

Ricettario a cura di



per il progetto ColtivAzioni Sociali Dergano



in collaborazione con



DIPARTIMENTO DI DESIGN



con il contributo di



progetto grafico e fotografie

Lidia Montanari

illustrazioni

disegni dei bambini della scuola primaria G. Leopardi - Istituto
comprensivo Maffucci

testi in arabo a cura di Salwa Mandouh

finito di stampare

febbraio 2015

RICETTARIO COLTIVAZIONI SOCIALI

Cucina Dergano Il ricettario di quartiere

Questa raccolta di ricette è solo un assaggio dell'infinità di piatti e pietanze consumata nei primi anni di ColtivAzioni Sociali.

Il progetto ColtivAzioni Sociali, finanziato da Fondazione Cariplo, promuove la coesione sociale del quartiere Dergano attraverso la partecipazione attiva dei bambini e delle loro famiglie, degli italiani e degli stranieri, dei residenti storici di Dergano e di quelli nuovi. Abbiamo scelto di dare al cibo il ruolo da protagonista in tutto il nostro percorso per favorire lo scambio interculturale e tra generazioni, diffondere una cultura alimentare sana e di cura del territorio, rafforzare la collaborazione tra le associazioni e dar vita a momenti di festa che animano il quartiere coinvolgendo in modo attivo gli abitanti.

Questi anni di incontri, collaborazioni ed eventi nel quartiere di Dergano ci hanno dato ragione: intorno al cibo è più facile stare insieme, condividere idee ed esperienze e conoscersi meglio. Che sia un corso di cucina o un aperitivo in compagnia, che sia nelle scuole, nelle vie, nei condomini, nei negozi o nei bar, condividere un pasto insieme rende il clima familiare e collettivo.

Attraverso le ricette presentate in questa raccolta vogliamo farvi vivere e rivivere i sapori dei pomeriggi e delle serate passate insieme a Dergano.

Un ringraziamento speciale va alle mamme e alle maestre dell'asilo nido Guerzoni che hanno voluto condividere con noi le ricette dei piatti presentati per la festa di fine anno, gli studenti di Asnada che sono entrati nelle case di Dergano per raccontare le loro storie attraverso il cibo, i condomini di via Conte Verde, via Guerzoni e via Legnone che hanno ospitato merende, aperitivi e cene in cortile, aprendo le porte alle associazioni che costituiscono ColtivAzioni Sociali. Tra gli altri amici che ci hanno accompagnato in questo percorso vogliamo ringraziare L'ordine dell'Universo, che ha tenuto i corsi della Palestra Alimentare alle classi della scuola primaria M. Curie, e le maestre e gli alunni della scuola primaria G. Leopardi per aver condiviso in classe le ricette di famiglia e averle vivacemente illustrate.

Buon appetito e buone abbuffate in compagnia!
I coltivatori sociali di Dergano



INDICE

PRIMAVERA

Biscotti piccanti - Italia/Sicilia	7
Falafel - Egitto	7
Involtini di carne primavera - Filippine	8
Puto (muffin salato) - Filippine	9
Risotto alle mele e noci - Italia	10
Arroz chaufa - Perù	10
Pinakbet - Filippine	11
Gamberetti verdura mista - Cina	11
Zalabia - Egitto	12
Brigadeiro - Brasile	13

ESTATE

Tzatziki - Albania	15
Frittada - Ecuador	15
Las pupusas - Salvador	16
Papas alla huancaína - Perù	17
Uova saltate con pomodori - Cina	18
Hamburger di ceci - Italia	19
Polpette di pesce - Sri Lanka	20
Torta di ricotta di bufala - Italia	20
Adobo con verdura - Filippine	21
Kanten al limone - Giappone	21

AUTUNNO

Shicafa da flou - Ghana	23
Hummus di ceci - Palestina	23
Papas rellenas - Perù	24
Pandorato al tofu - Italia	25
Lumpia - Filippine	25
Thiebou djeune - Senegal	26
Empanadas de queso - Ecuador	26
Castagnaccio - Italia	27
Wattalappan - Sri Lanka	28
Tiramisù di crema cotta - Italia	29

INVERNO

Zuppa pavese - Italia	31
Borsc - Ucraina	31
Gnocchi di miglio - Italia	32
Zuppa di miso con semi di sesamo e broccoli - Giappone	32
Nilagang baka - Filippine	34
Girelle di spinaci - Italia	34
Dhal - Sri Lanka	35
Zeimat - Afghanistan	35
Riso con latte - Egitto	36
Biscotti di riso - Italia	37





PRIMAVERA

Tempo 2 ore 40 minuti

BISCOTTI PICCANTI

Sicilia

Ingredienti

1 kg di farina bianca
15-20 g di pepe nero
60 g di semi di finocchio
50 ml di olio di oliva extra vergine
1 cucchiaino di zucchero
2 cubetti di lievito di birra
acqua q.b.
sale q.b.

Preparazione

Preparate la farina a fontana.
Aggiungete sale, pepe e semi di finocchio.
Sciogliete i due cubetti di lievito in un recipiente con poca acqua tiepida.
Aggiungete la miscela alla farina "condita" e impastate.
Aggiungete l'olio, la rimanente acqua e lo zucchero (per la lievitazione).
Impastate fino a ottenere un panetto morbido. Lasciate lievitare per circa 2 ore. Tagliate la pasta, creando delle forme a fantasia, e infornate a 180° per circa 30 minuti fino a quando i biscotti raggiungono la doratura.

Tempo 120 minuti

FALAFEL

Egitto

Ingredienti

300 g di ceci
2 spicchi d'aglio
1 cipolla
1 cucchiaino di coriandolo
1 cucchiaino di cumino
1 cucchiaino di farina
200 ml di olio per friggere
2 cucchiaini
di prezzemolo tritato
sale e pepe q.b.

وصفا الحمص و يضرب في الخلاط مع البصل والثوم
نعمون والاسبرو والعقدونس والملح والفلفل
سبع للعصيه ناعمه يوضع صر طبق وتوضع
في الثلاجه لمدة ١٢ ساعه
ياخذ من العصيه بمعلقه ويتم عمله (كم
الحساء ثم يقطع)

Preparazione

Lasciare a bagno in acqua fredda i ceci secchi per 12 ore.

