

Guida gastronomica dell'Inghilterra



Abbiamo lavorato a stretto contatto con numerosi esperti di alimentazione per portarvi le storie che stanno dietro al meglio della cucina inglese. Scoprite con noi il motivo per cui la cucina moderna in Gran Bretagna è molto più di un semplice fish & chips...

La Gran Bretagna è un posto fantastico per la fusione culinaria che ha avuto, soprattutto nello scorso secolo. Svitati tipi di culture hanno avuto nel corso della storia i loro insediamenti e la loro influenza è evidente nel cibo Britannico odierno. I ristoranti giapponesi, messicani e indiani, nonché il cibo di strada, oggi sono presenti in ogni città e le hamburgerie, sull'onda statunitense, hanno visto di recente un boom, con catene inglesi come Byron che hanno iniziato a spopolare.

Il cibo inglese secondo BBC Good Food, grazie alla Lifestyle Director Lulu Grimes

“I dolci da forno sono popolari in tutto il Regno Unito. Nel Lake District, Cartmel è famosa per lo sticky toffee pudding e Bakewell per il suo pudding: una base di pasta dolce ripiena di marmellata e uno strato torta alle mandorle. Sia in Cornovaglia, sia in Devon, viene servito il tè con gli scones (una sorta di focacce-brioche) alla frutta e crema; la differenza fra le due regioni è che, in Cornovaglia, la crema viene messa sopra alla

marmellata mentre, nel Devon, viene fatto l'esatto contrario. Le meat pie - una specie di torte salate ripiene di carne - (cold pork pies, hot steak e kidney pies) sono una buona scelta per l'ora di pranzo; il fish & chips - pesce e patatine fritte - sono mangiati praticamente ovunque lungo la costa e il curry è diventato un prodotto britannico in tutto e per tutto con ristoranti come Dishoom a Londra ed Edimburgo che servono un cibo indiano particolarmente buono. E c'è anche il nostro formaggio: da non perdere lo Yarg, il Red Leicester, così come il Cheddar e lo Stilton." - [BBC Good Food](#)

Scopri la più sorprendente cucina regionale che la Gran Bretagna ha da offrire nella nostra guida culinaria.



Londra

Storia: Le origini precise della capitale britannica sono parzialmente sconosciute, ma si ritiene che siano stati dei commercianti romani a fondare la città nel 43 d.C. circa.

Dopo una lunga storia di pestilenze e guerre, nel XVIII secolo Londra si era sviluppata divenendo il centro dell'Impero britannico. La città accoglie innumerevoli edifici storici tra cui [Buckingham Palace](#), [la Cattedrale di St. Paul](#) e la [Torre di Londra](#).

I tre alimenti principali

Fish and chips

La Gran Bretagna è famosa per il suo fish & chips, che iniziò ad essere consumato verso la fine del XIX secolo quando si diffuse in circoli più estesi di Londra e del sud-est inglese. L'importanza del fish & chips si rafforzò nel corso della Seconda guerra mondiale, quando fu uno dei pochi alimenti non razionato.



Il piatto consiste in pesce fritto in pastella accompagnato da patatine fritte. In origine, veniva venduto avvolto in pagine di vecchi giornali.

Chelsea bun

Impasto aromatizzato con scorza di limone, cannella e spezie miste. Come sapore, i Chelsea bun assomigliano ai cinnamon roll.



Raffinato cioccolato Paul A. Young

Questo pluripremiato cioccolato è stato votato tra i migliori al mondo e i negozi sono presenti solamente a Londra. Le combinazioni dei gusti sono spesso originali e creative con ingredienti come il frutto della passione e il formaggio di capra!



Luoghi da visitare: Scopritene di più sugli aspetti dolci della vita al [Museo del cioccolato](#) di Brixton. Ogni giorno vengono organizzati diversi seminari sulla realizzazione del cioccolato o sulla storia delle fave di cacao. Il museo è aperto per le visite dal mercoledì al sabato.

Come arrivarci

- Il Museo del cioccolato è situato a Brixton, Londra
- La fermata più vicina dell'autobus è Brixton (Fermata LA)
- Anche la linea Victoria della metropolitana ferma alla stazione di Brixton da cui il museo dista solamente 5 minuti

Midlands orientali



Storia: La regione delle Midlands orientali possiede una lunga storia industriale. La prima fabbrica nel mondo, la Cromford Mill nel Derbyshire, fu infatti costruita in questa regione.

Le Midlands orientali diedero i natali a uno dei più celebri scienziati: Isaac Newton. Nacque infatti nel Lincolnshire e rivoluzionò la fisica e la matematica. Anche la foresta di Sherwood, nota per la leggenda di Robin Hood, è situata nel vicino Nottinghamshire.

