



zenzero e coriandolo

R I C E T T E D A L M O N D O



“La storia ci insegna che quasi mai il pane va verso i poveri e quasi sempre i poveri vanno verso il pane.”

E. Bianchi

L'immagine simbolica del pane come “motivo/motore” di migrazione è, oggi più che mai, attuale. Da sempre le grandi masse migratorie interne o esterne alle nazioni, e noi italiani ne siamo un esempio palese, si sono mosse, principalmente, per cercare una risposta alla fame o per migliorare una prospettiva di vita alle generazioni seguenti. Oggi viviamo un'epoca dalle straordinarie potenzialità tecnologiche dove, però, si va sempre più affievolendo l'aspetto umano e relazionale dell'incontro con il “nuovo” e il “diverso”. L'ospite, per secoli, sacro e da accogliere, diviene motivo di timori e paure: timori di perdere la propria identità e radice, paure di dover condividere i pochi privilegi acquisiti. Così non è e non può essere. Scoprire è conoscere e conoscere è il primo strumento per superare le reciproche diffidenze e avversioni. Una cultura, una tradizione, un popolo o più semplicemente un nostro vicino si può conoscere attraverso varie vie e quella del gusto, del sapore e degli aromi è una delle più immediate e evocative. Il sapore del pane appena sfornato con la sua scia di profumo arcaico è immediato veicolo per il ricordo di tempi scanzonati e del dì di festa. Ecco il motivo di una cena, di un incontro dove a parlare, e a tessere i finissimi fili della relazione, non sarà principalmente la lingua parlata bensì la sollecitazione delle papille gustative e delle cellule olfattive. Un linguaggio “muto” ma comprensibile a tutti gli idiomi del mondo.

IL SINDACO

Roberto Della Rovere

“Democrazia significa saper accettare la diversità, accoglierla al proprio interno, discuterne con l'altro, riconoscerlo. In una democrazia tutti i valori sono ugualmente legittimi, purché non ledano i diritti degli altri.”

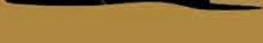
M. Aime

Il progetto

Grazie a un contributo di Fondazione Cariplo sul bando "Biblioteche e inclusione sociale", stiamo cercando di rendere ancora più accogliente e disponibile la biblioteca, i suoi spazi e i suoi servizi. Ma anche e soprattutto di farci conoscere come luogo dove **nessuno è straniero**, creando nel contempo opportunità per attivare approfondimenti linguistici, organizzare laboratori di informatica, dotare la biblioteca di materiali in lingua straniera e di culture diverse. La biblioteca non richiede il permesso di soggiorno per erogare i propri servizi: nessun bibliotecario segnalerà l'eventuale condizione di "clandestinità" di un cittadino straniero che si rivolge alla biblioteca, rendendola così uno spazio utilizzabile da tutti. Il progetto "Corrente di ali: per leggere il libro del mondo" ha prodotto uno spot, girato in biblioteca dal suo staff, sotto la regia di Riccardo Banfi. Vi hanno partecipato, come attori protagonisti, utenti e amici della biblioteca provenienti da diversi paesi del mondo, e racconta di come **la biblioteca è di tutti e per tutti**. Lo spot è visionabile da tutti i cittadini grazie a monitor/scultura realizzati da Marco Muzzolon posizionati in varie parti del territorio.

Il progetto nasce dalla condivisione e dalla collaborazione fra il Comune di Cesate, tre realtà del privato sociale, Arci Uisp Cesate, Ass. Contrasti, Ass. Orto delle Arti e la vasta rete territoriale di sostegno. Oltre alle attività di promozione e di contatto con gli stranieri, si stanno realizzando nuovi corsi di italiano per donne straniere, con il contemporaneo accudimento e sostegno scolastico per i piccoli, mentre per l'autunno sono previste letture e animazioni teatrali sia nelle scuole che in biblioteca. I nuovi utenti troveranno in biblioteca moduli di iscrizione e di presentazione in alcune lingue straniere. Un momento culminante sarà poi costituito dalla mostra elaborata *ad hoc* da Marco Muzzolon, scenografo del Teatro del Buratto, che raccoglierà e presenterà in forma artistica oggetti, ricordi, manufatti, o semplici suggestioni che hanno condotto tanti non cesatesi a Cesate. Sarà un momento in cui tutti i non originari di Cesate, nati a Milano o a Cosenza, a Mumbai, a Cremona o a Hong Kong, a Islamabad, Sassari o a Tunisi, potranno narrare, e testimoniare, i più inverosimili percorsi che li hanno portati a respirare l'aria delle Groane, ad apprezzarne il panorama, a rimpiangere i loro luoghi di nascita, ma a cercare qui nuove relazioni e amicizie. Una mostra, dunque, ideata come profondamente interculturale, di tutte le culture, italiane, europee, di ogni "altrove".

