Harlem: gospel, banana pudding e la leggendaria Miss Norma Jean Darden

(Versione in italiano e inglese) –
TESTO E FOTO DI CESARE ZUCCA –

Domenica mattina a **Harlem,** meta delle comunità afro-americane e di visitatori provenienti da tutto il mondo. Per chi ama viaggiare in gruppo, esistono tour organizzati, tra cui *welcometoharlem.com, harlemspirituals.com, harlemheritage.com.* che offrono una visione globale di Harlem e del suo percorso storico. Le messe *gospel* iniziano alle 11, meglio arrivare con parecchio anticipo per assicurarsi l'ingresso.



Harlem, meta delle comunità afro-americane e di visitatori provenienti da tutto il mondo.

Tra quelle che ospitano i cori più rinomati segnalo:

New Mount Zion Baptist Church, una delle chiese piu' tradizionali del quartiere , fondata piu' di 80 anni fa. Il suo coro e' considerato tra i migliori di Harlem. Qui il canto non si ferma mai, persino durante il sermone del Pastore. In fervente connubio con la musica, i fedeli battono le mani, segnano il tempo e pregano estatici (171 West 140th Street).**Abyssinian Baptist Church** vero gioiello architettonico dalle splendide vetrate a mosaico. Vanta un coro possente ed e' una delle mete preferite dai turisti. Lunga fila per entrare. (132 Odell Clark Place/West 138th Street)



Abyssinian Baptist Church

Mount Neboh Baptist Church Il suo coro, oltre ai tradizionali inni sacri, canta nuove versioni di pezzi popolari come "Oh Happy Day" and "At Calvary." La funzione inizia alle 10, 45. *(*1883 Adam Clayton Powell Ave) e infine **The Greater Refuge Temple,** il mio preferito. Grande anfiteatro moderno dove si alternano numerosi cori. L'energia e' alle stelle, la musica e' trascinante. Canti, voci e preghiere si trasformano in un crescendo musicale, accompagnato da organo. batteria, chitarra

elettrica, e dai numerosi tamburelli con cui le eleganti signore afroamericane segnano e colorano il ritmo. (2081 Adam Clayton Powell Avenue)



The Greater Refuge Temple

Poderosi voci e le sensazionali armonie sfociano in una frenesia collettiva che incendia le anime e si trasforma in un vero e proprio spettacolo. Riprese video e foto all’interno della chiesa sono vietate. Sconsigliabile (e irriverente) fare i furbi.



Per le black ladies, l’appuntamento domenicale è anche un’occasione per sfoggiare un look elegante e imprevedibili cappellini.

E’ l’ora del lunch, uno dei ristoranti *soul food* più popolari è **Spoonbread Too** che serve un’autentica cucina casalinga del Sud Usa, famosa per il *gumbo*, i *collard greens* (cavoli verdi) e il tradizionale pollo fritto. Alla conduzione del ristorante c’è un’icona di Harlem: la leggendaria (e ancora bellissima) **Norma Jean Darden**, una delle prime top model di colore nella storia della moda.



Norma Jean, ieri e oggi

Norma, serve cibo “comfort food” basato sulle ricette di famiglia che ha raccolto nel libro *Spoonbread and Strawberry Wine*, scritto con sua sorella, Carole.



il fortunatissimo libro libro Spoonbread and Strawberry Wine,

.Tra i piatti classici del Sud, ecco il ***“banana pudding”*** un budino di banana arricchito da panna montata o, proprio come lo fanno le nonne del Sud, con un tetto di meringa.

GRAND MA BANANA PUDDING



Il “banana pudding” di Norma Jean Darden, un dolce del Sud fatto con strati di crema pasticcera alla vaniglia, biscotti e fette di banane fresche

Ingredienti
Per 8 persone
4 cucchiai di farina 00 1
1/2 tazza di zucchero pizzico di sale
3 uova grandi separate (ti serviranno gli albumi in seguito per la meringa)
3 tazze di latte
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
1 scatola di wafer alla vaniglia circa 45 wafer
5-6 banane
3 albumi d’uovo
1/8 cucchiaino di cremor tartaro
1/4 tazza di zucchero
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
Preparazione
Preriscalda il forno a 325º F.
Come fare la crema pasticcera per il budino
Unisci la farina, lo zucchero e il sale in una grande casseruola dal fondo pesante. Sbatti leggermente i tuorli e sbatti per unirli al latte in una grande ciotola o usa anche un grande misurino per liquidi, come 4 tazze.