Fatti: La mela Bramley è originaria della regione delle Midlands orientali e prende il nome dal proprietario dell'albero originale. La prima vendita nota di una mela Bramley risale al 1862 e da allora, è divenuta una delle varietà più importanti di mele da cucina in Inghilterra e Galles.

I tre alimenti principali

Tortino ripieno di carne di maiale di Melton Mowbray

In questo tortino, la carne è tagliata a pezzi invece di essere macinata e l'intero tortino è realizzato con un impasto modellato a mano che dona alla pietanza una forma leggermente irregolare, una volta terminata la cottura.



Torta Bakewell

Questo dessert dal tipico sapore è composto da un guscio di pasta brisée contenente un sottile strato di marmellata e frangi pane con scaglie di mandorle per decorare la superficie. Alcune varianti includono uno strato superiore di glassa alla mandorla con una mezza ciliegia glassata al centro.



Formaggio Red Leicester

Il Red Leicester è un formaggio friabile di colore arancione e dalla crosta rossastra. Prodotto con latte bovino, l'aroma di questo formaggio presenta una delicata nota dolce che diventa più accentuata con la maturazione.





Luoghi da visitare: Il [Mercato di Leicester](#) è il più grande mercato coperto d'Europa all'aperto e offre di tutto quando si parla di cibo. Potete scegliere di visitare il mercato all'aperto o lo spazio gastronomico: entrambi sono aperti dal lunedì al sabato.

Come arrivarci

- Dalla stazione londinese di St Pancras International, prendere il treno fino alla stazione di Leicester (circa 1 ora e 20 minuti di viaggio)
- Dalla stazione, il mercato si trova a soli 10 minuti a piedi

Inghilterra orientale



Storia: Il più completo scheletro di mammut al mondo fu ritrovato a Norfolk, dando prova della presenza di tale specie nell'Inghilterra orientale. La regione fu inoltre al centro di alcuni dei più importanti momenti nella storia della medicina britannica come la prima donna a qualificarsi come chirurgo (Elizabeth Garrett Anderson) nel 1865 e il primo trapianto di cuore nel Regno Unito che venne eseguito con successo nel 1979.

Fatti: Il formaggio Stilton, originario della regione, è stato citato in diverse pubblicazioni: la più antica risale al 1722. In un'annotazione anche lo scrittore Daniel Defoe citò il rinomato formaggio.

I tre alimenti principali

Bedfordshire clanger

Simile al pasty, presenta un ripieno salato da un lato e uno dolce dall'altro, includendo in una sola portata sia il piatto principale sia il dessert.



Formaggio Stilton

Il formaggio Blue Stilton è famoso per l'odore pungente e il sapore deciso, mentre la versione bianca è meno forte. Viene tradizionalmente realizzato in formato cilindrico.



Le ostriche del Colchester

Gusci di ostriche del Colchester sono stati ritrovati tra le rovine risalenti al periodo romano. Sono diffuse in tutto il mondo ed esportate in luoghi esotici come Dubai.





Luoghi da visitare: Volete gustarvi una buona birra? Ogni anno, durante l'estate, nella città universitaria si svolge il [Cambridge Beer Festival](#). Si tratta della festa della birra più antica istituita nel Regno Unito e nel 2016, ne sono state consumate più di 86.000 pinte.

Come arrivarci

- Dalla stazione londinese di King's Cross, prendere il treno e l'autobus (1 ora e 15 minuti di viaggio) o l'auto (1 ora e 40 minuti di viaggio)
- La fermata dell'autobus più vicina alla festa (autobus Citi 1) è Jesus College
- Il festival è a 5 minuti a piedi dalla fermata

Inghilterra nord-occidentale



Storia: Questa regione possiede un ricco passato industriale. La linea ferroviaria che collega Liverpool a Manchester fu il primo collegamento al mondo per passeggeri. Sono numerose le importanti scoperte scientifiche della regione: ad esempio, Hans Geiger inventò l'omonimo contatore all'Università di Manchester.

Il formaggio Cheshire, originario del nord-ovest dell'Inghilterra, è uno dei più antichi formaggi registrati in Gran Bretagna. Ogni anno a Nantwich, si svolgono gli International Cheese Award a celebrazione del ricco bagaglio gastronomico di questa regione.

Fatti: Da oltre 20 anni, l'area Greater Manchester ospita il World Pie Eating Championship, ossia il Campionato mondiale di mangiatori di tortini salati. Tradizionalmente, i tortini presentano un ripieno di carne e patate, ma da alcuni anni è stata introdotta anche una versione vegetariana. Attualmente, il record mondiale per la consumazione di un tortino è di 22,53 secondi.

