



Parole di frontiera  
quattro giornate dedicate a chi passa i confini

13 maggio 2010

Secondo appuntamento dedicato al PIACERE

*Andrea Perin presenta: "Cucina migrante, meticcìa e scorretta, un piacere per superare i confini"*

LE RICETTE

## Frittelle di minestrone - Le frittelle della nonna

*Franca Alleva*

Quando avanzava il minestrone mia nonna ne faceva frittelle. Per me bambina era sempre un evento partecipare a questa preparazione che poi mangiavamo io e lei.

Non ricordo se altri in famiglia le apprezzavano ma per me erano una ghiottoneria. Mi rivedo osservare la nonna che impasta gli ingredienti, vicino alla finestra, e poi il momento di far rotolare le frittelle scottanti nello zucchero sparso sulla carta da macellaio, marrone e ruvida, e poi l'attesa che smettessero di scottare la lingua per poterle mangiare, io e lei sedute davanti alla finestra che dava sull'ampio cortile dove c'erano i fili per stendere i panni e la lavanderia comune, dove le donne lavavano i panni nelle vasche di granito, e facevano bollire l'acqua dentro il grande pentolone appeso dentro il camino. In queste stesse vasche il sabato le ragazze si facevano il bagno.

Da fuori si sentivano le loro allegre chicchiere e si vedevano anche i giovanotti cercare di sbirciare dal buco della serratura.

Le frittelle di minestrone mi ricordano tutto questo, oltre alle scorribande negli orti.

## Nasi-Goreng (Indonesia)

*Irma Broer*

Per 4 persone

Riso (la misura giusta è di 2 pugni a persona + 2 pugni per la pentola)

2 carote grandi

1 scatola di piselli

3 cipolle

1/2 testa di crauti bianchi

3-4 uova

Carne (preferibilmente di maiale, un po' grassa, si può fare anche con carne magra tipo fesa di tacchino o piccoli pezzetti di pollo)

Tagliare la carne a strisce o a pezzetti piccoli e farla soffriggere in una padella. Togliere la carne ben cotta e metterla da parte in un'altra teglia larga.

Nella padella, ben unta dal grasso della carne, soffriggere le cipolle. Togliere le cipolle e metterle da parte nella teglia insieme alla carne.

Tagliare le carote a rotelle fini e friggerle in padella. Se l'unto della carne fosse già del tutto consumato, aggiungere un po' olio. Dopo la cottura mettere le carote da parte nella teglia insieme alla carne e alle cipolle.

La stessa cosa si fa con i crauti tagliati il più fine possibile.

Si fa una frittata e si taglia a pezzetti e si mette nella teglia con tutti gli altri ingredienti dove alla fine si aggiungono anche i piselli.

Si mescolano bene gli ingredienti e si aggiunge il riso bianco cotto in modo asciutto. La cottura deve essere come per il riso cinese, ogni chicco a sé, non come un risotto.

Si mescolano gli ingredienti con il riso bianco. Si aggiunge un po' di salsa di soia e peperoncino secondo il proprio gusto. È un piatto molto ricco, nutriente e colorato.

La stessa ricetta si può fare anche con la pasta, spaghetti di riso o tagliatelle, in questo caso si chiama Bami Goreng.

Ci sono tante varianti: c'è chi aggiunge anche i gamberetti e/o l'aglio. È una ricetta che si può variare e personalizzare con fantasia.

Per me questo piatto è un **ricordo bellissimo** e ha un **significato molto particolare: rappresenta la diversità della mia famiglia**, la quale è composta da tanti "ingredienti" differenti ovvero da tante nazionalità diverse (Austria, Italia, India, Indonesia, Cina, Iran, Croazia): una famiglia molto "variabile e fantasiosa" come la ricetta.

Spesso di domenica in cucina era di turno un componente "straniero" della famiglia e questo piatto era uno di quelli preferiti da tutti.

La storia della mia famiglia si basa sulla diversità. In questa diversità erano anche comprese le ricette delle varie nazioni.

Da questo fatto è nata la mia seguente riflessione: la diversità può essere presa in considerazione dal punto di vista di appartenenza ad una popolazione come quella africana, europea, cinese, o nell'aspetto religioso, come cristiano, buddista, musulmano e così via.