Scolate i ceci e tritateli nel mixer insieme alla cipolla spezzettata, agli spicchi di aglio, al prezzemolo tritato, al cumino, al coriandolo, al sale e al pepe, frullate tutto fino ad avere una crema omogenea senza pezzettini.

Trasferite il composto in una ciotola e poi mettetelo in frigorifero per almeno due ore. Attenzione: i falafel si devono fare con i ceci crudi, non usate quelli lessati in barattolo.

A questo punto prelevate con un cucchiaino piccole porzioni di impasto alle quali darete una forma rotonda. Le palline devono essere grandi quanto delle noci. Disponete tutte le palline su una teglia coperta con della carta da forno. Schiacciate le palline con il palmo della mano e poi friggete i falafel in abbondante olio caldo. Friggete poche polpette per volta per non far abbassare la temperatura dell'olio e rendere la frittura croccante. Scolate i falafel sulla carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso.

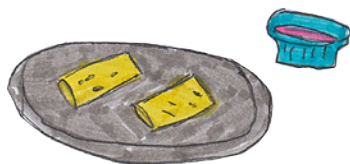
INVOLTINI DI CARNE PRIMAVERA

Filippine

Tempo 30 minuti

Ingredienti

½ kg di carne di maiale macinata
1 cipolla
2 spicchi d'aglio
2 olive intere
1 carota
1 confezione di pasta spring roll Wrapper (facilmente reperibile nei negozi asiatici)
prezzemolo tritato q.b.
olio di semi q.b.
sale e pepe q.b.



Preparazione

Mettete tutti gli ingredienti, tritati finemente, in una ciotola (tranne la pasta spring roll) e mescolate bene. Disponete il composto ottenuto su un foglio di pasta spring roll e avvolgetelo, formando un involtino. Ripetete l'operazione più volte.

Scaldate l'olio in una padella e fate friggere gli involtini per circa 5 minuti, finché non raggiungono il caratteristico colore dorato.

Servite gli involtini su un piatto da portata, guarnendo con due foglie di insalata verde e abbinando ketchup o salsa agrodolce. Accompagnate con riso bianco lessato o spaghetti di riso.



È un piatto della cucina filippina e indonesiana, ma la sua origine è cinese. Nella ricetta originale l'involantino ha dimensioni fisse: 1 pollice di diametro e 4-6 pollici di lunghezza.

Tempo 60 minuti

PUTO

Filippine

Ingredienti

560 g di farina
400 g di zucchero bianco
1 cucchiaino di lievito in polvere
6 uova
360 ml di latte evaporato
1/2 l d'acqua
400 g di formaggio Edam
grattugiato

Preparazione

Mescolate farina, zucchero e lievito in polvere in una terrina.
In una ciotola grande, a parte, mescolate le uova con il latte evaporato e l'acqua. Unite i due impasti e mescolate fino a ottenere un impasto uniforme. Riempite con il composto degli stampini fino a 2/3 dell'altezza e ricoprite con il formaggio grattugiato.

Riempite il fondo di una padella wok con pochi centimetri d'acqua. Portatela a ebollizione a fuoco medio-alto. Posizionate gli stampini in un cestello per la cottura a vapore sopra l'acqua bollente e coprite. Lasciate cuocere per circa 30 minuti.

Verificate la cottura, infilzando con uno stuzzicadenti il centro di uno dei *putos*. Lasciate raffreddare su una gratella e servite caldi o a temperatura ambiente.



Per i più piccoli: disegna il tuo piatto!

Tempo 60 minuti

RISOTTO ALLE MELE E NOCI

Italia

Ingredienti

500 g riso tondo integrale
1 mela verde
100 g di gherigli di noce
1 cucchiaino di olio
extravergine di oliva
1 scalogno
1 l di brodo vegetale
sale q.b.

Preparazione

Tritate finemente lo scalogno e lasciatelo appassire in un tegame con l'olio.

Unite la mela, sbucciata e tagliata a dadini, e rosolate per qualche istante; poi, aggiungete il riso. Lasciate tostare per qualche minuto e aggiungete il brodo.

Portate a bollore, salate e abbassate la fiamma al minimo. Mettete un coperchio e lo spargi fiamma e lasciate cuocere per circa 40 minuti.

Amalgamate bene il riso così da mantecarlo, aggiungete i gherigli di noce leggermente tostati e servite in un piatto con una spolverata di noci tritate.

Tempo 60 minuti

ARROZ CHAUFA

Perù

Ingredienti

400 g di riso basmati
150 g di pancetta a dadini
150 g di petto di pollo
3 cipollotti con foglia verde
tagliati ad anelli sottili
3 uova
1 pizzico di zenzero
(in polvere o
fresco)
salsa di soia o
salsa piccante
a piacere
olio q.b.

Preparazione

Lessate il riso al dente, scolate e lasciate raffreddare.

Con le uova preparate delle *omelettes* (frittatine) molto sottili.

Soffriggete la pancetta e il petto di pollo a cubetti con un filo d'olio.

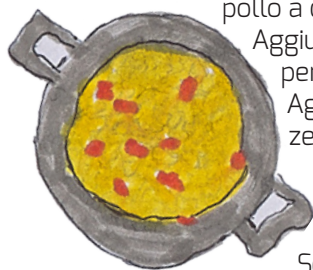
Aggiungete il riso e fate saltare tutto a fiamma alta per qualche minuto.

Aggiungete i cipollotti tagliati ad anelli sottili, lo zenzero e le frittatine frantumate.

Mescolate e servite il piatto ben caldo.

Se desiderate, potete aggiungere gamberetti sgusciati e lessati.

Al posto della pancetta potete usare dadini di prosciutto cotto per ottenere un gusto più delicato.





Tempo 60 minuti

È un piatto tipico della cucina peruviana. Le sue origini sono cinesi e risalgono al 1800, quando molti Cinesi emigrarono in Perù per lavorare nelle ferrovie e nelle risaie.

PINAKBET

Filippine

Ingredienti

150 g di carne di maiale a fettine sottili
1 grande melanzana tritata
1 melone amaro di medie dimensioni
100 g di zucca a dadini
2 pomodori
1 cipolla
1 cucchiaino di zenzero tritato
3 spicchi di aglio schiacciato
8 pezzi di okra
100 g di fagiolini
4 cucchiaini di pasta di gamberetti

Preparazione

Scaldate l'olio in una padella, poi aggiungete aglio, zenzero, cipolla e pomodoro a fettine.