Indíce

Albania		SHENDETLIE [1]
Albania		BYREK ME DJATH [2]
Argentina		ASADO [3]
Cina		ZUCCHINE ZA-ZAI [4]
Cina		CONIGLIO AI FUNGHI [5]
Italia		SPAGHETTI AL POMODORO [6]
Italia		PASTA AL RAGÙ [7]
Marocco		TÈ ALLA MENTA [8]
Marocco		COUSCOUS [9]
Pakistan		CHICKEN BIRYANI [10]
Pakistan		PAKORA [11]
Pakistan		KHEER [12]
Pakistan		SAMOSAS VEGETABLE [13]
Perù		CHICHA MORADA [14]
Perù		SECO DE POLLO [15]
Perù		FRIJOLES REFritos [16]
Senegal		THIEBOU DIEUN [17]
Senegal		BISSAP [18]
Ucraina		RAKUSKA [19]

SHENDETLIE | *Albania* DOLCE

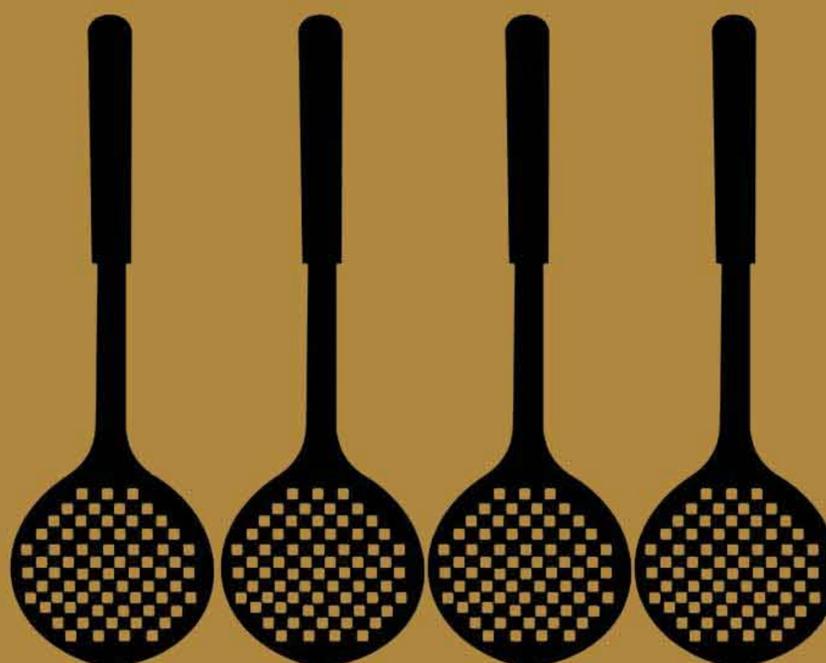


Ingredienti

400 g di farina
200 g di burro
3 uova
250 g di miele
200 g di zucchero
100 g di noci
2 g di bicarbonato
acqua sufficiente per l'impasto

SCIROPPO

800 g di zucchero
600 ml di acqua



Preparazione

In una casseruola unite le uova con lo zucchero, aggiungete il burro, il miele e l'acqua continuando a mescolare fino a quando lo zucchero non si sarà sciolto. Aggiungete le noci tritate e tostate e la farina, formando una pasta morbida. Ungete la teglia con il burro e ponetevi la pasta; con un pennello passate tutta la pasta con del tuorlo d'uovo. Cuocete in forno a 200°. A parte preparate lo sciroppo: mettete in una casseruola lo zucchero e l'acqua. Portate a ebollizione. Lasciate raffreddare e versate lo sciroppo sul dolce secondo i vostri gusti.

2

Albania | BYREK ME DJATH TORTA SALATA

Ingredienti (per 8 persone)

PASTA

farina

acqua

sale

in alternativa pasta sfoglia

RIPIENO

500 g di ricotta

un vasetto di yogurt magro

3 uova

50 g di burro

Preparazione

Lavorate energicamente la farina con l'acqua fino ad ottenere un impasto omogeneo. Lasciate riposare l'impasto per circa 30 minuti. Suddividete la pasta in panetti piccoli e stendeteli fino ad ottenere sfoglie molto sottili. Stendete le sfoglie una sopra l'altra bagnandole con un po' di burro sciolto. Nel frattempo unite alla ricotta le uova, lo yogurt, il sale. Mescolate il tutto e versate sulla pasta sfoglia. Chiudete il bordo creando una specie di piega. Mettere in forno a 240° per circa 40 minuti. Il Byrek può essere servito sia caldo sia freddo.



ASADO | *Argentina* PIATTO DI CARNE

3

Ingredienti

asado (carne di vitello con taglio argentino)
chorizo (salamella)

Preparazione

Cospargete la carne con del sale grosso per insaporirla. Inserite i tranci di carne in lunghi spiedi di metallo e fateli ruotare sulla brace di legna, come su un girarrosto. Alla vista di una crosta croccante, rimuovete lo spiedo e tagliatene delle fette sottili. La cottura è di circa 3 ore. Accompagnate con verdure fresche o grigliate, il chorizo o con le tipiche salse argentine, il chimichurri e la criolla.

salsa chimichurry

prezzemolo, origano
aglio, peperoncino
sale, olio d'oliva e aceto

Frullate bene tutti gli ingredienti per 30 secondi. Versate questa salsa in una ciotola e lasciatela riposare per almeno 3 ore in modo che possa sviluppare tutto il suo aroma.

salsa criolla

aglio alloro e timo
origano, rosmarino
peperoncino, pomodoro
sale marino e olio d'oliva

Fate un soffritto con aglio e cipolla, aggiungete il pomodoro a dadini. Saltate per alcuni minuti, quindi aggiungete l'aglio sminuzzato, il concentrato di pomodoro, il peperoncino, l'alloro, il timo. Aggiustate di sale e pepe. A piacimento aggiungete dell'origano.



