

RICETTE DAL



MONDO

“Attraverso il cibo si può fare tutto, si può fare politica,
economia, sociologia.

Perché il più grande patrimonio della gastronomia, per
esempio, l’hanno accumulato le donne inventandosi piatti
poverissimi, che hanno sfamato l’umanità, piatti fatti con il
poco che avevano a disposizione, ma così gustosi e nutrienti
da entrare nella storia e nelle tradizioni dei popoli.”

Tratto da “Un’idea di Felicità” di Luis Sepúlveda

Carlo Petrini

PANE

Non c'è un pane

uguale all'altro.

Pane nero ai sette cereali,

bianca pagnotta, pane di miele, di aglio e di legna,

pane di Norrland,

pane delle terre gelate,

pane di fuoco,

pane chilese.

Pane estremo di nobile pasta.

Io ho mangiato quel pane.

Mani d'amore impastano la consistenza morbida.

Pane di frumento,

pane di guerra.

Sacro tozzo di pane duro

nella bocca della fame.

Pane di segale fumante

avvolto in un telo bianco cotone.

Pane del giorno caldo nell'alba.

Pane tributo della terra.

Ultimo manicaretto.

Di Carmen Yanez ¹

¹ Moglie di Luis Sepùlveda

Introduzione

Questo ricettario nasce come esercizio di scrittura della classe del corso di lingua italiana L1 rivolto essenzialmente alle donne migranti di Fontenuova.

In realtà, ha rappresentato uno strumento tramite il quale persone provenienti da diverse parti del mondo hanno creato un dialogo interculturale, che, come spesso accade, passa attraverso le tradizioni gastronomiche dei paesi di origine.

Un corso di lingua, infatti, non dovrebbe essere basato solo sullo studio delle regole grammaticali, ma anche sul confronto delle tradizioni culturali degli allievi e quella dell'insegnante. In tal modo il dialogo instaurato diventa fonte di arricchimento reciproco rappresentando il punto da cui ha inizio il processo di inclusione sociale.

Meritano un ringraziamento tutte le persone che hanno reso possibile la realizzazione del corso, in particolare coloro i quali hanno donato gli spazi che ci hanno ospitato in questi sette mesi.

Un ringraziamento speciale a Daniela, Cristina, Migoela, Florin, Aurora, Sabina, Jannatul, Nazmun, Victoria, Jacklen, Alda, Camilo e Gabriel che con la loro simpatia e il loro entusiasmo hanno reso ogni lezione sempre più divertente e stimolante.

Federica Lillocci

EUROPA



Romania



Insalata Boeuf

di Migoela Ladaru

Ingredienti:

- 6 patate
- 3 carote
- 2 peperoni rossi sott'aceto
- 3 cetrioli sott'aceto
- 300 grammi di pollo
- 500 grammi di maionese
- Sale
- Pepe

Preparazione:

Sbucciare le patate e le carote.

Far bollire patate, carote e pollo per circa un'ora.

Quando sono cotti lasciare raffreddare per 30 minuti.

Mettere insieme patate, carote, pollo, peperoni e cetrioli.

Tritare il tutto e condire con maionese, sale e pepe.

Buon appetito!

Sarmale

di Daniela Ladaru

Ingredienti:

- 1 kilo di carne macinata
- 300 grammi di cipolla
- 200 grammi di riso
- Verza
- Prezzemolo
- Sale
- Pepe

Preparazione:

Far soffriggere in una padella la cipolla con l'olio, aggiungere la carne macinata.

In una pentola far bollire l'acqua e cuocere il riso.

Unire il riso alla carne cotta nelle cipolle.

Far bollire le foglie di verza.

Prendere le foglie di verza bollite e riempirle dell'impasto di riso, carne e cipolla.

Fare degli involtini e cuocerli a fuoco basso per circa due ore.

Si mangiano insieme alla polenta o con sopra la panna o lo yogurt.

Crepes

di Florin Vasilescu

Ingredienti:

- 2 uova
- 600 ml di latte
- zucchero
- farina
- sale

Preparazione:

Rompere le uova e sbatterle per bene.

Aggiungere lo zucchero, la farina, il latte e un pizzico di sale.

Amalgamare gli ingredienti fino a formare un impasto.

Mettere una padella piccola sul fuoco.

Ungere la padella con un filo di olio e mettere un po' di impasto nella padella.

Far cuocere un po' e poi girare dall'altro lato.

Togliere la crepe dalla padella.