Aggiungete la carne di maiale e lasciatela rosolare per 5-8 minuti fino a doratura.

Unite la pasta di gamberi e lasciate insaporire per 2 minuti. Aggiungete dell'acqua e portate a ebollizione. Fate sobbollire per 10-15 minuti, finché il maiale non risulterà tenero.

Aggiungete la zucca e cuocete per altri 5-10 minuti, finché non diventa morbida. Aggiungete poi la restante verdura e completate la cottura.

Tempo 30 minuti

GAMBERETTI CON VERDURA MISTA

Cina

Ingredienti

1 carota
½ cipolla
300 g di verdure miste di stagione
100 g di piselli
12 gamberetti
olio q.b.
sale q.b.
pepe q.b.

Preparazione

Tagliate a pezzettini la carota, la cipolla e il resto della verdura. Lavate bene i gamberetti e i piselli.

Scaldate l'olio in una pentola, poi mettete carota, cipolla e verdure miste. Mescolate e cuocete per 1 minuto circa.

Aggiungete i gamberetti e cuocete ancora tutto insieme. Condite con sale e pepe a piacere.

Quando le verdure cambiano colore, il piatto è pronto.



Tempo 150 minuti

ZALABIA

Egitto

Ingredienti

Per lo sciroppo:

600 g di zucchero

400 ml d'acqua

succo di limone q.b.

vaniglia q.b.

Per l'impasto:

250 ml di acqua

olio per friggere q.b.

lievito in polvere q.b.

Preparazione

Preparazione sciroppo:

Sciogliete lo zucchero in acqua in un tegame di media dimensione, poi aggiungete il succo di limone e la vaniglia e portate a ebollizione.

Abbassate il fuoco e lasciate bollire lentamente per 8-10 minuti. Togliete dal fuoco e mettete da parte a raffreddare.

Preparazione impasto:

Mescolate il lievito nell'acqua.

Aggiungete la farina e mescolate finché l'impasto non diventa lavorabile.

Coprite e lasciate l'impasto in un luogo caldo per 2 ore.

Scaldate l'olio, prendete dalla pasta una pallina alla volta e friggete finché non diventa color oro.

Immergete le zalabia fritte nello sciroppo freddo.

Ora sono pronte per essere servite.

كمز وقلب

بما وبيرك به

رهادته كدة

نبرد - يتخذ

ويتم القلب

ضركان د افرح

النار ويتم اخ

مع ضرك زيت ال

يخرج مسطح النار ويترك

توضيح الخفيفة في الماء ثم الدقيق

يصبح عجينة وتغط وتترك

ساعة - يوضع الزيت في

كورات صغيرة بملقحة

تصبح لونها ذهبي وتأخذ

Tempo 40 minuti

BRIGADEIRO

Brasile

Ingredienti

200 ml di latte condensato
1 cucchiaino di cacao amaro
1 cucchiaino di burro
codette di cioccolato
a piacere

Preparazione

Scaldate il latte condensato a fuoco lento con il burro e il cacao in polvere. Continuate a mescolare fino a quando l'impasto non diventa abbastanza denso.

Nel frattempo, imburrate una teglia e quando l'impasto avrà raggiunto la giusta densità, versatelo sulla teglia imburrata.

Lasciate raffreddare l'impasto fino a temperatura ambiente.

A questo punto imburratevi le mani e formate delle palline con l'impasto ottenuto.
Fate rotolare per bene le palline ottenute sulle codette di cioccolato e servite.



Per i più piccoli: disegna il tuo piatto!



COLTIVAZIONI SOCIALI (BERGANO)
www.coltivazionisociali.org

ESTATE

Tempo 10 minuti

TZATZIKI

Albania

Ingredienti

500 g di yogurt bianco intero
3 cetrioli
3 spicchi d'aglio
sale q.b.

Preparazione

Mettete lo yogurt in una ciotola con il sale e mescolate con una frusta.

Tagliate i cetrioli a fettine molto sottili e tagliate anche l'aglio a pezzi molto piccoli.
Unite i cetrioli e l'aglio con lo yogurt e rendete il composto omogeneo con una frusta.

Mettete il tutto nel frigorifero per 5 minuti e servite fresco come un contorno.

Tempo 90 minuti

FRITTADA

Ecuador

Ingredienti

1 kg di costine di maiale
2 teste d'aglio
1 cipolla bianca
1 tazza di acqua/birra
sale q.b.
cumino q.b.

Preparazione

In una padella mettete le costine di maiale e fatele rosolare, girandole ogni tanto.
Aggiungete l'aglio tritato, la cipolla a pezzi, sale e cumino a piacere.
Versate l'acqua o la birra e lasciate cuocere per un'ora, tenendo la padella semi-aperta e a fuoco basso, finché la carne inizia a staccarsi dall'osso.

Scoperchiate, in modo che il sughetto si addensi, e continuate la cottura a fuoco moderato fino a ottenere la rosolatura gradita. Servite le costine ben calde, magari accompagnate da patate, avocado o mais tostato.

Si cucina in occasione delle feste.



Tempo 30 minuti

LAS PUPUSAS

El Salvador

Ingredienti

3 mozzarelle da 125 g
1 peperone verde
4 pomodori
500 g di carne di vitello
500 g di farina 00
250 ml d'acqua
sale q.b.

Preparazione

Mettete l'acqua a bollire e aggiungete la carne. Lasciate cuocere per 10 minuti. Togliete la carne dall'acqua e aspettate che si raffreddi. Frullate la carne con i pomodori e aggiungete il sale.

Mettete la farina dentro una ciotola, aggiungete un po' d'acqua e mescolate molto bene.

Prendete una padella e riscaldate un po' d'olio. Quando l'olio è caldo, preparate le piadine.

Mettete la carne al centro della piadina e friggete le piadine dopo averle richiuse. Mettete le piadine fritte in un piatto con la carta assorbente e servitele calde.



Per i più piccoli: disegna il tuo piatto!