4

Cina | ZUCCHINE ZA-ZAI

Ingredienti

cipolle
zenzero
za-zai piccante
zucchine
olio, acqua
salsa di soia
sale



Preparazione

Fate scaldare l'olio in una larga padella e, quando è caldo, versateci le cipolle e lo zenzero fresco tagliato a lamelle e lasciateli per 1 minuto, girando continuamente. A questo punto aggiungete le zucchine tagliate a fettine diagonali. Soffriggete a fuoco vivace per 2 minuti. Versate poi l'acqua e qualche goccia di salsa di soia. Mescolate bene in modo che tutti gli ingredienti vengano insaporiti dalla soia e lasciate sul fuoco, eventualmente aumentando la fiamma, finché le zucchine saranno croccanti. Al termine aggiungete lo za-zai piccante - *lo za-zai è una verdura in salamoia salata e piccante.*

CONIGLIO AI FUNGHI | *Cina*

5

Ingredienti

350/400 g di coniglio
4/5 funghi shiitake
bambù
1 cucchiaino di maizena (amido di mais)
2 cucchiaini di olio di semi di arachidi
2 cucchiaini di sakè (vino di riso)
3/4 cucchiaini di shouyu (salsa di soia)
un quarto di dado vegetale
5 cm di radice di zenzero



Preparazione

Preparate tutti gli ingredienti: mettere i funghi in ammollo in acqua fredda per 30 minuti (il cappello deve essere rivolto in basso); tagliate il coniglio a tocchetti e marinatelo con poco olio e zenzero grattugiato; sgocciolate e sciacquate il bambù, poi tagliatelo a listarelle.

Passati 30 minuti strizzate i funghi, tamponateli con carta da cucina e tagliate via il gambo. Tagliate il cappello in quattro parti. Scaldate l'olio nel wok, o in una padella antiaderente, e fatevi rosolare il coniglio per due minuti. In un'altra padella scaldate l'olio e fate saltare per qualche minuto i funghi e il bambù. Poi aggiungete 2 cucchiaini di salsa di soia e cucinate per due minuti. Aggiungete alla carne il sakè, lasciate evaporare, poi aggiungete funghi e bambù, mescolando bene. Aggiungete il dado disciolto in poca acqua e lasciate cucinare ancora qualche minuto finché la carne sia davvero cotta.

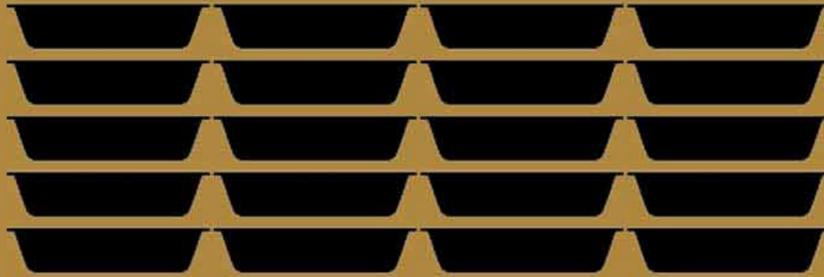
Poco prima di spegnere il fuoco, sciogliete la maizena in poca acqua ed aggiungetela alla carne, mescolando bene affinché si addensi un poco il liquido.

6

Italia | SPAGHETTI AL POMODORO

Ingredienti

olio extra vergine d'oliva
cipolla
pomodorini ciliegia
basilico
spaghetti



Preparazione

In una padella mettete due dita d'acqua e i pomodorini spellati e tagliati a metà. Fate cuocere fino a che i pomodorini non si rompono e l'acqua non inizia ad evaporare, salate e spegnete quando la salsa è ancora un po' acquosa.

Lessate la pasta, scolatela molto al dente, aggiungetela alla salsa e terminate la cottura in padella. A questo punto togliete dal fuoco e mantecate il tutto con dell'ottimo olio extravergine e del basilico fresco strappato con le mani.