Oltre alla diversità interculturale si può guardare il concetto della disuguaglianza anche nel fatto che, pur appartenendo allo stesso genere degli esseri umani, non siamo assolutamente uguali. Ci differenziamo nel nostro modo di vivere e di pensare, abbiamo diverse capacità, viviamo le nostre emozioni, i nostri desideri, le nostre sofferenze, le nostre gioie e i nostri sentimenti in modo differente. Questo non dipende solo dalle usanze culturali, religiose ecc., ma soprattutto dall'individuo.

Siamo esseri umani, ma ognuno con la propria individualità.

Non c'è uguaglianza nell'espressione del proprio essere, perché ogni persona è irripetibile e unica.

Ma proprio questa unicità è un vero dono! Perché ci può essere uno scambio di consapevolezza di vita.

In questo modo ogni individuo può evolversi attraverso la propria irripetibilità ma anche attraverso quella dell'altro.

Ci possono essere situazioni e storie di vita che si assomigliano, ma mai potranno essere identiche perché siamo stupendamente diversi l'uno dall'altro.

Questa diversità io la considero una meraviglia e una grande ricchezza che la vita ci regala nelle sue sfumature infinite!

Ho vissuto i **doni della diversità interculturale** nella **mia famiglia (Austria)**.

Una caratteristica veramente particolare della mia famiglia era, e lo è tuttora, una speciale accoglienza per tutte le persone, specialmente straniere.

Nessuno di coloro che bussavano alla nostra porta è stato mai mandato via.

Di conseguenza a casa nostra c'erano sempre ospiti da tutto il mondo, come Canada, Gran Bretagna, Egitto, Nuova Zelanda, Giappone, Slovenia, Italia, India, Iran, In-donesia, Cina, Russia e così via.

Eravamo tutti curiosi di conoscere le altre culture e ovviamente noi abbiamo presentato le nostre tradizioni agli ospiti stranieri.

In casa avevamo il mondo intero in pace.

Bambini della mia età ascoltavano fiabe, a me invece è stato offerto dalla vita di vivere una realtà da favola, tante storie vere, totalmente differenti, da condividere.

Da tutta questa apertura al mondo è scaturito in me il rispetto per la diversità di ogni singola persona.

Non importava che l'ospite fosse medico o operaio, cristiano o musulmano: tutti venivano accolti e rispettati come individui.

In tal modo i miei genitori mi hanno insegnato ad accettare le persone per quello che sono e a non giudicare mai nessuno. Attraverso la comprensione e il rispetto per la diversità individuale i pregiudizi venivano eliminati prima del sorgere.

Noi figli siamo cresciuti con la disposizione all'accoglienza cordiale e naturale per qualsiasi essere umano, per conoscerci, per comunicare, per condividere, per rispettare e per amare le persone.

La mia famiglia è stata in tutto la base della mia formazione per quello che io sono come essere umano ma anche come artista. Grazie soprattutto anche all'esperienza di aver potuto vivere tanta diversità, anche culinaria, fin da piccola. Mi auguro che questa apertura alla diversità si diffonda sempre di più, cominciando con la semplice conoscenza di un piatto diverso.

Shir brench (dolce di riso e latte)- Afghanistan -  
*Amir Hussain Najafi*

Ingredienti:

riso bianco tondo (tipo originario) latte e zucchero in parti uguali (200)

2 cucchiaini di semi di cardamomo ridotti in polvere

aroma di rosa

Mettere il riso in ammollo per minimo mezz'ora.

Mettere in una casseruola il latte, lo zucchero e il cardamomo, e l'aroma di rosa, portare a ebollizione.

Prima che salga la schiuma aggiungere il riso, senza l'acqua, e tenere mescolato dolcemente a fuoco basso sino a che il tutto diventa ben asciutto.

Mentre si mescola si pensa ad un desiderio.

Quindi abbassare il fuoco al minimo, dare una forma rotonda e fare 5 buchi, a stella, nell'impasto e riempirli di acqua. Coprire con un canovaccio sul quale si pressa il coperchio. Dopo 20 minuti, spegnere il fuoco e servire.

5 minuti prima di togliere il coperchio, anticamente si usava mettervi sopra dei batufolini di cotone idrofilo, che abbiamo prima rotolato tra le mani oliate, e darvi fuoco.

Volendo si possono usare candeline da fonda.