Ripetere l'operazione fino a che non finisce l'impasto.

Spalmare sopra la crepe la nutella o altre marmellate di diversi gusti.

Buon appetito!

Cioccolato di casa

di Cristina Ladaru

Ingredienti:

- 1 kilo di latte in polvere
- 100 grammi di burro
- 500 grammi di zucchero
- 200 grammi di cacao
- 100 ml di latte
- 1 essenza di vaniglia

Preparazione:

Unire tutti gli ingredienti fino a formare un impasto.

Mettere l'impasto in forno per 10-15 minuti.

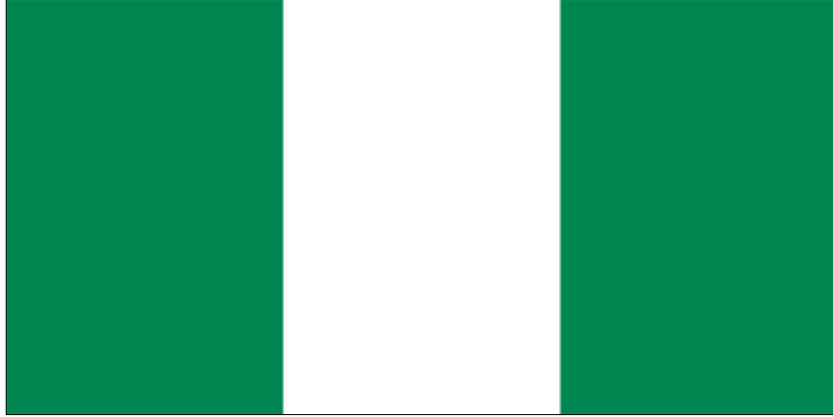
Lasciare raffreddare per 1-2 ore.

Mangiare insieme ai biscotti.

AFRICA



Nigeria



Zuppa di melone

di Victoria Ijidimba

Ingredienti:

- 1 litro di acqua
- olio
- ½ kilo di pesce
- ½ kilo di carne
- ½ kilo di pesce piccolo
- ½ kilo di verdure
- Sale
- Peperone

Preparazione:

Mettere l'olio in una padella e far rosolare la cipolla.

Aggiungere il melone tagliato a pezzi.

Unire la carne, il pesce e il pesce piccolo.

Aggiungere l'acqua nella padella e far cuocere.

Mettere il sale e il peperone.

Unire la verdura e continuare la cottura.

AMERICA LATINA



Ecuador



Flan de piNa

di Aurora Jumbo

Ingredienti:

- 1 ananas
- 2 tazze di zucchero
- 1 litro di latte intero
- 1 confezione di ricotta
- 6 uova
- Cannella
- Chiodi di garofano

Preparazione:

Tagliare l'ananas a quadretti.

Cucinare l'ananas con una tazza di zucchero fino a che l'ananas non diventa appiccicoso.

Unire l'altra tazza di zucchero fino a farlo diventare caramello e versarlo nello stampo.

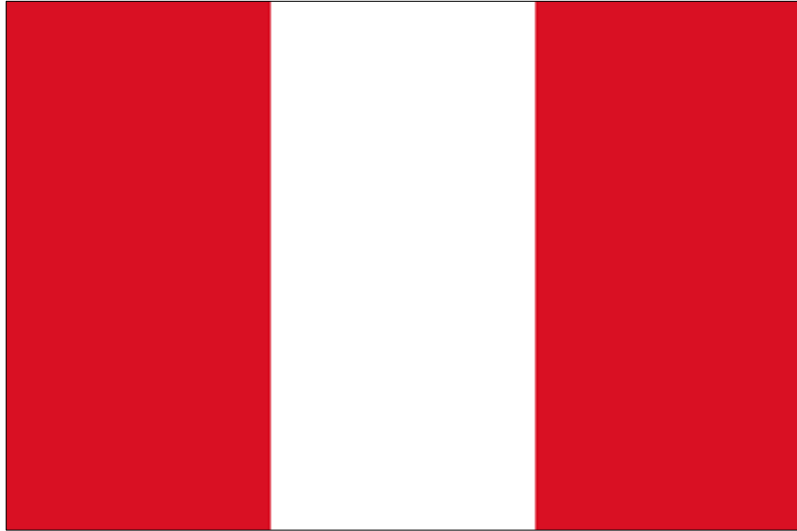
Nel frullatore mettere il latte, la ricotta insieme alle uova, la cannella e i chiodi di garofano.