Sbatti la miscela di tuorlo d’uovo negli ingredienti secchi nella casseruola a fuoco medio-basso.
Mescola continuamente fino a quando la crema pasticcera si è addensata, togli dal fuoco e aggiungi l’estratto di vaniglia.

Come assemblare il budino di banana

Disponi i wafer alla vaniglia sul fondo di un piatto da 2 quarti, come una ciotola o un piatto di vetro adatto al forno.
Affetta le banane e mettile sopra lo strato di wafer alla vaniglia.
Versa 1/3 del budino sulle cialde e sulle banane. Ripeti il processo di stratificazione, terminando con uno strato di wafer.



Nonna consiglia di servirlo in una ciotola di vetro

Come fare la guarnizione per la meringa:

Usa frusta e ciotola molto pulite che siano state refrigerate per alcuni istanti.
Poi, monta gli albumi con la tua frusta elettrica ad altissima velocità.
Quando gli albumi iniziano a schiumare, unisci il cremor tartaro e poi un cucchiaio alla volta lo zucchero.

Continua a montare gli albumi fino a quando tutto lo zucchero si sarà sciolto e si saranno formate delle punte dure, quindi incorpora l’estratto di vaniglia.
Distribuisci la meringa sulla parte superiore del budino, avendo cura di stenderla completamente fino al bordo interno del piatto per coprire completamente il budino. Cuocere per 25 minuti finché la meringa non sarà leggermente dorata. Sforna e servi.
INFO
Spoonbread Too
366 West 110th Street, di fronte a Morningside Park, New York

Tour
https://welcometoharlem.com/
https://www.harlemheritage.com/
https://www.harlemspirituals.com/



Cesare Zucca
Travel, food & lifestyle.
Milanese di nascita, vive tra New York, Milano e il resto del mondo.Per WEEKEND PREMIUM fotografa e racconta città, culture, stili di vita e scopre delizie gastronomiche sia tradizionali che innovative. Incontra e intervista top chefs di tutto il mondo, ‘ruba’ le loro ricette e vi racconta il tutto nel suo blog, in stile ‘Turista non Turista’
English version

Harlem: gospel, banana pudding and the legendary Miss Norma Jean Darden



Harlem, meta delle comunità afro-americane e di visitatori provenienti da tutto il mondo.

TEXT AND PHOTOS BY CESARE ZUCCA
Sunday morning in **Harlem,** a destination for African-American communities and visitors from all over the world. For those who love to travel in groups, there are organized tours, including welcometoharlem.com, harlemspirituals.com, harlemheritage.com.offering a global view of Harlem and its historical path.

Gospel masses start at 11, better to arrive well in advance to ensure entry. Harlem, a destination for African-American communities and visitors from all over the world.



Abyssinian Baptist Church

Among those that host the most renowned choirs I like to mention:
New Mount Zion Baptist Church, one of the most traditional churches in the neighborhood, founded more than 80 years ago. Its choir is considered one of the best in Harlem. Here the singing never stops, even during the Pastor's sermon. In fervent union with music, the faithful clap their hands, mark the time and pray ecstatically (171 West 140th Street)
.Abyssinian Baptist Church, a true architectural jewel with splendid mosaic windows. It boasts a mighty choir and is a favorite destination for tourists. Long line to enter. (132 Odell Clark Place / West 138th Street)
Mount Neboh Baptist Church Its choir, in addition to traditional sacred hymns, sings new versions of popular pieces such as "Oh Happy Day" and "At Calvary." The service starts at 10.45. (1883 Adam Clayton Powell Ave) and finally
The Greater Refuge Temple, my favorite. Large modern amphitheater where numerous choirs alternate. The energy is sky high, the music is enthralling. , voices and prayers are transformed into a musical crescendo, accompanied by organ, drums, electric guitar, and by the numerous tambourines with

which the elegant African American ladies mark and color the rhythm. (2081 Adam Clayton Powell Avenue)



The Greater Refuge Temple

Powerful voices and sensational harmonies result in a collective frenzy that ignites souls and turns into a real show. Video and photo shooting inside the church are prohibited. Unadvisable (and irreverent) to be smart.