I tre alimenti principali

Lo stufato del Lancashire

Il piatto viene cotto in forno a fuoco lento. È composto da una combinazione di agnello e verdure coperte da uno strato di patate a fette.



Salsiccia del Cumberland

Questa pepata salsiccia di maiale è generalmente arrotolata a forma di spirale e può arrivare a una lunghezza di 50 cm.



Torta Eccles

Dolce composto da un ripieno di uvetta racchiuso in uno strato di pasta sfoglia ricoperto di zucchero.





Luoghi da visitare: Pensate di poter mangiare un tortino in meno di 22 secondi? Il World Pie Eating Championship si tiene a dicembre di ogni anno presso Harry's Bar in Wallgate, nella città di Wigan, Greater Manchester.

Come arrivarci

- Dalla stazione di Euston a Londra, prendere il treno per Wigan North Western (circa 2 ore e 5 minuti di viaggio)
- Dalla stazione ferroviaria, Harry's Bar si trova a 2 minuti a piedi

Inghilterra sud-occidentale



Storia: La regione nel sud-ovest dell'Inghilterra ospita innumerevoli siti storici come Stonehenge e la famosa Jurassic Coast. La regione vanta una ricca storia e fu fortemente popolata nel Neolitico (quando fu costruito [Stonehenge](#)), nell'Età del bronzo e nell'Età del ferro. La regione è inoltre rinomata per il notevole bagaglio folcloristico che include la leggenda di re Artù e della spada Excalibur.

Fatti: Ogni anno in questa regione si tiene il festival di Glastonbury, famoso evento musicale della durata di cinque giorni.

I tre alimenti principali

Cornish pasty

Fagottino salato realizzato con pasta brisée e un ripieno di carne di manzo macinata, patate, cipolle e condimento. Il composto perfetto prevede almeno il 12,5% di carne di manzo e il 25% di verdure.



Hog's pudding

L'Hog's pudding è una tipologia di salsiccia. Sono numerose le ricette e diversi gli ingredienti utilizzati anche se, tipicamente, contiene carne e grasso di maiale, grasso di rognone, pane e farina di avena.



Formaggio Cheddar

Formaggio naturale, a pasta dura e di colore biancastro. Anche altri Paesi europei potrebbero vendere il Cheddar; esiste tuttavia una notevole differenza in termini di gusto e stile, con un colore che si avvicina al Red Leicester.



Luoghi da visitare: [La Cheddar Gorge Cheese Company](#) è l'unica azienda produttrice ancora presente a Cheddar e dispone di un ufficio turistico per i visitatori che possono esplorare l'impianto in uno straordinario tour. È infatti possibile osservare gli addetti alla preparazione e gustare questo delizioso formaggio.

Come arrivarci

- Dalla stazione londinese di Paddington, prendere il treno e l'autobus (circa 3 ore e 30 minuti di viaggio) o recarsi allo stabilimento in auto (circa 3 ore di viaggio da Londra)
- La fermata più vicina dell'autobus (linea 126) alla Cheddar Gorge Cheese Company è Tweentown (E-bound)
- Dalla fermata dell'autobus, l'azienda si trova a 3 minuti a piedi

Inghilterra sud-orientale



Storia: La storia di questa regione va ben oltre il Medioevo: i più antichi resti umani del Regno Unito sono stati rinvenuti qui e risalgono a circa 500.000 anni fa. A ciò si aggiungono i resti fossili di un reale dinosauro ritrovati nell'Oxfordshire.

Il sud-est inglese non si caratterizza tuttavia solo per il patrimonio preistorico. La scrittrice di cucina Elizabeth David influenzò enormemente la gastronomia britannica degli anni '50 introducendo numerosi piatti europei nelle cucine inglesi; mentre James Pimm, nativo di questa regione, è stato l'inventore del famoso drink britannico che porta il suo cognome.

Fatti: Il sud-est dell'Inghilterra è la patria di due delle più famose varietà di mele: la Cox's Orange Pippin e la Granny Smith. Tecnicamente, quest'ultima è originaria dell'Australia, ma la sua coltivatrice, Maria Ann Smith, era nata e cresciuta in Sussex.

I tre alimenti principali

Pimm's

A base di gin, il cocktail contiene inoltre una miscela di erbe e liquori. Una bottiglia di Pimm's viene spesso servita con limonata e frutta a pezzetti.