Mettere il composto in una pentola, portare a ebollizione a fuoco basso.

Versare negli stampi con il caramello.

Far raffreddare per un'ora. Servire a piacere.

Perù



Aji de pollo

di Camilo Tuanama

Ingredienti:

- $\frac{3}{4}$ tazze di latte condensato
- 1 sedano
- 1 petto di pollo
- 1 foglia d'alloro
- 1 cucchiaio d'aglio tritato
- 6 fette di pane per tramezzini
- 3 cucchiaini d'olio di oliva
- 5 cucchiaini di noci tritate
- 1 cipolla tritata
- 5 cucchiaini di peperone frullato
- 2 cucchiaini e $\frac{1}{2}$ di parmigiano grattugiato
- 4 patate gialle bollite
- 2 uova sode
- 4 olive nere
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- $\frac{1}{2}$ cucchiaio di pepe
- cumino
- sale

Preparazione:

Mettere a bagno il pane nel latte.

Sbollentare in 1 litro d'acqua sedano, alloro, sale.

Far cuocere il pollo nel brodo.

In una padella scaldare l'olio, mettere la cipolla tritata e l'aglio , dopo qualche minuto aggiungere il peperone frullato.

Cuocere per qualche minuto e aggiungere il pane.

Condire con sale, pepe e cumino.

Versare lentamente una tazza di brodo.

Mescolare e cuocere per qualche minuto.

Unire il pollo tagliato, il parmigiano e le noci tritate.

Mescolare per alcuni minuti.

Tagliare le patate bollite a fette e metterle in un piatto.

Servire il pollo piccante sulle patate.

Guarnire con le uova sode e le olive.

Cospargere con il prezzemolo tritato.

Accompagnare il pollo con il riso bianco bollito.

Arroz con pollo

di Gabriel Tuanama

Ingredienti:

- 8 petti di pollo
- ½ tazza di olio d'oliva
- 1 cipolla media tagliata a dadini
- 3 spicchi d'aglio tritati
- ½ tazza di peperone giallo liquefatto
- 1 tazza di coriandolo macinato
- 2 peperoni (1 frullato e l'altro tagliato a strisce per guarnire)
- 3 tazze di riso
- 1 tazza di piselli
- ½ tazza di mais
- 2 e ½ d'acqua bollente
- ½ tazza di birra
- sale
- pepe

Preparazione:

Tagliare il pollo a pezzi e friggerlo in olio caldo.

Togliere il pollo e, nello stesso olio, friggere aglio, cipolla pepe e coriandolo.

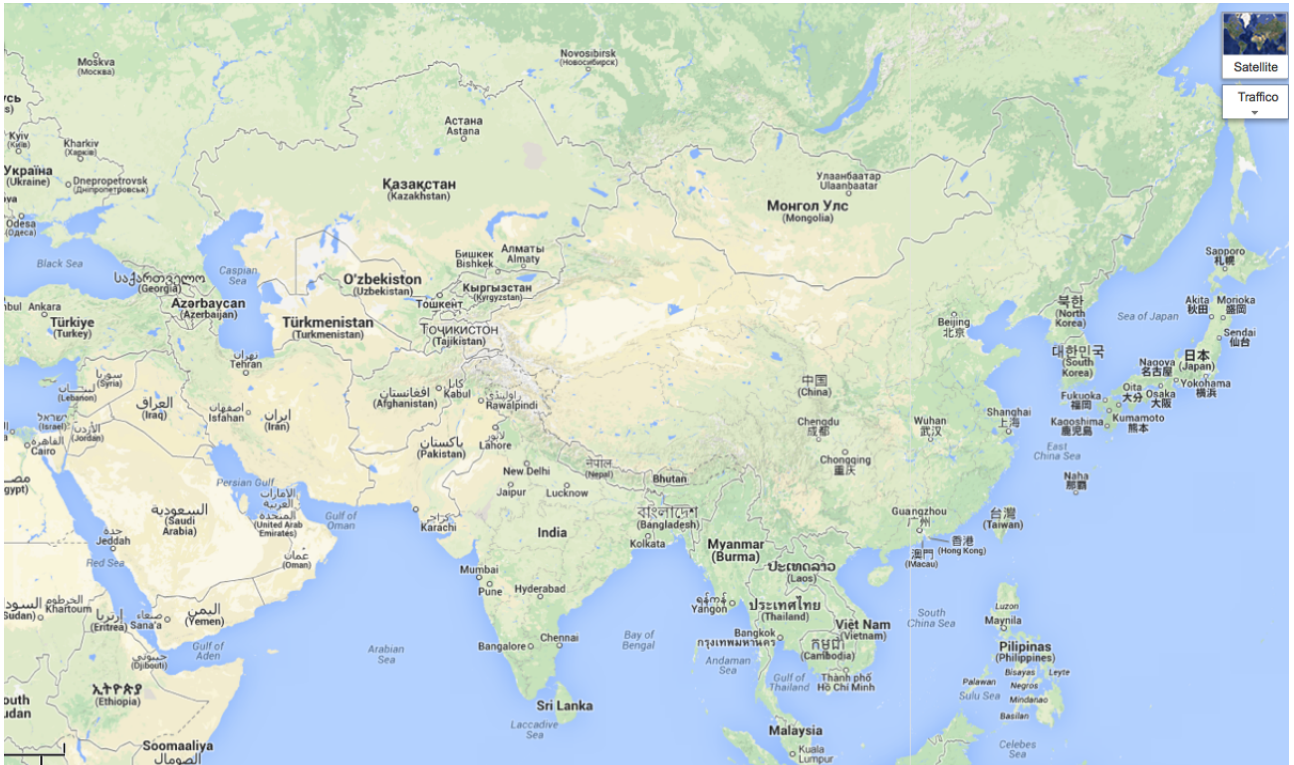
Unire ancora il pollo, aggiungere la birra e continuare la cottura fino a che il pollo è pronto.