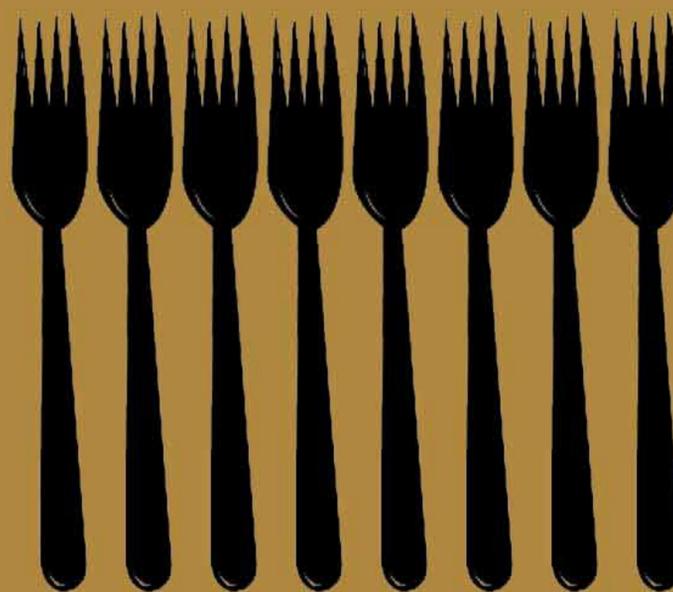
Gli spaghetti sono comunque ottimi anche con i pelati in scatola, in assenza di pomodoro fresco. Fate allora un soffritto con olio aglio cipolla e basilico, aggiungete la passata di pomodoro o i pelati con sale pepe e un pizzico di zucchero. Fate cucinare lentamente per circa 20 minuti.

PASTA AL RAGÙ | *Italia*

7

Ingredienti

250 g di carne di manzo macinata
250 g di salsiccia spellata
1 carota, 1 costa di sedano
1 cipolla, 1 spicchio di aglio
2 dl di vino rosso (o bianco)
2 cucchiaini d'olio d'oliva
20 g di burro
1 scatola di polpa di pomodori
sale e pepe



Preparazione

Sbucciate la cipolla e la carota e sminuzzatele finemente assieme al sedano. Sminuzzate l'aglio. Scaldate l'olio in una grande padella e rosolate le carni schiacciandole con una forchetta per difare i grumi. Lasciate cuocere fino a quando la carne è ben rosolata, quindi bagnate con il vino. Lasciate evaporare continuando la cottura. Nel frattempo scaldate il burro in una casseruola a fondo spesso e fate appassire il soffritto di verdure per circa 10 minuti. Unite a questo punto l'aglio e, dopo pochi istanti, la carne con l'eventuale sugo rimasto nella padella. Salate, pepate e unite la polpa dei pomodori. Mescolate bene e fate riprendere l'ebollizione. Abbassate il fuoco al minimo e lasciate cuocere per circa 1 ora e mezza, 2 ore: il ragù è pronto quando ha assunto un bel colore ambrato e la sua consistenza è piuttosto densa.

8

Marocco | TÈ ALLA MENTA

Ingredienti

500 ml di acqua
3 cucchiaini di zucchero
8-10 g di tè verde
1 mazzetto di menta marocchina

Preparazione

Mettete l'acqua sul fuoco in una teiera, quando bolle versate il tè (8 o 10 g a seconda della forza che vogliamo dare alla nostra bevanda) e lasciate bollire per 5 minuti. Passato questo tempo versate 3 cucchiaini colmi di zucchero e lasciate cuocere per altri 5 minuti. Nel frattempo lavate sotto l'acqua corrente dei mazzetti di menta e metteteli nel tè, mescolate in modo che la menta sia ben coperta e spegnete il fuoco. Al momento di servire il tè, versatelo da un'altezza di 15-20 cm (con la pratica si riescono a centrare i bicchierini!) in modo tale da far "assorbire" al tè più ossigeno facendo comparire un po' di schiuma.



COUSCOUS | *Marocco* DEL MAGHREB

9

Ingredienti

carne di agnello o di pollo
ceci
cipolle
olio, pepe di cajenna,
zafferano, paprika
couscous
pomodori, zucchine
carote, zucca
prezzemolo, coriandolo
burro
brodo di carne

Preparazione

Mettete in ammollo i ceci un giorno prima. Tagliate la carne di agnello in pezzi piuttosto grossi e mettetela nella parte inferiore della cuscussiera. Tritate le cipolle e aggiungetele alla carne, insieme ai ceci scolati, l'olio di oliva, il pepe, lo zafferano. Coprite il tutto d'acqua e lasciate cuocere a fuoco lento per circa 1 ora; aggiustate di sale. Inumidite il couscous con acqua fredda e lavoratelo con le dita, al fine di evitare la formazione di grumi, e poi mettetelo nella parte alta della cuscussiera, lasciandolo cuocere a vapore per circa 30 minuti. Poi toglietelo dal fuoco, versatelo in un'ampia terrina, spruzzatelo con acqua fredda e mescolatelo con le mani per sbriciolare eventuali grumi che si fossero formati. Aggiungete il sale con un filo d'olio e rimettete il couscous nel recipiente superiore della cuscussiera, aggiungendo i pomodori tagliati a pezzi grossolani, le zucchine a fette, le carote, la zucca, il prezzemolo e il coriandolo tritati. Lasciate cuocere per altri 20-30 minuti, a fuoco moderato. Prendete poi una tazza di intingolo dello stufato formatosi nella parte inferiore della cuscussiera, aggiungete del pepe e della paprika e tenetelo da parte. Versate quindi il couscous in una grande ciotola, aggiungete del burro a fiocchetti e mescolate bene. Servite il couscous in un piatto da portata disponendo nel centro la carne e le verdure, irrorando bene il tutto con il fondo di cottura. Portate in tavola servendo a parte l'intingolo come una salsa.