*Questo dolce è molto antico. In Afghanistan quando muore qualcuno, la donna di famiglia fa un dolce da offrire a tutti. Ma esiste anche la tradizione che un mese all'anno, solo i mercoledì, tutte le donne di casa cucinano qualcosa per tutti: parenti, amici, vicini di casa. Sono giorni in cui tutti vanno a casa di tutti per condividere il cucinato e tra i cibi c'è questo dolce che a me piace tantissimo e che mi ricorda quando bambino era per me grande festa tutta questa gente che va di casa in casa, anche queste occasioni sono in realtà in ricordo di un defunto, come tradizione musulmana. Per noi bambini è solo grande festa di tutti insieme.*

*Ora mi piace fare questo dolce qui in Italia perché Scighera dice di fare per mangiare con tutti, questo mi ricorda mia casa e mia mamma che cucina, per tutti noi fratelli e anche per gente non di famiglia e apre casa a tutti.*

## Pasta alla barlettana

*Amalia D'Aprile*

Mia madre – buon'anima – qualche anno prima di morire , guardandomi mangiare con gusto mi diceva: "E dire che mi hai fatto impazzire, per farti mangiare, quand'eri piccola. Per farti mangiare, bisognava fare uno spettacolo, affacciarsi alla finestra, distrarti con la gente che passava finchè non aprivi la bocca... persino in spiaggia dovevo portarti il pranzo sperando di rifilarti un boccone mentre guardavi il mare..."

Ecco, la pasta alla barlettana è un cibo da spiaggia, anche se di sicuro mia madre non me la faceva, date le dosi d'aglio, sconsigliate per i bambini: è un cibo da spiaggia da adulti, come le teglie di melanzane ripiene, o di riso patate e cozze, che assieme ai materassi di focaccia di patate al pomodoro e alle fette d'anguria fanno parte del pasto consumato dalle famiglie proletarie pugliesi sugli scogli ( a cui va aggiunto il crudo, polipetti battuti sulle rocce e cozze pelose, se il maschio subacqueo di turno ha una certa destrezza).

Arrivati in spiaggia la pasta alla barlettana va tenuta al sole, coperta da uno strato di carta alluminio, perché si mantenga ad una temperatura adeguata, di solito in grosse teglie che vengono maneggiate con al stessa cura con cui si sposta la carrozzina con il neonato a bordo, che sono state riscaldate inanzitutto dall'amore della cuoca che le ha preparate.

La ricetta è questa: calcolate per quattro persone mezzo Kg di bucatini, 7hg di pomodorini tagliati a pezzetti, un grosso mazzo di basilico tritato non troppo fine, ed uno appena più piccolo di prezzemolo, anch'esso tritato grossolanamente, aglio a pezzettoni (così gli schizzinosi ne possono scartare un poco) A DISCREZIONE, mollica di pane vecchio tritata grossa, olio extravergine, sale, pepe nero .

Cuocere la pasta MOLTO al dente (poco più di una mezza cottura) e condirla con metà degli ingredienti già amalgamati con abbondante olio d'oliva, sale e pepe.

In una tiella alternare uno strato di pasta condita con uno di condimento, con tutti gli elementi sovrapposti a strati (prima i pomodorini, poi basilico e prezzemolo, aglio, pangrattato, olio sale e pepe ) e continuare fino ad esaurimento dello spazio o degli ingredienti.

Conservare coperta da un foglio di alluminio fino al momento di servire.

Le famiglie pugliesi doc hanno sempre un fornello da campeggio per fare il caffè tra gli scogli e almeno un paio di nonni sotto l'ombrellone , rigorosamente vestiti ( il nonno può stare in canottiera, la nonna se ha un costume lo mostra appena slacciando la vestaglia). Dopo lo "spuntino" a mare, si può giocare a carte o tirare a sorte su chi raggiungerà il bar sulla strada per comperare un gelato per tutti, per reintegrare le calorie perse in questa giornata di attività al mare.

## TORTA DI AMARETTI

*Michela Sechi*

Ingredienti:

230 g di fecola di patate

1 tazza di zucchero (o anche meno)

250 g di amaretti

4 uova

100 g di burro

1 bustina di lievito

1 pizzico di sale

Triturare gli amaretti. Mischiarli con tutti gli altri ingredienti tranne il lievito. In ultimo aggiungere il lievito. Versare l'impasto in una teglia unta di burro e infarinata. Cuocere in forno a 180° per circa 40 minuti. Cospargere di zucchero a velo.

PERCHE':

*Ho sempre amato gli amaretti. Quando ho scoperto che potevano diventare una torta..... In più è una ricetta semplicissima.*

## Pappa al pomodoro

*Giulia Binazzi*

Le dosi esatte non le so, vado a occhio.