Banoffee pie

La Banoffee pie è un dolce a base di banane, panna e caramello derivante dalla bollitura di latte condensato, poggiati su uno strato di pasta frolla. Le confezioni di latte condensato della Nestlé vendute in Gran Bretagna riportano spesso la ricetta originale della Banoffee pie del ristorante The Hungry Monk situato nel Sussex.



Torta Maids of Honour

Questa tortina inglese cotta al forno consiste in pasta sfoglia ripiena di formaggio di latte cagliato. Altre varianti presentano un ripieno di marmellata, mandorle o noce moscata.



© THE ORIGINAL MAIDS OF HONOUR SHOP

Luoghi da visitare: Il birrificio [Hook Norton Brewery](#) a Banbury risale a più di 150 anni fa ed è uno dei pochi birrifici vittoriani sormontati da una torre che impiega ancora una procedura manuale di birrificazione. All'interno è presente un ufficio turistico dove è possibile prenotare il tour della struttura che include anche una visita ai cavalli. La birra infatti è ancora consegnata ai pub della zona a bordo di un carro trainato da cavalli.

Come arrivarci

- Dalla stazione londinese di Marylebone, prendere il treno e l'autobus (circa 2 ore di viaggio)
- La fermata dell'autobus più vicina al birrificio è Pear Tree Inn
- Dalla fermata dell'autobus, l'ufficio turistico si trova a 3 minuti a piedi

Midlands occidentali



Storia: La regione delle Midlands occidentali corrisponde all'incirca all'area Greater Birmingham. Sebbene la contea metropolitana delle Midlands occidentali esista solo dal 1974, gli insediamenti nell'area costituiscono da tempo importanti centri per il commercio e l'industria.

La prima bicicletta inglese fu realizzata a Coventry. Costruita nel 1870, fu denominata "Ariel" ed era costituita da una ruota anteriore più grande rispetto a quella più piccola montata sul posteriore, in uno stile che divenne noto come "biciclo".

Fatti: Un piatto tipicamente del luogo sono le focacce di farina di avena dello Staffordshire. La storia le fa risalire ai tempi dell'Impero anglo-indiano e al ritorno del reggimento dello Staffordshire sotto il dominio britannico. Nell'intento di preparare il chapati ma senza la quantità necessaria di farina di ceci, la sostituirono con la farina di avena dando origine a questa tipica focaccia.

I tre alimenti principali

Tortino ripieno di carne di maiale servito con salsa alla mela

Un tradizionale tortino britannico con ripieno di roast beef. Contiene gelatina e carne di maiale tagliata grossolanamente avvolte in un involucro di impasto.



Coventry God cakes

Una Coventry God è un dolce triangolare di pasta sfoglia, glassato con latte e zucchero per donargli una consistenza croccante e costituito da un ripieno di uvetta, buccia di frutta candida e spezie. Le Coventry God venivano tradizionalmente offerte all'inizio dell'anno da un padrino o da una madrina al proprio figlioccio o figlioccia con il buon augurio per l'anno a venire.



© THE HERITAGE CAKE COMPANY

Focacce di farina di avena dello Staffordshire

Una focaccia salata composta da farina di avena, farina di grano e lievito.



Luoghi da visitare: Costruito su modello di un villaggio reale, il [museo vivente di Black Country](#) è un'enorme e affascinante ricostruzione all'aria aperta per raccontare 300 anni di storia della regione.

Nell'arco della giornata, il museo organizza dimostrazioni di cucina dal vivo. Al mattino, potete assistere a una sessione di realizzazione e lavorazione dell'impasto mentre nel pomeriggio, vedere come viene cotto il pane in un forno a carbone.

Come arrivarci

- Dalla stazione londinese di Euston, prendere il treno e l'autobus (circa 2 ore e 30 minuti di viaggio) per Tipton
- Il museo si trova a 1,5 km circa dalla stazione ferroviaria. È possibile arrivarci a piedi o prendere un taxi o l'autobus
- La rete Network West Midlands gestisce diverse linee dell'autobus che si fermano all'ingresso del museo: 24, 229, 311, 313, 610

Inghilterra nord-orientale



Storia: I primi insediamenti nell'area nord-orientale erano principalmente collegati alla Chiesa. Tuttavia, l'aspetto della regione cambiò totalmente nel 793 d.C. all'arrivo dei Vichinghi che instaurarono qui il loro regno. I segni dell'insediamento vichingo sono ancora presenti oggi nel DNA degli abitanti del luogo.

La storia più recente del nord-est dell'Inghilterra è principalmente associata ad attività industriali quali l'estrazione di carbone e sale. Il passato da classe proletaria si riflette nella praticità dei piatti della tradizione regionale.