10

Pakistan

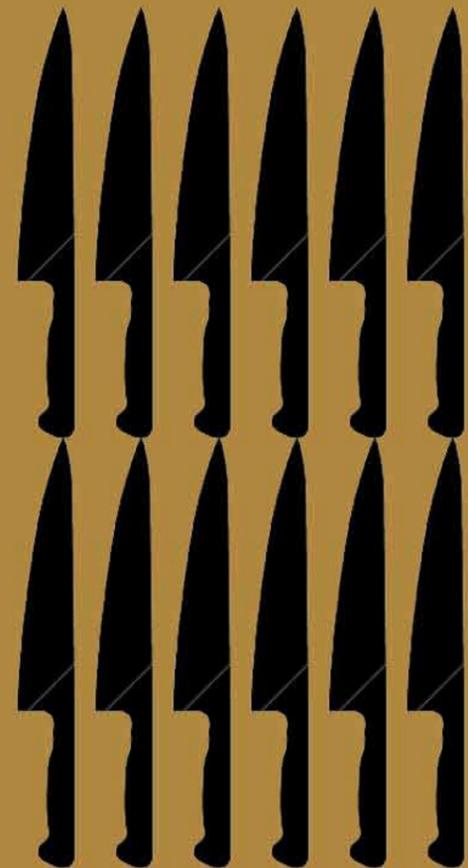
CHICKEN BIRYANI BIRYANI DI POLLO

Ingredienti

2 petti di pollo
200 g di riso basmati
2 cipolle
50 g di anacardi
30 g di uvetta
75 cl di brodo di pollo
2 cucchiaini di burro
1 pezzetto di zenzero fresco
cardamomo
5 chiodi di garofano
1 bastoncino di cannella
1 presa di zafferano
mezzo cucchiaino di curcuma
sale e pepe

Preparazione

Sciacquate il riso prima di utilizzarlo. Pelate e tritate le cipolle, e mettetele a rosolare nel burro. Dopo un paio di minuti, aggiungete la cannella, i chiodi di garofano, lo zenzero tritato, il cardamomo, lo zafferano, la curcuma, l'uvetta precedentemente ammollata in acqua e gli anacardi. Far insaporire per un minuto, poi aggiungete il riso. Infine unite il petto di pollo tagliato a listarelle e coprite il tutto con il brodo. Coprite la pentola e lasciate cuocere piano per 15-20 minuti finché il riso non è cotto. Aggiustate infine con pepe e sale.



PAKORA | *Pakistan* FRITTELLE DI CECI

11

Ingredienti (per 4 persone)

100 g farina di ceci (besan)
1 pizzico di lievito in polvere
1/2 cipolla
1 patata, spinaci
altre verdure a piacimento
1 pizzico di peperoncino rosso piccante
1/2 cucchiaino di semi di coriandolo tritati
sale e pepe, garam masala

Per la salsa:

100 g di yogurt intero
1 spicchio d'aglio
1 pezzettino di zenzero fresco
1 cucchiaino di burro
mezzo cucchiaino di semi di senape

Preparazione

Preparate una pastella non troppo fluida mescolando la farina e l'acqua al peperoncino, al coriandolo, al sale e al pepe. Lasciate riposare per qualche ora. Nel frattempo preparate la salsa di yogurt. Tritate lo zenzero insieme all'aglio. Soffriggeteli brevemente nel burro, quindi uniteli allo yogurt. Ponete la salsa in una ciotola e decorate con semi di senape. Tritate la cipolla e gli spinaci con la mezzaluna. Grattugiate la patata e unite le verdure al composto di farina. Volendo si possono aggiungere anche pezzetti di pollo, pane secco ecc. Poco prima di friggere unite il lievito alla miscela e mescolate bene. Versate a cucchiaiate nell'olio bollente, girando le frittelle quando saranno dorate. Servite con la salsa.



12

Pakistan | KHEER DOLCE DI RISO

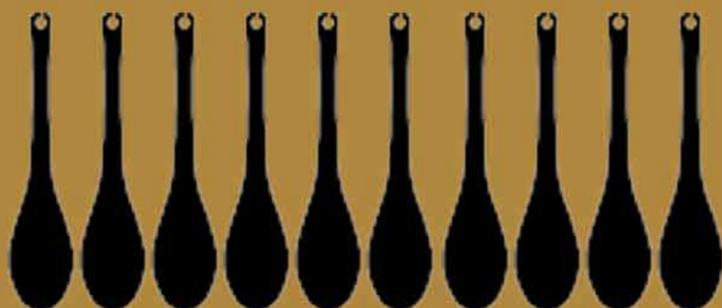
Ingredienti

100 g riso Basmati
600 cl latte
100 g uvetta
100 g mandorle sgusciate
50 g pistacchi
un cucchiaino di semi di cardamomo
6-8 gocce di essenza di rosa

Preparazione

Lavate e scolate il riso, quindi immergetelo in 150 cl di acqua per trenta minuti. Bollite il riso nella stessa acqua fino a quando tutta l'acqua è evaporata. Aggiungete il latte e fate bollire a fuoco basso per 1 ora e mezza. Mescolate frequentemente per evitare che il riso si attacchi.