La stessa cosa fa la mī nonna. E' lei che mi ha dato la ricetta.

Mettere tutto insieme in una pentola:

- Salsa di pomodoro o pomodori freschi
- Pane raffermo
- 1 spicchio d'aglio
- Foglie di basilico
- 1 dado
- Olio extravergine
- Sale
- Peperoncino
- Acqua

Fra bollire il tutto per una mezz'ora oppure 15 minuti in pentola a pressione.

Servire con un filo d'olio.

Variante indicata dalla mamma: prima di mettere tutti gli ingredienti fare un soffritto di cipolla.

Perché?

*E' la ricetta più toscana che mi è venuta in mente!*

## Busecchina della nonna Pina – vegetariana

*Martina*

1° Per frittatine

Un uovo di gallina felice – basta leggere sul guscio – per commensale

Un po' do latte

Un cucchiaino di grana

Noce nonché moscata....una grattugiata

Pizzico di slaepepe

2° Per salsetta

Cipolla...vedi tu quella che garba.

Salsa di pummarola, il più concentrata possibile.

50 grammi di piselli per commensale.

Spezie a tuo piacere.

Olio pepe e sale se non vi fanno male ;) !!!!

Sbattete ingredienti tutti indicati in spazio 1° frittatine

Cuocete come fossero omelette le stesse e poi, fredde, tagliatele e fettine.

Dopo aver magicamente soffritto cipolla unite piselli e pummarola e alla fine frittatine a fettine ecc.ecc.ecc.

Meglio tiepido.

## Pane nero e caponata

*Franca Rinaldi*

### PANE NERO

- mezzo kg di farina di sette cereali (spadoni)
- lievito secco
- 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine
- 280 ml di acqua tiepida

Impasti il tutto per 15 minuti, rigorosamente a mano, lasci lievitare per 15 minuti, dividi in due l'impasto e lo poni in due contenitori da forno (anche usa e getta) tipo plumcake e lasci lievitare in luogo caldo e asciutto per un'ora e mezza. Accendi il forno elettrico ventilato sui 280° lascialo scaldare, poi inforna per 30 minuti circa.

Perché?

*Impastare con le proprie mani il pane che altri mangeranno è come offrire a chi lo mangerà non solo la mia attenzione, ma anche il mio affetto.*

### CAPONATA

- Melanzane
- Pomodori pelati
- Sedano
- Olive taggiasche
- Cipolla
- Aceto
- Zucchero

Friggere le melanzane con abbondante olio, toglierle dalla padella e farle sgocciolare su carta tipo scottex, nell'olio della padella mettere la cipolla affettata e il sedano, poi aggiungere i pomodori pelati e le olive, salare a piacere, lasciare cuocere per un 15 minuti circa e aggiungere poi le melanzane e mezzo bicchiere di aceto in cui si aggiunga un pizzico di zucchero. Portare a termine la cottura circa 15 minuti.

Perché?

*Io sono lombardissima, ma la caponata, di certissima origine siciliana è diventata la mia personale specialità in una contaminazione sorprendente (NORD-SUD).*

*Devo essere sincera chi mi ha invogliato a conoscere questa ricetta è stato Camilleri con il suo Montalbano, che nei momenti migliori si faceva "una caponatina", incuriosita ho cercato la ricetta e l'ho provata e da allora è proprio diventato il piatto preferito da me e anche dai miei amici.*

## Taboulé come piace a me'

Francesca Baccani

ingredienti:

- kg 1 semola di cous cous
- g 500 pomodori maturi
- 2 cetrioli grossi sbucciati
- 2 cipollotti affettati fini
- succo di 2 bei limoni
- trito di erbe fresche - basilico, prezzemolo, menta
- 3 cucchiaini di paprika dolce
- 2 bicchieri d'olio extravergine d'oliva
- Sale
- acqua bollente

Procedimento:

in una ciotola molto capiente con il fondo largo versare la semola, bagnarla con 1/2 bicchiere di olio extravergine e il succo di 1 limone. mescolare bene e sgranare con una forchetta o con le mani. fare bollire 1,5 litri d'acqua, salarla con 2 cucchiaini di sale grosso e versarla sulla semola, lasciando che venga assorbita a poco a poco (ci vogliono almeno 10/15 minuti).

intanto lavare i pomodori e tagliarli a dadini, raccogliendoli con tutta la loro acqua in una ciotola. salarli, farli riposare per 10 minuti e aggiungerli alla semola. grattugiare i cetrioli con una grattugia dai buchi larghi, affettare i cipollotti fini fini e unire al resto insieme alle erbe lavate e tritate. condire con il succo di limone avanzato e la paprika dolce. lasciare riposare per qualche ora prima di servire.

il taboulé si prepara d'estate, con gli ingredienti di stagione. ognuno se lo aggiusta a seconda del gusto. si possono usare anche i peperoni tagliati a cubetti.