For the black ladies, it is an opportunity to show off an elegant look and unpredictable hats.



Per le black ladies, l’appuntamento domenicale è anche un’occasione per sfoggiare un look elegante, acconciature elaborate e imprevedibili cappellini.

It’s time for lunch, one of the most popular soul food restaurants is Spoonbread Too
which serves authentic Southern American home cooking, famous for gumbo, collard greens and traditional fried chicken.



Norma Jean, ieri e oggi

The restaurant is run by a Harlem icon: the legendary (and still beautiful) **Norma Jean Darden**, one of the first black top

models in fashion history.
Norma serves comfort food based on the family recipes she collected in the book Spoonbread and Strawberry Wine, written with her sister Carole.



il fortunatissimo libro libro Spoonbread and Strawberry Wine,

Among the classic dishes of the South, here is the “banana pudding” a banana pudding enriched with whipped cream or, just like the grandmothers of the South, with a meringue top.
GRAND MA BANANA PUDDING



Il “banana pudding” di Norma Jean Darden

Norma Jean Darden’s “banana pudding”, a Southern dessert made with layers of vanilla custard, biscuits and slices of fresh bananas
Ingredients For 8 people
4 tablespoons of 00 flour 1 1/2 cup of sugar pinch of salt 3 separate large eggs (you will need the egg whites later for the meringue) 3 cups of milk 1 teaspoon of vanilla extract 1 box of vanilla wafers about 45 wafers 5-6 bananas 3 egg whites 1/8 teaspoon of cream of tartar 1/4 cup of sugar 1 teaspoon of vanilla extract Preparation Preheat the oven to 325º F.
How to make custard for pudding
Combine the flour, sugar, and salt in a large heavy-bottomed saucepan. Lightly whisk the egg yolks and whisk to combine with the milk in a large bowl or also use a large liquid measuring cup, such as 4 cups. Whisk the egg yolk mixture into the dry ingredients in the saucepan over medium-low heat. Stir constantly until the custard has thickened, remove from heat and add the vanilla extract.
How to assemble banana pudding
Arrange the vanilla wafers on the bottom of a 2-quart dish, such as an oven-safe glass bowl or dish. Slice the bananas and place them on top of the vanilla wafer layer. Pour 1/3 of the pudding over the waffles and bananas. Repeat the layering

process, ending with a wafer layer.
Grandma recommends serving it in a glass bowl How to make the meringue garnish:
Use a very clean whisk and bowl that have been chilled for a while. Then, whip the egg whites with your electric whisk at very high speed. When the egg whites begin to foam, add the cream of tartar and then the sugar one tablespoon at a time.
Continue beating the egg whites until all the sugar has dissolved and hard peaks form, then stir in the vanilla extract.
Spread the meringue over the top of the pudding, taking care to spread it completely to the inside edge of the plate to completely cover the pudding.
Cook for 25 minutes until the meringue is lightly browned.
Remove from the oven and serve.



Nonna consiglia di servirlo in una ciotola di vetro

Spoonbread Too
366 West 110th Street, di fronte a Morningside Park, New York

Tour
https://welcometoharlem.com/

https://www.harlemheritage.com/
https://www.harlemspirituals.com/



Cesare Zucca
Travel, food & lifestyle.

Born in Milan, Cesare lives between New York, Milan and the rest of the world.For WEEKEND PREMIUM he photographs and talks about cities, cultures, lifestyles and discovers both traditional and innovative gastronomic delights. Cesare meets and interviews top chefs from all over the world, ‘steals’ their recipes and tells you everything in his blog, in style ‘Turista non Turista’