Quando il composto risulta cremoso, unite lo zucchero e mescolate bene. Togliete dal fuoco e aggiungete i semi di cardamomo pestati, le gocce di essenza di rosa, l'uvetta precedentemente ammollata in acqua o latte, i pistacchi e le mandorle sminuzzate. Servite il Kheer caldo o freddo.



SAMOSAS | *Pakistan* VEGETABLE

13

Ingredienti

PASTA

170 g di farina
4 cucchiai di olio di semi
1 dl scarso di acqua
sale

RIPIENO

160 g di piselli
4 patate lessate
1 peperoncino verde piccante
1 cipolla
4 cucchiari di olio
3 cucchiari di prezzemolo
1 cucchiaino di zenzero grattugiato
1 cucchiaino di sale
1 cucchiaino di coriandolo
1 cucchiaino di cumino
1 pizzico di peperoncino rosso
1 cucchiaino di garam masala
2 cucchiari di succo di limone
olio di semi di arachidi



Preparazione

In una ciotola mischiate farina e un po' di sale, unitevi l'olio e lavorate gli ingredienti. Aggiungete l'acqua poco alla volta e lavorate l'impasto con le mani per circa 10 minuti. Avvolgete l'impasto nella pellicola e riponete in frigorifero per circa un'ora. Affettate la cipolla e fatela imbiondire in poco olio. Aggiungete lo zenzero, il peperoncino verde, i piselli, il prezzemolo e 5 cucchiari di acqua. Fate cuocere a fuoco medio per 10 minuti. Unite anche le patate tagliate a pezzetti, le spezie, il succo di limone, salate e cuocete ancora per 5 minuti. Riprendete la pasta, lavoratela ancora per un minuto e dividetela in circa 12 piccole sfere. Ricavate un disco di circa 15 cm di diametro da ogni pezzo di pasta e tagliatelo a metà. Ripiegate ogni mezzo disco in modo da formare un cono - sigillate bene i bordi ripiegati. Farcite i samosa con il ripieno di verdure e chiudeteli. Fate dorare i fagotti nell'olio di semi bollente da entrambi i lati e serviteli ancora caldi.

14

Perù | CHICHA MORADA BEVANDA

Ingredienti

mais viola
1 ananas grande
4 limoni
1 tazza di zucchero
4 chiodi di garofano
mela
1 stecca di cannella
4 l di acqua

Preparazione

In una grande pentola con almeno 4 litri di acqua bollente immergete il mais viola, le bucce di mela, l'ananas, la cannella e i chiodi di garofano. Cuocete a fuoco basso per 45 minuti. Filtrate il liquido. Aggiungete lo zucchero (a piacere) e il succo di limone. Servite freddo.

Nota: aggiungete lo zucchero e il limone solo alla quantità che sarà consumata immediatamente.

Volendo, si può aggiungere alla bevanda della polpa di mele e di ananas tritate a dadini.



SECO DE POLLO | *Perù*
POLLO IN UMIDO

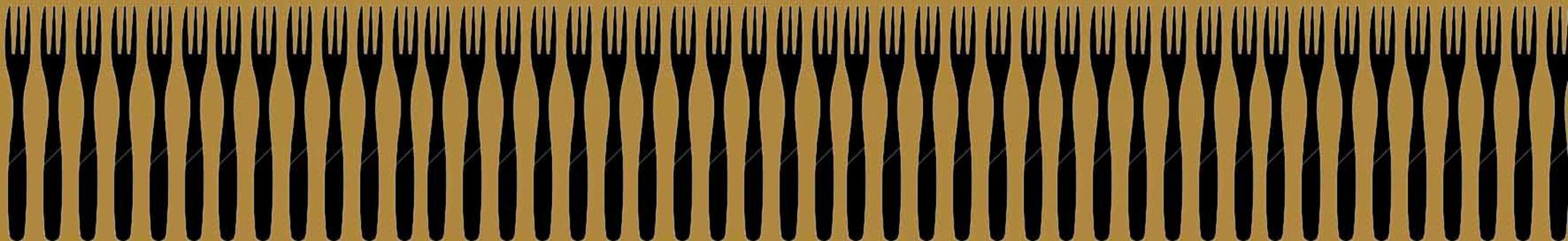
15

Ingredienti (per 8 persone)

1 pollo disossato
2 cipolle
2 peperoni tagliati a dadini
1 cucchiaino di aglio
1 tazza di coriandolo tritato
pomodori maturi
1 tazza di birra
sale, cumino e pepe

Preparazione

Scaldate l'olio e fate saltare la cipolla con un mix di pepe, cumino, coriandolo. Aggiungete l'aglio schiacciato e il pollo. Fate insaporire per 10 minuti mescolando ogni tanto. Aggiungete i peperoni, i pomodori maturi e la birra. Coprite la pentola con un coperchio e cuocete a fuoco lento. Il sugo deve ridursi sino ad essere molto denso. Servite il pollo con patate e riso.