Zighinì

*Melania Sciegli*

Ingredienti:

- 2 cipolle
- 2 teste d'aglio
- 2-3 cucchiari di berberè (è un po' come l'ingrediente segreto della Coca Cola, da dosare in base alla "speziosità" che si vuole ottenere...spero che i palati più delicati non me ne vogliano, ho cercato di non esagerare...)
- 2-3 confezioni di pelati/ salsa di pomodoro
- 1 kilo di carne (a scelta)

E' molto più semplice di quanto si pensi....basta far rosolare le cipolle tritate finemente, magari mischiando un po' d'acqua all'olio, aggiungerci l'aglio, sempre tagliato finemente e poi il berberè; in seguito aggiungere i pelati, far cuocere la salsa per almeno un'ora e poi, ma giusto per 15 minuti, cuocervi i bocconcini di carne.

## LA FOCACCIA PUGLIESE

*Maria Teresa Greco*

Io non vengo da Milano. Vengo da dove mezzo chilo di farina può diventare il pranzo da spiaggia. Vengo da dove il pomodoro ha il gusto di pomodoro e l'olio di olio.

Ed è per questo che spero che ciò mangerai preparato da me ti faccia pensare ad un pomeriggio assolato, ad una strada stretta tra ad un campo di ulivi, ad un muretto di pietre e ad una spiaggia lunghissima con il mare più azzurro che tu abbia mai visto.

Quindi ascoltami e prendi nota:

- 500 kg di farina 00
- 1 cucchiaio da cucina di olio
- 2 cucchiaini di sale fino
- 1 lievito di birra

Non so dirti a che temperatura dell'acqua dovresti sciogliere il lievito, ma mia madre dice che se l'acqua è troppo calda il lievito muore e allora ho imparato a usare acqua tiepida che sembra più fredda che calda. E per mezzo kilo di farina, un bicchiere pieno di acqua dove sciogliere il lievito va più che bene. Poi procurati una scodella di plastica e metti la farina, l'olio, il sale e l'acqua con il lievito di birra sciolto e inizia a impastare..osp..mi sono dimenticata di dirti che oltre all'acqua dove sciogli il lievito ti serve un altro pentolino con acqua della stessa temperatura.

Continua ad impastare aggiungendo acqua finché il tutto non è né liquido né solido...forse gelatinoso?! E poi copriilo con qualcosa e lascialo lievitare nel forno (ovviamente spento) per 4-5 ore. Alla fine accendi il forno e fallo scaldare a 200° C e nel frattempo metti un po' di olio in una teglia e poi stendi l'impasto (ti avverto...questo è il momento più difficile perché tutto ti rimarrà incollato alle dita!) e mettilo sopra dei pomodorini tagliati a metà. Lascia piovare un po' d'olio sulla tua composizione e inforna. Mezz' ora dovrebbe bastare. Buon appetito.

Poi ti puoi sbizzarrire: ci puoi mettere la mozzarella, il prosciutto o qualsiasi altro gusto tu voglia assaporare, ma ricorda che la vera focaccia barese ha sopra solo i pomodorini.

## DOMODA

*Muhammed e Lamin (Gambia)*

### INGREDIENTI

Pollo = uno

Cipolle = due

Dadi = tre

Peperoncini = due

Pomodoro = una lattina sugo di pomodoro

Pasta di arachidi

Olio = poco

Cous cous = 1 kilo

### RICETTA

- 1 – mettere un po di olio nella pentola lascia nel fuoco per cinque minuti.
- 2 – mettere pollo alla pentola dopo tre minuti tiralo via.
- 3 – taglia cipolla e carota mettete nella pentola con olio lascia anche per tre minuti dopo tiralo via.
- 4 – mischiare arachidi con pomodoro, mettere nella pentola, mischiare, mettere un po' di acqua; lascia per dieci minuti; mettere tutti gli altri: pollo, cipolla, pomodoro e carote; mettere anche i dadi: dopo lascia per dieci minuti. Tira via o spegni il fuoco.
- 5 – prendi acqua, mettere nella pentola per tre o quattro minuti, o quando calda, versa il cous cous e mescolare. Lascia per qualche minuto nella ciotola.

