leader sudafricano. Il cibo è diventato parte della legacy di Mandela ovvero tramandare la sua memoria storica affinché gli orrori del passato come l'apartheid, non si ripetano. **Xoliswa ha ricreato per il Sanctuary Mandela, un menù con le pietanze ispirate ai gusti di Nelson Mandela** contenute nel suo libro "Taste from Nelson Mandela kitchen".

Il piccolo chef Noah e i nuovi sapori

«Sento un gran profumo proveniente dalla cucina» dice mio figlio **Noah**, sette anni, con la passione per la cucina. «Sono curioso di sapere qual'era il piatto preferito di Mandela». Xoliswa lo prende per mano e lo conduce nella stessa cucina dove per anni ha preparato piatti per Mandela e per i suoi illustri ospiti che venivano a trovarlo.

LEGGI ANCHE

- Lo chef Noah, 6 anni, che con le ricette impara matematica e geografia
- Pasta: 10 primi piatti che tutti dovrebbero saper fare
- Fufu, che cos'è il piatto africano diventato virale sul web

«**Il piatto preferito di Madiba era l'ossobuco con samp e fagioli.** Oggi cucineremo il samp con i funghi, che piaceva molto a Madiba, **una specie di risotto**» dice a Noah. Il samp è un alimento tipico africano costituito da chicchi di mais essiccati, pestati e tritati ma non macinati. Xoliswa mostra a Noah tutto il processo e **gli ingredienti che Mandela adorava, curry, pepe, spezie barbecue.** Mentre Noah è intento a girare il samp affinché non si attacchi aggiungendo brodo di funghi, Xoliswa racconta di quella volta

GLI ARTICOLI PIÙ V

Coppia chiede di cambiare perché il bambino a fiaspiange: insultata

Campionato del mondo bolcine, le migliori scitaliane: ecco di quale ca

Berrino e la «regola del 300» per vivere meglio e lungo

CONSIGLIATI DA RCS

Il grande campione Ma Tardelli si racconta

VECCHIA ROMAGNA



LE RICETTE PIÙ VIS

PRIMI PIATTI

Spaghetti all'amatriciana

DOLCI

Mele cotte: semplice e nosdolce d'autunno

in cui era in viaggio con Mandela a Londra. «Mio figlio sentiva molto la mia mancanza così chiesi a Madiba di poter tornare prima. Lui acconsentì ma il giorno stesso che rientrò mi chiamò subito perché gli cucinassi il **pap con panna acida**». Il pap è **una sorta di porridge di farina di mais, simile alla polenta, molto diffuso in Sudafrica** anche perché economico e riempitivo. E' il momento di aggiungere formaggio di capra per dare una carica di sapore. Intanto Noah in un tegamino mette a cuocere i funghi. Siamo arrivati all'impiattamento che Xoliswa cura con attenzione, istruendo mio figlio su dove posizionare i funghi a guarnizione del piatto.

 Lo chef Noah, 7 anni, in cucina con la cuoca di Mandela: «Profumi fantastici»

Nelson Mandela e i cibi
«E' vero che **Mandela era legato alla propria tradizione culinaria ma era molto aperto e curioso verso i cibi di altre culture** e provava qualsiasi cosa» ricorda la cuoca. Ci sediamo al tavolo per mangiare il samp con i funghi appena preparato e all'improvviso arriva **Sello Hatang, presidente della Nelson Mandela Foundation** che ha voluto fortemente l'incontro tra Xoliswa e Noah. Il cibo è apertura, inclusione, tolleranza, quel mix culturale che Mandela ha sempre sognato per il suo popolo, la nazione arcobaleno, dove le diversità possono convivere insieme. «Oggi più che mai abbiamo bisogno di rafforzare il messaggio di Mandela in un mondo sempre più polarizzato. Negli Stati Uniti, siamo tornati a parlare di supremazia bianca. Il messaggio di Mandela è importante perché ci dice che ognuno di noi può fare la differenza per costruire un mondo migliore ed inclusivo, anche attraverso la cucina» afferma Sello Hatang. **La fondazione Nelson Mandela si occupa proprio di offrire un'educazione prescolare adeguata a quei bambini che vivono in situazione di difficoltà** perché come diceva Mandela, saranno loro a costruire il nostro futuro».