16

Perù | FRIJOLES REFRITOS CREMA DI FAGIOLI

Ingredienti

fagioli gialli
sedano
cipolla e aglio
burro
cumino e coriandolo
foglie di alloro
pomodoro
pepe nero e sale

Preparazione

La crema di fagioli è una pietanza molto usata in Messico e in Perù per accompagnare piatti tipici locali a base di pollo e carne.

Mettete i fagioli in ammollo in abbondante acqua fredda con foglie di alloro e pezzetti di sedano per 12 ore (sarebbe meglio che li metteste in ammollo la sera prima lasciandoli in acqua per tutta la notte). Trascorso il tempo di ammollo, sciacquate i fagioli e scolateli. Tritate la cipolla e l'aglio e fateli appassire in un tegame con burro fuso; aggiungete i fagioli, un pizzico di cumino e di coriandolo, coprite con acqua calda e lasciate sobbollire per circa un'ora o fino a quando i fagioli si saranno inteneriti. Aggiustate di sale e aggiungete pepe nero. Schiacciate i $\frac{3}{4}$ di fagioli con una forchetta o frullateli. Amalgamate la purea di fagioli con i fagioli interi e ponete la crema ottenuta in ciotoline individuali. Potete spolverizzare la superficie della crema di fagioli con coriandolo fresco tritato e dei piccoli pezzetti di "queso asadero" (formaggio locale).



THIEBOU DIEUN | *Senegal*
RISO AL PESCE

17

Ingredienti (per 8 persone)

1 kg di riso
1 kg di thiof (cernia)
un pezzo di pesce essiccato (guedj 50 g)
2 carote (tagliate nel senso della lunghezza)
3 navet (rape bianche lunghe) tagliate nel senso della lunghezza
1 manioca (200 g) tagliata in due
2 gombo (può essere sostituita dalle zucchine) senza le estremità
1 cipolla a fette, 1 testa di aglio, prezzemolo
2 dadi
2 peperoncini freschi
200 g di pomodoro concentrato
1/2 cavolo verde
olio d'arachidi, sale, pepe

Preparazione

Raschiate il thiof per eliminare le squame, svuotatelo e togliete la grossa lisca centrale, tagliate a grossi pezzi dello spessore di 7 cm. Preparate un "nokos": tritate una cipolla, aglio, prezzemolo, due peperoncini freschi, 2 dadi da brodo, pepe. In una pentola soffriggete per 5 minuti le cipolle tritate, aggiungete pomodoro concentrato e mescolate spesso per 10 minuti.

Versate 2 litri d'acqua, immergete il thiof, il guedj, 3 pizzichi di sale e tutte le verdure. Salate e pepate e cuocete per 50 minuti. Aggiungete infine il nokos. Lavate bene il riso e cuocetelo a vapore 5 minuti. Togliete il pesce e le verdure e mettete il riso a cuocere nel liquido della pentola per 20 minuti, a fuoco basso. A fine cottura il liquido deve essere completamente assorbito dal riso. Quando il riso è pronto, disponete sopra il pesce e le verdure.



18

Senegal | BISSAP BEVANDA

Ingredienti

400 g di fiori di bissap rossi essiccati
250 g di zucchero semolato
2 bustine di zucchero vanigliato
1 cucchiaino di acqua di fiori d'arancio
oppure 1/2 mazzetto di menta
essenze profumate



Preparazione

Risciacquate i fiori di bissap e scolateli. Metteteli in un grosso recipiente e aggiungete 2 litri d'acqua. Fateli macerare per 6 ore. Filtrate con il colino. Aggiungete lo zucchero semolato, lo zucchero vanigliato, l'acqua di fiori d'arancio o le foglie di menta che avrete precedentemente lavato. Fate macerare per mezz'ora. Filtrate nuovamente il liquido con il colino per eliminare le foglie di menta, se ne avete messe. Assaggiate e, se necessario, aggiungete un po' di zucchero e le essenze profumate. Versate il succo nelle bottiglie e riponete in frigorifero. Da servire fresco. Questo succo di color rosso è molto dissetante.

Ecco un modo alternativo per preparare il succo di bissap: risciacquate i fiori di bissap e scolateli. Portate 2 litri d'acqua a ebollizione, aggiungete i fiori di bissap e fate bollire per 20 minuti circa, finché l'acqua non si sia tinta di rosso. Aspettate che si raffreddi. Filtrate con il colino e raccogliete il succo. Aggiungete lo zucchero, lo zucchero vanigliato, l'acqua di fiori d'arancio o le foglie di menta. Mescolate. Versate il succo nelle bottiglie e riponete in frigorifero. Servite fresco.