Tempo 20 minuti

PAPAS ALLA HUANCAINA

Perù

Ingredienti

1 kg di patate
2 peperoni gialli
2 spicchi d'aglio
1/2 l di latte
1 lattuga
8 olive nere
200 g di formaggio fresco
2 uova sode
2 o 3 pacchetti
di cracker salati
olio e sale q.b.
20 g di Parmigiano Reggiano

Preparazione

Tagliate i peperoni a listarelle e conditeli con olio, aglio e un po' di sale.

Nel frattempo fate bollire le patate. Frullate i peperoni precedentemente conditi con i cracker, il latte e il formaggio fino a quando il composto non ha raggiunto la consistenza di una crema.

Preparate un letto di lattuga su un piatto da portata e disponete le patate tagliate a fette. Versate la crema huancaína e decorate con le uova sode tagliate a fette e le olive nere.



Tempo 20 minuti

UOVA SALTATE CON POMODORI

Cina

Ingredienti

4 uova
2 pomodori
1 cipollotto
2 cucchiaini di zucchero
2 cucchiaini d'olio
1 cucchiaino di sale
80 ml d'acqua



Preparazione

Sbattete le uova in una ciotola.

Lavate e tagliate i pomodori in 8 pezzi.

Scaldate una pentola con olio a 90°, poi rompete le uova e giratele.

Aggiungete i pomodori e poi sale, un po' di cipollotto a piacere, acqua e zucchero.

Cuocete a fuoco lento per 5 minuti e servite.



做

1. 先把鸡蛋打入碗内, 搅匀.
2. 每个西红柿洗净切成 8 小块.
3. 油锅加热至 90℃, 然后放入鸡蛋翻炒.
4. 加入盐, 糖, 葱, 少许水.
5. 待 5 分钟后即起锅 倒入盘内.

Tempo 15 minuti

HAMBURGER DI CECI

Italia

Ingredienti

500 g di ceci lessati
1 uovo
1 ciuffo di prezzemolo
1 spicchio d'aglio
farina q.b.
olio extravergine d'oliva q.b.
sale q.b.

Preparazione

Passate i ceci al passaverdura e raccogliete la purea in una terrina.

Aggiungete l'uovo sbattuto, un trito d'aglio e prezzemolo e 2 cucchiai di farina.

Amalgamate tutto con cura e dal composto ottenuto ricavate delle palline leggermente schiacciate; infarinatetele e friggetele in olio caldo.



Per i più piccoli: disegna il tuo piatto!

Tempo 20 minuti

POLPETTE DI PESCE

Sri Lanka

Ingredienti

2 patate
2 scatolette di tonno
al naturale
1/2 cipolla rossa tagliata
molto sottile
2 peperoncini piccanti
qualche foglia di curry
verde fresco (pianta del
genere citrus, non la
miscela di spezie)
1 cucchiaino di peperoncino
nero o cumino
1 cucchiaino di chili
2 cucchiaini di pan grattato
2 cucchiaini di succo di lime
2 uova intere sbattute
sale q.b.
olio di semi di girasole q.b.

Preparazione

Prendete una pentola con acqua e fate bollire le patate. Sbucciatele e lasciatele raffreddare. Subito dopo schiacciate le patate con le mani e mettetele in una ciotola.

Prendete un'altra pentola e mettete tutti gli altri ingredienti, tranne il sale e il succo di lime, mescolateli e aggiungete le patate schiacciate. Aggiungete alla fine sale e succo di lime.

Lavorate questo impasto con le mani, quando è omogeneo tagliate dei piccoli pezzi e modellateli a forma di palline. Bagnate le palline nell'uovo sbattuto, passatele poi nel pan grattato.

Mettete molto olio in una pentola profonda, fatelo riscaldare e friggete le palline un po' alla volta. Asciugate le palline appena fritte con un po' di carta assorbente e servitele calde.

Tempo 50 minuti

TORTA DI RICOTTA DI BUFALA Italia

Ingredienti

500 g di ricotta di bufala
2 uova
2 cucchiaini di parmigiano
grattugiato
1 mazzo di cipollotti bianchi
1 mazzo di cipollotti rossi
2 cucchiaini d'aceto
di vino bianco
2 fette di pancetta affumicata
100 g di piselli sgranati
1 mestolo di brodo vegetale
olio extravergine d'oliva q.b.
sale q.b.
pepe q.b.

Preparazione

Tagliate a rondelle i cipollotti, saltateli in padella con tre cucchiaini d'olio e salate. Spruzzateli con aceto e lasciate evaporare per 30 secondi. Togliete la padella dal fuoco. Amalgamate la ricotta con uova, parmigiano, sale e pepe. Unite i cipollotti al composto.

Ricoprite una pirofila con carta da forno, versate il composto e cuocete a 180° per 35 minuti. Controllate la cottura con uno stuzzicadenti.

Tostate quindi la pancetta in una pentola antiaderente, unite i piselli e il brodo, e cuocete per 5 minuti. Riducete a crema con un frullatore a immersione, aggiungendo acqua se necessario. Salate e pepate.

Servite la ricotta infornata a fette, con la salsa di piselli a parte.

Tempo 60 minuti

ADOBO DI POLLO CON VERDURA

Filippine

Ingredienti

1 pollo intero
1/2 cipolla
2 spicchi
d'aglio
4 pezzi di zenzero
3 patate
1/2 peperone
1 carota grande
salsa di soia
olio q.b.
pepe q.b.



Preparazione

Tagliate il pollo a pezzi.

Riscaldare un'ampia padella con un po' d'olio, cipolla tritata, aglio e zenzero.

Dopo 3 minuti aggiungete i pezzi di pollo e mescolate.

Dopo circa 10 minuti versate la salsa di soia sul pollo, continuate a mescolare e aggiungete un po' di pepe.

Dopo altri 3 minuti aggiungete tutte le verdure: patate, peperone e carote.

Coprite la padella e lasciate cuocere per 10 minuti.



Tempo 20 minuti

KANTEN AL LIMONE

Giappone

Ingredienti

1 l di succo di mela
agar agar (kanten)
1 pizzico di sale
1 limone
foglie di menta a piacere

Preparazione

In una pentola portate a ebollizione il succo di mele con l'agar agar e il sale, mescolando bene. Poi abbassate il fuoco e cuocete per 10-15 minuti, continuando a mescolare.