Togliere il pollo, e aggiungere il riso, l'acqua calda, i piselli , il mais, il peperone liquefatto e il pepe. Mescolare bene e portare a ebollizione.

Abbassare la fiamma e continuare la cottura fino a quando il riso è cotto.

Servire il riso con il pollo e guarnire con le strisce di peperone.

ASIA



Bangladesh



Biriani

di Sabina Eyasmin

Ingredienti:

- 1 kilo di riso basmati
- 700 grammi di carne di bovino
- 100 grammi di burro
- 70 grammi di aglio
- 4/5 foglie di alloro
- 5 grammi di pepe nero in polvere
- 4/5 peperoncini verdi piccanti

Preparazione:

Far soffriggere in padella la cipolla con il burro, l'aglio e le foglie di alloro.

Aggiungere la carne macinata, mettere lo zenzero, il pepe e il peperoncino e far cuocere.

In una pentola far bollire l'acqua e cuocere il riso basmati.

Scolare il riso e metterlo in un recipiente.

Servire il riso e la carne nello stesso piatto.

Nargeler pita

di Jannatul Ferdous

Ingredienti per la pasta

- 250 grammi di farina
- 1 uovo
- acqua quanto serve
- mezza bustina di lievito
- ½ cucchiaino di olio d'oliva
- sale

Ingredienti per il ripieno

- 300 grammi di cocco grattugiato
- 100 grammi di zucchero
- 2 foglie d'alloro
- 50 grammi di arachidi tritate

Preparazione:

Mettere il cocco, le arachidi e l'alloro in un pentolino.

Far amalgamare gli ingredienti con un po' d'acqua a fuoco basso per qualche minuto.

Preparare l'impasto mescolando farina, uova, lievito, sale, olio e acqua.

Lasciare riposare l'impasto per un'ora.

Tagliare l'impasto e fare delle palline.

Stendere le palline con il matterello a forma di quadrati.

Mettere un cucchiaino d'impasto al centro del quadrato, prendere i lati del quadrato, chiuderlo a forma di pera e arrotolare la parte alta su se stessa e schiacciare.

Ripetere per tutti i quadrati e friggere in olio bollente.

pudding

di Nazmun Nahar

Ingredienti:

- 1 litro di latte
- 3 uova
- 3 tuorli
- 200 grammi di zucchero
- 1 cucchiaino di vaniglia

Preparazione:

Mescolare il latte e la vaniglia con la frusta.

Aggiungere le uova, i tuorli e mescolare.

Unire lo zucchero.

Prendere uno stampo per budino, mettere lo zucchero e mescolare fino a farlo sciogliere e caramellare.

Prendere il composto fatto prima e versare sullo stampo dove è stato fatto sciogliere lo zucchero.

Mettere dell'acqua in una teglia e mettere sopra lo stampo.

Far cuocere in forno a 180 gradi per 45 minuti.