RAKUSKA | *Ucraina* RAVIOLI FARCITI

19

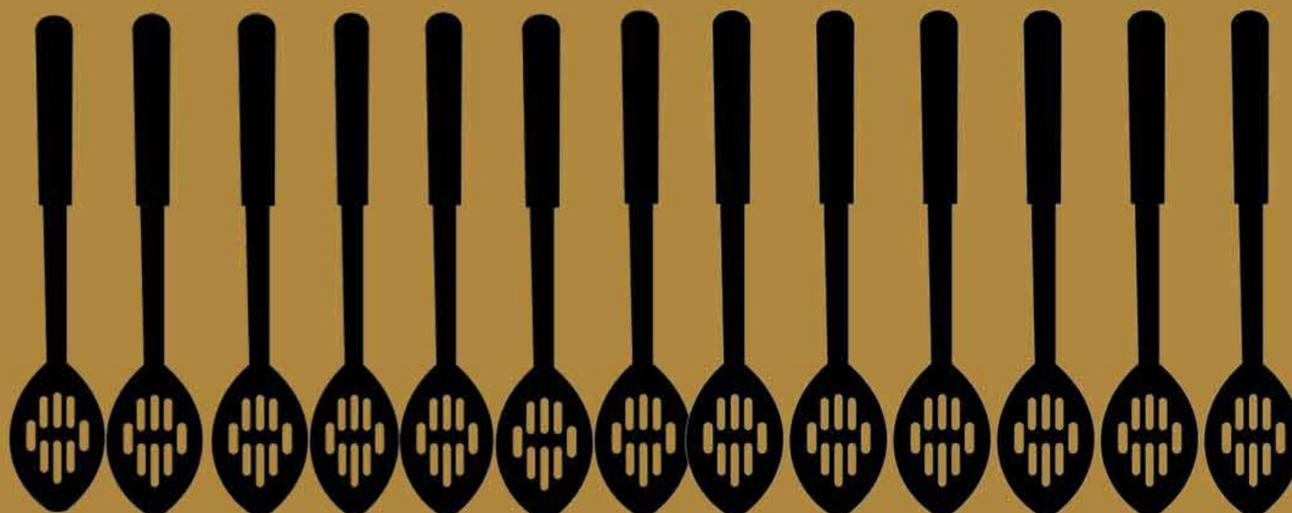
Ingredienti (per 8 persone)

IMPASTO

4 tazze di farina
4 uova, sale e acqua
2 cucchiai di olio e 8 cucchiari di burro dolce

RIPIENO

6 cucchiari di burro dolce
1 cipolla media tritata finemente
3 grosse patate sbucciate bollite e schiacciate
100 g di formaggio fresco e 60 g di formaggio simile al Cheddar
sale e pepe a piacere



Preparazione

Per la pasta, miscelate la farina e $\frac{1}{2}$ cucchiaino di sale. Aggiungete i tuorli e l'olio, poi l'acqua a filo (14 cucchiari) fino a che si formi una palla d'impasto. Impastate per un paio di minuti, quindi lasciate riposare per $\frac{1}{2}$ ora. Stendete la pasta fino ad ottenere una sfoglia sottile di circa 1 mm, ricavate dei dischi di circa 7 cm. Mettete il ripieno nel centro di ciascun disco di pasta, chiudete a formare un semi-cerchio, spennellando i bordi con gli albumi, sigillando con i denti di una forchetta. Cuocete in acqua salata per circa 6-7 minuti. Condite i ravioli con burro fuso.

Per il ripieno, sciogliete il burro in una piccola padella e aggiungetevi le cipolle, salatatele, e mescolate per circa 15 minuti. Fatele raffreddare. Nel frattempo miscelate in una grossa ciotola le patate con i formaggi. Aggiungetevi, quindi, le cipolle con il burro nel quale le avete fatte saltare e mescolate bene.

Grazie!

Zenzero e coriandolo: un ricettario, nato dall'incontro con tante persone che hanno deciso, insieme, di conoscere la biblioteca e i suoi luoghi, di organizzare una giornata di festa, cucinando i propri piatti preferiti per farli assaporare ai nuovi amici. Purtroppo i tempi di raccolta delle ricette nel periodo estivo non hanno permesso la traduzione in multilingue del ricettario che esce così, per ora, solo in italiano.

Per la redazione dell'opuscolo, per gli incontri importanti e gli affetti nascenti, per l'organizzazione accurata e sicura della cena lo staff del settore biblioteca cultura tempo libero e i partner di progetto, circolo Arci Cesate, ass. Contrasti onlus, ass. Orto delle Arti si uniscono all'Amministrazione comunale nel ringraziare:

-  le comunità straniere che hanno aderito al progetto
-  Acli e Caritas di Cesate
-  la Parrocchia dei santi Alessandro e Martino
-  le associazioni di volontariato locale
-  gli amici, tanti, nuovi e di più antica origine, che ci hanno accompagnato in questo cammino fatto di odori e di nuovi sapori, di bisogni e di sogni, di domande e di ricerca di risposte.



fondazione
cariplo