*Storia di Muhammed:*

*Questo tipo di mangiare, è specifico nella mia etnia: Mandinga.*

*Sono molto contento di cucinare questo perché mi ricorda la mia famiglia, specialmente mia nonna, che cucinava Domoda per noi, sempre.*

*Lei chiama tutti di famiglia, ma anche altri che non sono di famiglia per mangiare insieme. Gli ingredienti non compra, lei produce nel suo orto. C'è il pomodoro, la cipolla, il peperoncino. E lavora anche gli arachidi. Sono ingredienti tipici che lei cambia in mangiare.*

*Da quando sono partito dalla Gambia, non ho avuto opportunità per mangiare Domoda.*

*Ho mangiato cose diverse in Italia, ma non ho ancora trovato il mangiare che mi ricorda la mia famiglia. Quando mi hanno informato della cena, sono molto contento di cucinare Domoda per ricordare la mia famiglia.*

*Questo incontro è molto importante perché mi sento come sono con la mia famiglia.*

## ZIGNI DERHO

*Tesfalem e Amanuel (Eritrea)*

### INGREDIENTI

|              |             |
|--------------|-------------|
| Cipolla      | 1 kilo      |
| Olio         | ¼ kilo      |
| Pomodoro     | 1 kilo      |
| Pepe rosso   | 3 cucchiari |
| Pollo grande | 1           |
| Aglione      | 1 intero    |
| Uova         | 12          |
| Injera       | 20 foglie   |

### RICETTA

Pulire il pollo bene; dividere il pollo in 12 parti

Taglia cipolla in piccolini pezzi

Mettere cipolla in una pentola bassa sul fuoco

Dopo 5 minuti mettere olio poi mettere pepe rosso poi pomodoro

Mettere il pollo

Aspetta quasi 30 minuti

In un altro pentolino mettere acqua per far bollire le uova

Pulire le uova, poi mettere nella salsa del pollo

*Siamo contenti per trovare questa occasione per raccontare il nostro cibo tradizionale.*

*E' molto conosciuto in nostro paese.*

*Usiamo mangiare questo cibo quando c'è matrimonio o grande festa.*

*La maggior parte di volte mangiano moglie e marito con loro amici.*

*Per cucinare questo cibo è più difficile, perché devi dividere il pollo in 12 parti e ogni parte ha suo nome.*

*Bisogna dare ogni parte alla persona giusta, per esempio, il Feresegna (la schiena di pollo) devi dare al soldato perché prima il soldato andava sulla schiena del cavallo; poi ci sono le ali e la pelle che devi dare solo alle donne, uomo non mangia mai quella parte.*

*Non usiamo mai posate per mangiare, usiamo nostre mani per prendere injera. Facciamo un cerchio di 8 persone attorno a un grande piatto.*

*Da quando siamo qui in Italia, non mangiamo mai esattamente Zigni perché non sanno farlo come in Eritrea.*

## BAMIA

*Bahaa (Egitto)*

### INGREDIENTI

1 kg di carne d'agnello  
2 cipolle  
1 bicchiere di salsa di pomodoro  
1 kg di bamia (okra)  
3 centimetri di olio dal fondo del bicchiere  
1 pizzico di cumino  
sale, pepe come volete

### RICETTA

Laviamo la carne

Nella pentola mettiamo l'acqua fino a poco più della metà, poi mettiamo sul fuoco

Quando l'acqua bolle, mettiamo la carne, per più o meno mezz'ora, fino a quando si cuoce la carne

Tagliamo le cipolle fini fini e mettiamo in padella con l'olio sul fuoco; appena la cipolla cambia colore, diventa rossa, mettiamo la salsa di pomodoro e lasciamo cuocere per 10 minuti

Prendiamo le bamia e le tagliamo a metà, perché così esce il sapore della bamia; poi le mettiamo dentro la salsa per 10 minuti

Aggiungiamo il sale, il cumino e il pepe

Mettiamo la carne dentro alla salsa, per 15 minuti

*Con questo piatto mi sento a casa mia, proprio.*

*Questo piatto facciamo quando c'è qualche festa: matrimonio, festa di laurea, festa della nascita...*