5 dicembre 2022 (modifica il 5 dicembre 2022 | 07:17)
(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

Raccomandato da Taboola

Le razze di cani da evitare di adottare secondo i veterinari. Le seguenti razze non sono adatte per l'adozione.
[HISTORY 10](#)

Riqualificazione nel pubblico, oltre le bollette
[REKEEP](#)

Gli italiani hanno di nuovo voglia di casa
[BNL BNP PARIBAS](#)

Costa pochi €, ma aspira, lava, disinfetta, lucida e profuma
[NEATRON](#)

Il QI Medio in Italia è di 97. Fai questo test del QI e verifica se il tuo QI è più alto.
[WW IQ TEST](#)

Ecco come apparivano realmente le figure storiche
[LEARN IT WISE](#)

Usatelo ogni mattina e vi libererete del dolore alle ginocchia.
[FITNESSRIC](#)

TORTE SALATE
Tarte tatin di cipolle

CONTORNI
Come preparare le carote padella croccanti: il cont light

LE ULTIME RICETTE
COOK

BEVANDE Sangria	
CONTORNI Patatas bravas	
SECONDI PIATTI Frittata alle erbe	



Tutti i venerdì ricevi le ultime news e ricette nella tua casella di posta

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTE

ULTIMI ARTICOLI DI COOK

L'INCONTRO

Lo chef Noah, 7 anni, in cucina con la cuoca di Mandela: «Profumi fantastici»

L'INIZIATIVA

Milano, crowdfunding per i laboratori di pasta fresca per i bambini in ospedale

LA CERIMONIA

Il migliore panettone d'Italia 2022 è di Sal De Riso

LA NOVITÀ

Milano, alla Langosteria arriva la baked potato con Caviar Kaspia

TORMENTONI

Video divertenti sul cibo: 5 clip da non perdere

REGIMI ALIMENTARI DEGLI SPORTIVI

«Dieta invertita»: ecco il segreto del fisico asciutto del calciatore Robert Lewandowski

L'INIZIATIVA

Lo chef Antonio Guida: «Riapro la mia casa per i pranzi solidali: così aiutiamo i bambini

LO STUDIO

Cottura passiva della pasta: lo studio che dimostra quanto si risparmia davvero

PASSIONI

Re Carlo, che non va mai in giro senza il suo bicchiere per il Martini

LA COMPETIZIONE

A Rovigo il miglior caffè d'Italia: Nico Bregolin di «Baribal» vince l'«Espresso Italiano Champion 2022»

ANTIPASTI

Antipasti veloci
Antipasti di pesce
Antipasti estivi
Antipasti vegani
Antipasti freddi
Antipasti semplici
Antipasti di carne
Antipasti caldi

FINGER FOOD

LIEVITATI

Pizza
Pane
Focaccia
Focaccia veloce
Pane veloce
Pizza veloce

PRIMI PIATTI

Gnocchi
Pasta
Riso
Risotti
Zuppe
Minestre
Vellutate
Primi di carne
Primi di pesce
Primi freddi
Primi veloci
Primi estivi

SECONDI PIATTI

Secondi veloci
Secondi di pesce
Secondi freddi
Secondi estivi
Secondi facili
Secondi al forno
Secondi light

INGREDIENTI

Zucchine
Melanzane
Lenticchie
Carciofi
Cavolfiore
Zucca
Verza
Quinoa
Asparagi
Broccoli
Ceci

CONTORNI

Contorni veloci
Contorni estivi
Contorni invernali
Contorni semplici

INSALATE

RICETTE REGIONALI

Sicilia
Puglia
Toscana
Calabria
Piemonte
Veneto
Abruzzo
Lombardia
Liguria
Umbria
Friuli Venezia Giulia

TORTE SALATE

Torte salate vegetariane
Torte salate veloci

PIATTI UNICI

CUCINA ETNICA
India

DOLCI

Biscotti
Torte
Biscotti veloci
Dolci alla frutta
Dolci al cucchiaino
Creme
Dolci veloci
Gelati
Dolci al cioccolato

✉ Iscriviti alla newsletter

REGISTRATI

Seguici   

CORRIERE DELLA SERA

Abbonati a Corriere della Sera | Gazzetta | El Mundo | Marca | RCS Mediagroup | Fondazione Corriere | Fondazione Cutuli | Servizi | Scrivi | Cookie policy e privacy
Quimamme | OFFERTE CORRIERE STORE | Codici Sconto



Copyright 2022 © RCS Mediagroup S.p.a. Tutti i diritti sono riservati | Per la pubblicità : CAIRORCS MEDIA SpA - Direzione
Pubblicità

RCS MediaGroup S.p.A. - Divisione Quotidiani Sede legale: via Angelo Rizzoli, 8 - 20132 Milano | Capitale sociale: Euro
270.000.000,00