Spegnete e aggiungete la scorza e il succo di mezzo limone, poi versate il liquido in una terrina o all'interno di coppette singole, per farlo raffreddare. Una volta raffreddato, guarnite con fette di limone o foglie di menta.



AUTUNNO

Tempo 25 minuti

SHICAFA DA FLOU

Ghana

Ingredienti

500 g di salsa di pomodoro
50 g di tonno in scatola
peperoncino e paprika
in polvere q.b.
3 cipolle
5 uova
800 g di riso basmati
sale q.b.
olio di girasole q.b.

Preparazione

Tagliate le cipolle finemente e scaldate la salsa di pomodoro in una padella con olio di girasole. Aggiungete sale e un po' di paprika, poi mettete le cipolle. In una ciotola sbattete le uova con mezzo bicchiere d'acqua.

Aggiungete il composto ottenuto nella pentola e continuate a mescolare. Quando comincia a indurirsi, aggiungete il tonno e poco olio. Continuate la cottura, mescolando per 15 minuti.

Nel frattempo cuocete il riso basmati secondo il metodo di cottura preferito.
Servite, accompagnando con il riso.

Tempo 10 minuti (+ 12 h)

HUMMUS DI CECI

Palestina

Ingredienti

250 g di ceci cotti
e scolati
1 cucchiaino di tahina
1 spicchio d'aglio
acqua di cottura dei ceci q.b.
1 limone
sale q. b.
olio extravergine d'oliva q.b.
prezzemolo tritato
per guarnire

Preparazione

Lasciate i ceci in ammollo per almeno 12 ore, poi fateli bollire a fiamma bassa finché non diventano morbidi (togliete la schiuma bianca che si forma in cottura).

Mettete in un frullatore e fate un purè con ceci, tahina, aglio, aggiungendo dell'acqua di ceci se occorre e il succo di un limone. Salate a piacere.

Guarnite con il prezzemolo e un filo d'olio e servite.

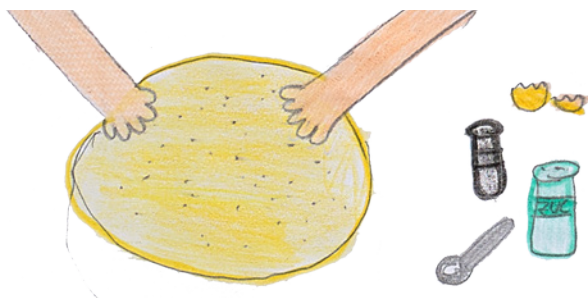
Tempo 15 minuti

PAPAS RELLENAS

Perù

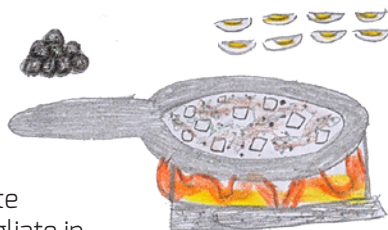
Ingredienti

1 kg di patate
 200 g di carne macinata
 1 cipolla rossa
 3 uova
 1 pizzico di pepe nero
 1 spicchio d'aglio
 100 g di olive nere
 100 g di farina
 1 cucchiaino di zucchero
 1 pizzico di sale
 olio per friggere

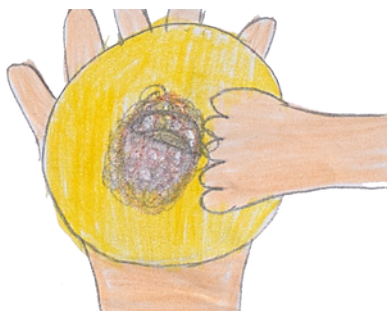
**Preparazione**

Sbucciate le patate e fatele bollire in acqua salata. Una volta cotte, schiacciate le patate e mescolatele bene con un uovo sbattuto, insaporendo il composto con un pizzico di pepe nero e un cucchiaino di zucchero.

Per il ripieno, soffriggete la carne insieme alla cipolla tagliata a cubetti piccoli, all'aglio e a un pizzico di pepe nero. A cottura ultimata, aggiungete al soffritto 2 uova sode tagliate in 4 parti ciascuna e le olive nere.



Dividete l'impasto delle patate in parti uguali. Prendete ciascuna porzione con le mani infarinate e riempietela con il preparato di carne macinata, richiudendo per ricreare la forma della patata.



Passate ogni patata in mezzo alla farina e friggete in abbondante olio ben caldo, assicurandovi che tutti i lati raggiungano la giusta doratura.

Questo piatto si prepara in occasione delle feste.

Tempo 15 minuti

PANDORATO AL TOFU

Italia

Ingredienti

8 fette di pane integrale
250 g di tofu
125 ml di acqua
1 cucchiaino di tamari
(varietà di salsa di soia)
olio di sesamo q.b.

Preparazione

Frullate il tofu, l'acqua e il tamari fino a ottenere una consistenza cremosa e omogenea. Versate il composto in una ciotola e immergetevi il pane, in modo da ricoprire entrambe i lati della fetta di pane.

Mettete l'olio di sesamo in un tegame e una volta caldo adagiate le fette rivestite di tofu e doratele da entrambe le parti.

Togliete il tegame dal fuoco e sistemate il pandorato su un piatto da portata.

Tempo 30 minuti

LUMPIA

Filippine

Ingredienti

1 cucchiaino di olio vegetale
450 g di carne di maiale
2 spicchi di aglio schiacciato
1 cipolla tritata
1 carota tritata
100 g di cipolle verdi tritate
100 g di cavolo verde
a fette sottili
1 cucchiaino di pepe nero
1 cucchiaino di sale
1 cucchiaino di polvere d'aglio
1 cucchiaino di salsa di soia
30 lumpia wrapper
1/2 l di olio per friggere

Preparazione

Versate un cucchiaino di olio vegetale in una padella wok. Fate cuocere la carne di maiale mescolando spesso, finché non risulta ben rosolata. Togliete la carne dalla padella e mettetela a parte. Scolate il grasso, lasciando un sottile rivestimento nella padella.

Rosolate aglio e cipolla per 2 minuti, unite la carne cotta, le carote, le cipolle verdi e il cavolo.

Mescolate e condite con pepe, sale, aglio in polvere e salsa di soia.