Fatti: Lo chef americano Nicos Harris stava combattendo in Francia con l'esercito statunitense. Rimase ferito e venne curato in un ospedale britannico. Una volta guarito, Harris si trasferì a Middlesbrough dove diede vita al Parmo nel 1958: uno dei piatti più famosi della regione.

I tre alimenti principali

Parmo al pollo

Secondo la tradizione, questo piatto prevede pollo impanato ricoperto di besciamella e formaggio.



Zuppa ai piselli

La ricetta prevede l'infusione nel brodo di piselli spezzati gialli che vengono lasciati cucinare ammollo per circa 40 minuti. Il composto che ne deriva può quindi essere amalgamato ad altri ingredienti ed è spesso servito con prosciutto o pancetta.



Panackelty

Questo stufato, composto da carne di manzo conservata sotto sale e ortaggi a radice, viene cotto in forno a fuoco lento per tutto il giorno. Sono diverse le varianti locali di questa pietanza che prevedono ingredienti differenti.



Luoghi da visitare: Non c'è niente di meglio di una buona birra circondati da un panorama stupendo. Il birrificio [Wylam Brewery](#) a Newcastle-upon-Tyne è situato nell'incantevole Palace of Arts e ogni sabato, offre tour della struttura che includono ovviamente anche la degustazione della birra.

Come arrivarci

- Dalla stazione londinese di King's Cross St. Pancras, prendere il treno e l'autobus (circa 3 ore e 40 minuti di viaggio)
- La fermata dell'autobus più vicina al birrificio Wylam Brewery è Great North Road-Clayton Road (N-Bound)
- Dalla fermata dell'autobus, l'azienda si trova a 5 minuti a piedi

Yorkshire e Humber



Storia: Lo Yorkshire possiede una lunga storia industriale ancora evidente nell'architettura delle città e dei villaggi presenti. Tale storia è evidente anche nel cibo regionale, composto da piatti semplici e a basso costo per la classe proletaria.

Tra i personaggi famosi dello Yorkshire si annoverano le sorelle Brontë che scrissero famosi romanzi inglesi quali *Cime tempestose*, *Jane Eyre* e *Agnes Grey*. Star Carr nello Yorkshire, a sud di Scarborough, è considerato uno dei primi insediamenti nel Regno Unito.

Fatti: La regione dello Yorkshire è particolarmente rinomata per il suo pudding, uno degli alimenti che compongono ogni tradizionale arrosto della domenica in Inghilterra. Lo Yorkshire pudding è nato dall'esigenza di disporre di un piatto a basso costo che potesse riempire lo stomaco.

La torta regionale Parkin (o Perkin) a base di pan di zenzero viene tradizionalmente consumata nel corso della Guy Fawkes Night (celebrazione che si svolge la sera del 5 novembre). È molto simile al Lebkuchen tedesco.

I tre alimenti principali

Yorkshire pudding

Lo Yorkshire pudding è costituito da una pastella di uova, farina e latte. Accompagna spesso il roast beef su cui viene versato un tipico sugo.



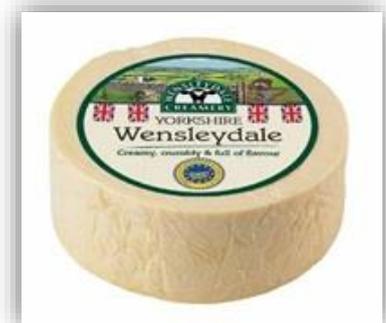
Torta Parkin o Perkin

Si tratta di una torta di pan di zenzero tradizionalmente realizzata con farina di avena e melassa scura. Inizialmente dura, diventa umida e morbida se lasciata riposare.



Formaggio Wensleydale

La Wensleydale è una vallata nelle incantevoli colline delle Yorkshire Dales. Il formaggio che ne porta il nome ha una consistenza umida e friabile con sensori di miele e una fresca acidità.



Luoghi da visitare: In piena collina, tra le Yorkshire Dales, si trova il [Museo del formaggio Wensleydale](#) dove è possibile scoprire la storia di questa prelibatezza locale e assistere a una dimostrazione della relativa realizzazione. Offrono inoltre sessioni di degustazione per scoprire nuovi gusti: un appuntamento da non perdere per gli amanti del formaggio!

Come arrivarci

- Dalla stazione londinese di King's Cross St. Pancras, prendere il treno e l'autobus (circa 4 ore e 30 minuti di viaggio)
- La fermata dell'autobus più vicina al museo è Market Place (E-bound)
- L'ufficio turistico è a 5 minuti a piedi dalla fermata