*Quando cucino questo piatto mi sento come dentro a casa mia in Egitto, con mia famiglia. Sempre tutti i giovedì quando torno dal lavoro trovo mia madre fa questo piatto perché mi piace tanto. Anche trovo lei aspettarmi con i miei fratelli, mio padre e mangiamo insieme tutti i giovedì sera, perché da noi in Egitto giovedì è un giorno si fa tutta la festa. Prima volta che mia madre ha fatto quel piatto, era il primo giorno che vado a scuola, era il 15 settembre 1986. Di solito da noi facciamo questo piatto di sera, ma quel giorno ho trovato mia mamma ha fatto a mezzogiorno. Sono troppo felice e ho baciato mia madre.*

*Poi anche il primo compleanno fatto, prima cosa ho assaggiato è stato questo piatto.*

### ATTENZIONE

*Ogni volta che cucino questo piatto sento come dentro le braccia della mia madre. Perché è troppo buona, come un dolce.*

## SANPUS

### *Isak (Somalia)*

Farina bianca 250 g (per 10 pezzi)  
carne (pollo, manzo... come vuoi) macinata (500 g)  
cipolle 1 o 2 se piccole  
insalata (un quarto di cespo)  
verdure a piacere (2 piccole patate), 1 peperone  
pepe  
salt  
olio

Cuocere la carne tritata con le cipolle, la verdura, patate, le verdure che si hanno in casa, tutte tagliate molto piccole, aggiungere sale, pepe.

Fare una pasta con farina e acqua. Dopo farne un disco e cuocerla su una padella con poco olio e tagliarla in quattro parti - si ottengono dei triangoli che vanno richiusi prendendo gli angoli e portandoli al centro. Bisogna stare attenti a che siano ben chiusi perché non devono riempirsi di olio durante la cottura. Prima però mettere al centro dei triangoli un po' di carne e verdura.

Poi si friggono i triangoli in tanto olio. Poi si mangiano caldi ma anche freddi.

*Se sei somalo, questo piatto ti piace moltissimo. Solo i somali e alcuni arabi (asiatici) usano mangiare questo piatto. Mia sorella lo cucina e quando avevo sei anni ho imparato a cucinare questo piatto, che noi mangiamo soprattutto durante il santo Ramadan dopo il tramonto. Tutti i somali nelle caffetterie mangiano questi Sanpus con caffè o il chai - il the zuccherato con latte.*

## Crespella di Sauerkraut e patate "Sauerkrautpuffer"

un piatto tradizionale di Germania

Bob

Ricetta:

Potato

Sauerkraut

mollica (1 cucchiaio)

farina (1 cucchiaio)

pizzico di zucchero

sale, pepe fresco, pepe cayenne, olio

Istruzione:

Lava e pela le patate per le grattugiare nel una scodella. Butta il succo delle patate. Aggiunge la stessa quantità di Sauerkraut e mischia tutto con la mollica, la farina e le spezie (anche le piccante, se vuole). Infuoca l'olio nel una padella e mette l'impasto dentro per soffriggerlo (più o meno la quantità di un pugno). Soffrigge ambedue fianchi. Le crespelle si appoggia calde.

*Una storia di origine tradizionale, L'importanza di Sauerkraut in Germania ed altri paesi:*

*Sauerkraut diventava un piatto molto importante perché è ricco di vitamine (vitamina C in particolare) ed acido lattico. Con la moda di conservazione speciale la gente era capace di conservare il Sauerkraut per tanto tempo che era davvero importante durante l'inverno. Il Sauerkraut proteggeva la gente dalle malattie tipiche dell'inverno.*

*Durante il tempo della navigazione colonica Sauerkraut era una medicina contro scorbuto. Tutti i tedeschi solo partivano con tanto di Sauerkraut sulla loro nave. Questo è l'origine del soprannome tedesco: i "krauts". Ma anche il navigatore famoso Capitano James Cook sempre portava Sauerkraut ai suoi viaggi per mantenere la sua salute.*

*Sauerkraut non si mangia solo in Germania ma anche in per esempio Olanda, Polonia, Belgio oppure Grecia.*

*Buon Appetito*

## THIEBOUDIENE

*Babacar (Senegal)*

### INGREDIENTI

1 tazza di olio  
2 pesci di media grandezza  
1 tazza di riso  
1 cipolla  
5 carote  
3 spicchi d'aglio  
2 dadi  
1 cavolfiore  
1 melanzana  
pizzico pepe nero poco  
pizzico peperoncino poco