Togliete il composto dal fuoco e lasciatelo raffreddare. Riempite i wrapper con tre cucchiaini di composto, lasciando uno spazio di mezzo pollice a entrambe le estremità. Arrotondate e piegate i bordi.

Tenete il rotolo stretto per farlo restare attaccato e inumidite l'altro lato del wrapper per sigillare il bordo. Coprite gli involtini con un involucro di plastica per mantenere l'umidità.

Riscaldare l'olio in una padella per circa 5 minuti, frigate gli involtini al massimo per 2 minuti finché tutti i lati non risultano dorati.

Scolate su carta assorbente e servire ancora caldi.

Tempo 90 minuti

THIEBOU DJEUNE

Senegal

Ingredienti

1 kg di riso bianco
 1 kg di pesce (merluzzo, thiof, cernia o altro)
 100 g di pomodoro concentrato
 100 g di passata di pomodoro
 3 peperoni rossi
 3 rape bianche
 2 cipolle
 2 melanzane
 2 gombo (o 2 zucchine)
 1 peperone verde
 350 g di olio di arachidi
 200 g di carote
 1 intero mazzetto di prezzemolo
 10 g di ibisco
 200 g di manioca
 aglio a piacere
 peperoncino a piacere
 sale q.b.
 50 g di guèdje (un pesce essiccato)

Preparazione

Tagliate il pesce a pezzi grandi e conditelo con il prezzemolo, il pepe e il sale. Mettetelo a friggere nell'olio caldo e cuocete per circa 15-20 minuti.

Aggiungete nella stessa pentola il pomodoro concentrato, la salsa e un po' d'acqua. Mescolate il tutto per 3 minuti. Togliete dalla pentola soltanto il pesce e disponetelo su un piatto, mentre la salsa di pomodoro condita continua a cuocere a fuoco basso per 5 minuti.

Mettete tutte le verdure tagliate a pezzi in una pentola profonda con l'acqua e fate bollire per 45 minuti. Contemporaneamente lavate il riso e cuocetelo al vapore per 20 minuti.

Mettete il riso cotto nella pentola con la salsa di pomodoro e mescolate molto bene. Attenzione: non dimenticate di dosare il riso in base alla quantità di salsa di pomodoro rimasta.

Servite il riso con il pesce e le verdure in un unico piatto.

Per la salsa:
 yète e dakhar per insaporire

Tempo 1 ora

EMPANADAS DE QUESO

Ecuador

Ingredienti

1 kg di farina di grano tenero tipo "00"
 2 cucchiaini di sale
 2 bicchieri di latte intero
 4 cucchiaini di zucchero
 250 g di burro
 50 ml di olio di semi di girasole
 5 uova
 500 g di formaggio (tipo Quattrovolto)

Preparazione

In un recipiente mettete: 700 g di farina, le 5 uova intere, 2 cucchiaini di sale, 4 cucchiaini di zucchero e 2 bicchieri di latte.

Aggiungete 250 g di burro e mescolate fino a ottenere un impasto solido.

Lasciate riposare l'impasto per 30 minuti.

Formate 20 palline e appoggiatele su un tagliere già infarinato.

Prendete una pallina alla volta e allargatela con il mattarello, stendendo la piccola sfoglia senza formare buchi. Al centro sistemate un cucchiaino

di formaggio e richiudete a forma di mezzaluna, schiacciando il lato arrotondato. Cuocete in forno per 20-25 minuti. L'*empanada* è pronta quando raggiunge il caratteristico colore dorato. Si preparano in occasione del Carnevale.

Tempo 1 ora e 30 minuti

CASTAGNACCIO "PATÙNA"

Italia

Ingredienti

½ kg di farina di castagne
1 l di latte
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
3 cucchiaini di zucchero
2 pugni d'uvetta
2 pugni di pinoli
1 pizzico di sale

Preparazione

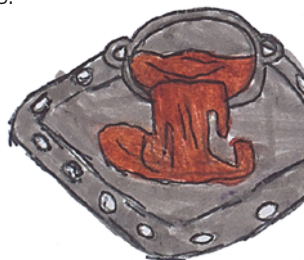
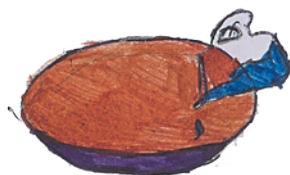
Mettete a bagno l'uvetta con acqua tiepida.

In un tegame unite farina, sale e zucchero e amalgamate il composto, aggiungendo il latte un po' alla volta. Quando il composto diventa liquido, aggiungete anche l'olio.

Mettete il tegame sul fornello a fuoco basso, mescolando costantemente per evitare che il composto si attacchi sul fondo. Una volta giunto a ebollizione, spegnete il fuoco e versate il composto ottenuto su una teglia precedentemente oliata. Spargete sopra l'uvetta, precedentemente strizzata dall'acqua, e i pinoli.

Preriscaldate il forno a 220° e infornate la torta. Dopo 10 minuti abbassate la temperatura a 200° e fate cuocere per circa un'ora, finché si sarà formata una leggera crosta in superficie con qualche crepa. Togliete dal forno e lasciate raffreddare.

Tipico prodotto della provincia di Cremona, nasce come ricetta povera negli anni Cinquanta. È molto diffuso nelle zone appenniniche, dove in passato le castagne erano alla base dell'alimentazione della popolazione contadina.



Tempo 30 minuti

WATTALAPPAN

Sri Lanka

Ingredienti

500 g di jugary (prodotto
tipico dello Sri Lanka)
6 uova
300 g di zucchero
1 cucchiaino di vaniglia
20 g di noccioline o arachidi
1 cucchiaino di cardamomo

Preparazione

Grattugiate il jugary e mettetelo in una ciotola, aggiungete il latte di cocco e mescolate molto bene con una frusta.

Sbattete le uova in una ciotola.

Aggiungete le uova sbattute e lo zucchero al jugary e al latte di cocco.

Mescolate il tutto per 5 minuti.

Aggiungete le noccioline, il cardamomo e la vaniglia e mescolate nuovamente per 3 minuti.

Cuocete in forno in una teglia per 30-40 minuti.

In alternativa cuocete a bagnomaria per 30 minuti.

Fate raffreddare in frigorifero per 10 minuti e guarnite il composto con delle noccioline.



Per i più piccoli: disegna il tuo piatto!

Tempo 45 minuti

TIRAMISÙ DI CREMA COTTA

Italia

Ingredienti

400 g di Savoiardi
20 cucchiaini di zucchero
8 cucchiaini di farina
(circa 100 g)
8 uova
2 l di latte
caffè (12 tazzine circa)
1 bicchierino di brandy
1 stecca di vaniglia
scorza di limone
80 g di cacao in polvere

Preparazione

Montate 8 tuorli d'uovo con 16 cucchiaini di zucchero. Quando sono ben montati, aggiungete gli 8 cucchiaini di farina setacciati, uno alla volta.

Unite il latte e ponete la casseruola sul fuoco, facendo cuocere a fuoco basso e rimestando sempre. Aggiungete una stecca di vaniglia o la scorza di un limone. Portate a cottura e fate raffreddare. Preparate il caffè, aggiungete 4 cucchiaini di zucchero e un bicchierino di brandy. Bagnate i Savoiardi nel caffè.

Prendete una pirofila e disponete i Savoiardi bagnati in modo che siano allineati. Mettete uno strato di crema e ripetete l'operazione fino all'esaurimento degli ingredienti. Completate l'ultimo strato con crema e cacao in polvere.



INVERNO

Tempo 15 minuti

ZUPPA PAVESE

Italia

Ingredienti

1 l di brodo di carne
4 uova
4 fette di pane
50 g di burro
formaggio Grana q.b.
olio q.b.
pepe q.b.

Preparazione

Scaldate il brodo in un tegame a fuoco lento.
Tostate le fette di pane.
Spalmate di burro le fette di pane e disponete ciascuna fetta in una ciotola.
Rompete un uovo sulla fetta di pane imburrata.
Versate il brodo bollente: l'uovo si cuoce per il calore del liquido.
Infornate per 5 minuti a 150° e servite ben caldo.
Per la presentazione aggiungete pepe (nero o rosa) a piacere, formaggio Grana e olio.



Questa zuppa fu inventata da un contadino per il re di Francia Francesco I, sconfitto dagli Italiani. Affamato, chiese qualcosa da mangiare a un contadino, che gli preparò un piatto con i pochi ingredienti che aveva in casa. Al re piacque così tanto che diede alla nuova ricetta il nome di Zuppa Pavese, in onore del posto e dell'ospitalità ricevuta.

Tempo 60 minuti

BORSC

Russia/Ucraina

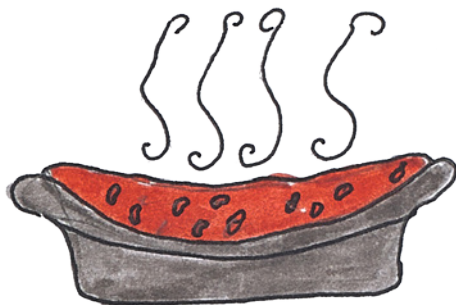
Ingredienti

1 kg di lonza di maiale
2 patate
2 carote
1 barbabietola
½ cipolla
200 g di fagioli bianchi
½ cavolo bianco
prezzemolo
sale e pepe q.b.
olio e aceto q.b.

Preparazione

In una pentola versate 1 litro e mezzo d'acqua e aggiungete la lonza di suino tagliata a dadini.

Fate cuocere il brodo lentamente, aggiungendo carote, patate e barbabietola a pezzi, fagioli e cavolo bianco tagliato a strisce. Togliete dalla pentola



i pezzi di barbabietola e versateli in una padella con olio, cipolla, aglio, sale, pepe e aceto.
Aggiungete il soffritto di barbabietola al brodo nella pentola e fate cuocere per alcuni minuti.

A fine cottura aggiungete prezzemolo tritato.
Potete accompagnare la pietanza con pane tostato e panna.

Tempo 40 minuti

GNOCCHI DI MIGLIO

Italia

Ingredienti

300 g di miglio
600 ml di acqua
70 g di farina semi-integrale
sale q.b.

Preparazione

Lavate il miglio e mettetelo in una pentola.
Versateci l'acqua e portate a bollire, poi salate.
Abbassate la fiamma e chiudete con un coperchio.
Mettete uno spargi-fiamma sotto la pentola e cuocete per circa 30 minuti.

Versate il miglio cotto su una tavola e unitevi la farina.
Lavorate il cereale ancora caldo esattamente come fareste con le patate, formate dei serpenti e tagliate a dadini.

Per la loro cottura usate lo stesso metodo che usate per gli gnocchi di patate.
Sono ottimi con le verdure o insaporiti con gli aromi.

Tempo 40 minuti

ZUPPA DI MISO CON SEMI DI SESAMO E BROCCOLI

Giappone

Ingredienti

1 mazzo grosso di broccoli
1 cucchiaino di olio
di sesamo scuro
1 l di acqua
100 g di semi
di sesamo arrostiti
1 1/2 cucchiaino di miso

Preparazione

Separate i broccoli dai gambi e tagliateli a piccole cime.
Tagliate i gambi in fette spesse 3 cm circa e saltateli in un po' di olio.

Versate dell'acqua fino a coprire le verdure e portate a ebollizione.
Aggiungete la rimanente acqua, tranne mezza tazza, e coprite la pentola.
Portate a ebollizione, abbassate la fiamma e lasciate cuocere finché i gambi non si sono ammorbiditi.

Per mantenere verdi le cime dei broccoli, versate la rimanente mezza tazza d'acqua in un'altra pentola e lessateli senza coperchio, finché il colore non inizia a farsi più scuro, quindi aggiungete l'acqua di cottura alla zuppa e tenete i broccoli da parte.

Macinate accuratamente i semi di sesamo in un suribachi (frantoio zigrinato in ceramica) e versatevi il miso insieme a mezza tazza di brodo.

Fate un purè e versatelo nella zuppa; lasciate cuocere per pochi minuti.

Servite la zuppa, decorando ogni ciotola con le cime dei broccoli.



Per i più piccoli: disegna il tuo piatto!