### RICETTA

Mettere olio in una pentola alta sul fuoco  
Pulire il pesce  
Mettere il pesce nella pentola con olio  
Tagliare la cipolla a pezzi fini in pentola  
Pulire carote, cavolfiore, melanzana e lasciare da parte  
Togliere il pesce dalla pentola  
Mettere le carote, cavolfiore, melanzana con 2 litres d'acqua, lasciare scaldare 5 minuti  
Rimettere il pesce nella pentola con il pepe rosso e pepe nero pestato insieme. Lasciare scaldare insieme  
Il riso scaldare poco da parte, 2 minuti  
Uscire le carote, cavolfiore, melanzana anche pesce  
Mettere il riso in pentola, lasciare scaldare 10 minuti. Finito.

*Thie boudiene è uno dei due piatti preferiti nel mio paese, il Senegal. Questo piatto si mangia prima di tutti gli altri piatti.*

*C'è una storia su questa ricetta: c'è un villaggio nel mio paese, si chiama Getndar. Lì c'era moltissimo pesce e per questo se dici Getndar pensi subito a Thie boudiene. Una volta, nei grandi giorni di festa, le donne andavano al mercato, tutte le donne si incontravano lì per comprare le cose e parlare e poi tornavano a casa e cominciavano a cucinare Thie boudiene per invitare molta gente. Thie boudiene si faceva solo per le grandi feste. Si mangiava tutti insieme e poi si ballava tutta la notte. Poi tutti andavano a casa a dormire e a pensare alla bella giornata.*

*Adesso invece tutti lo mangiano sempre, non è più solo per le grandi feste. E' un piatto facile da preparare e è molto buono. Io a casa qui in Italia lo cucino spesso.*

## POLLO ARROSTO TANDOORI

*Somot e Raju (Bangladesh)*

### INGREDIENTI

- 1) Pollo – 10 pezzi
- 2) Cipolla – 6 pezzi
- 3) Aglio – 1 pezzo
- 4) Pomodoro – 4 pezzi
- 5) Pepe rosso – 1 cucchiaino
- 6) Curcumā – 1 cucchiaino
- 7) Cardamomo – 10 pezzi
- 8) Cannella – 2 pezzi
- 9) Cumino – ½ cucchiaino
- 10) Coriandolo – 1 cucchiaino
- 11) Pepe nero – 6 pezzi
- 12) Chiodi di garofano – 8 pezzi
- 13) Misto di spezie Tandoori – 1 cucchiaino
- 14) Zenzero – 1 pezzo
- 15) Olio

*Io penso sempre alla mia famiglia, sono in Italia da due anni.*

*Io chiamo sempre mia madre, mio fratello e mia sorella per sapere come stanno, se riescono a mangiare, poi loro mi chiedono come sto, mia madre mi chiede se sto bene, io dico che sto così così e poi le mi chiede sempre cosa mangio. Io le dico che mangio il pollo tandoori e carne e verdura.*

*Non posso dimenticare niente di questa ricetta, perché mia madre me l'ha insegnata. Quando ero piccolo, da quando avevo 3 anni, guardavo mia mamma cucinare. Stavo sulla sedia e la guardavo cucinare. Quando ero un po' più grande mia madre mi ha detto, quando finisci la scuola tu devi andare in un altro paese a cercare lavoro, qui no soldi, devi andare in altro paese. Non ci sono più io a cucinare per te, e chi aiuta te? Devi imparare adesso, guarda bene come faccio, sei grande abbastanza per imparare a cucinare.*

*E così io imparato a cucinare il pollo Tandoori per quando vado via da Bangladesh. Un giorno a casa mia mia madre ha invitato tutta la famiglia, gli amici, e ha detto a me di cucinare, io ho detto a mia madre che non c'era problema: "Quante persone verranno?". Mi ha detto circa 40. Allora ho detto a mia madre quel che mi serviva, lei ha fatto la spesa al supermercato ma non credeva che io sarei stato capace dopo diciotto anni. Ma io avevo guardato lei e sapevo tutto. Quando tutti sono arrivati a casa, tutti si sono seduti a mangiare tandoori, carne, pesce e tutto il mondo ha chiesto: Chi ha cucinato? Io, Somot, il figlio. Tutti hanno detto che il gusto era buono, che sono bravo a cucinare, tutti erano contenti di aver mangiato pollo e tandoori. Alla fine tutti sono andati via, ed erano contenti.*