Tempo 40 minuti

NILAGANG BAKA

Filippine

Ingredienti

2 kg di manzo "bulalo" (gamba) – osso tagliato a metà, carne tagliata a tocchetti
 2 grandi cipolle rosse tagliate a pezzetti
 1 cavolo cappuccio affettato (pechay tagalog) o cavolo bianco cinese (bok choy)
 2 gambi di tanglad-salay (citronella) finemente tritati (opzionale)
 sale e acqua q.b.
 patis (salsa di pesce) q.b.
 limone q.b.

Preparazione

In una pentola a pressione fate bollire il bulalo (osso e carne) e la cipolla con sale e acqua. Abbassate la fiamma e lasciate cuocere per 30 minuti, eliminando la schiuma in superficie. Chiudete la pentola a pressione e cuocete per altri 30-45 minuti dal fischio.

Spegnete il fuoco e aprite la pentola. Fate bollire se necessario per altri 15 minuti affinché la carne risulti tenera. Aggiungete il cavolo e le cipolle affettate grossolanamente e portate a ebollizione. Togliete dal fuoco.

Servire con patis e limone a lato e del riso bianco a parte.

Tempo 20 minuti

GIRELLE DI SPINACI

Italia

Ingredienti

300 g di spinaci freschi o surgelati
 200 g di ricotta
 6 cucchiaini di formaggio Grana o Parmigiano grattugiato
 1 uovo
 1 pizzico di sale
 1 rotolo di pasta sfoglia (confezionato)

Preparazione

Cuocete gli spinaci in acqua bollente. Scolateli e strizzateli bene. In una ciotola unite gli spinaci all'uovo, alla ricotta, al formaggio grattugiato e a un pizzico di sale.

Mescolate bene, fino a rendere il composto omogeneo. Stendete la pasta sfoglia con la sua carta da forno su una teglia e spalmateci sopra il composto verde della ciotola, coprendo bene tutto il cerchio. Partendo da un lato, arrotolate il disco verde su se stesso fino alla fine.

Tagliate il rotolo ottenuto a fette, mantenendo uno spessore di circa 1,5-2 cm. Disponete queste rotelle sulla carta forno e mettete in forno, che avrete pre-riscaldato a 180°, per circa 5 minuti fino a ottenere la giusta doratura. Lasciate raffreddare le girelle e servite.



Tempo 30 minuti

DHAL

Sri Lanka

Ingredienti

150 g di lenticchie
1 cipolla media
1 testa d'aglio media
1 pomodoro
2 peperoncini verdi
½ cucchiaino di curcuma
2 foglie di alloro
1 pezzo di zenzero
200 ml d'olio
2 o 3 cucchiaini di sale

Preparazione

Mettete in una pentola con acqua 4 pugni di lenticchie e lasciate sul fuoco per 10 minuti, girando con un cucchiaino.

Tagliate finemente una cipolla e un po' di zenzero a pezzetti piccoli e unite alle lenticchie, insieme alla polvere di curcuma e al pomodoro a pezzi. Aggiungete un dito d'acqua e mettete sul fuoco, ma coprite a inizio ebollizione.

Lasciate cuocere finché le lenticchie non diventano molli, poi aggiungete 2 cucchiaini e mezzo di sale. In un'altra pentola mettete aglio, mezza tazza d'olio, 2 foglie di alloro e i 2 peperoncini verdi.

Aspettate che l'aglio sia imbiandito, poi unite alla zuppa di lenticchie. Riscaldare per 20 secondi e servire in tavola.

Tempo 30 minuti

ZEIMAT

Afghanistan

Ingredienti

800 g di riso basmati
1 kg di carne di manzo o vitellone (qualsiasi pezzo senza osso)
400 g di cipolla
500 g di pomodoro
1 limone secco
750 g di yogurt bianco non zuccherato
olio di semi q.b.
sale, pepe e peperoncino q.b.
1 limone
1/2 l di acqua gassata

Preparazione

Tagliate la cipolla finissima e lasciatela rosolare insieme alla carne per 10 minuti in olio di semi abbondante. Aggiungete i pomodori tagliati a pezzetti molto piccoli e lasciate cuocere a fuoco lento. A fine cottura aggiungete il limone secco con sale, pepe e peperoncino.

Cuocete il riso in abbondante acqua salata bollente. Quando diventa morbido, scolate il riso e lasciatelo riposare dentro la pentola di cottura con poco olio. Posizionate uno straccio tra la pentola e il coperchio, poggiando su quest'ultimo un peso.

Lasciate asciugare per circa 15 minuti (dipende dalla qualità del riso). Servite riso e carne insieme.

Lo yogurt si serve in piccole tazzine individuali e si può

mangiare insieme al riso e alla carne oppure da solo. Alcuni aggiungono allo yogurt un po' di sale, acqua gassata e limone, così non risulta dolce e rinfresca la bocca.

È un piatto che si mangia molto spesso, anche in occasioni speciali e in presenza di ospiti.

Tempo 20 minuti

RISO CON LATTE

Egitto

Ingredienti

1 litro di latte
1/2 kg di riso
6 cucchiaini di zucchero
cannella in polvere

تضع في ناء ويضع
وضع الأرز
المستمر حتى
الخليط نصف

Preparazione

Mettete latte e acqua in una casseruola, poi aggiungete burro, zucchero e poco sale. Portate a ebollizione e aggiungete il riso. Cuocete su fuoco vivace, mescolando spesso affinché la minestra risulti legata e consistente.

Se la minestra dovesse asciugarsi troppo, aggiungete altro liquido bollente ($\frac{3}{4}$ di latte e $\frac{1}{4}$ di acqua). Quando il riso è cotto, togliete dal fuoco e lasciate riposare. Servite tiepido.

بكت الخليط - وإذ السخفت أله
ضافة

Tempo 35 minuti

BISCOTTI DI RISO

Italia

Ingredienti

150 g di farina di riso
(meglio se riso dolce)
1½ kg di farina da pasticceria
50 g di semi di sesamo
arrostiti
50 g di semi di girasole
arrostiti
1½ di succo di mela
2 cucchiaini di olio di mais
130 g di uvette
o di albicocche secche
sale marino q.b.

Preparazione

Mescolate gli ingredienti secchi tra loro. Aggiungete l'olio e stemperate con le mani. Unite gli altri ingredienti e amalgamateli fra loro.

Sopra una teglia precedentemente oleata mettete una cucchiata di pasta che schiacterete per renderla sottile.

Riempite la teglia e infornate per 25 minuti a 180°.