Project number: 2022-1-IT02-KA220-ADU-000089426

Co-funded by the European Union

ArtEMi Project

Arte ed educazione per l' inclusione sociale delle donne migranti

ArtEMi Ricordi e Ricette dal Mondo

ArtEMi
ART & EDUCATION FOR SOCIAL INCLUSION OF MIGRANT WOMEN

The project

This publication is one of the final products of the project ‘’Artemi – Art and education for social inclusion of migrant women – Erasmus+ Cooperation partnerships in adult education 2022-1-IT02-KA220-ADU-000089426

Partners

- Associazione DUN - Onlus
- Associacao recreativa, cultural e social de Silveirinhos
- Storie di mondi possibili
- Mobilizing Expertise AB
- Dafni Kentro Epaggelmatikis Katartisis

Project’s Website

https://www.artemi-project.eu/

Authors

This work was published with contributions by: Gerardina Papa and Maura Torelli (DUN); Andrea Ciantar, (SMP); Maria Papadiamantopoulou (DAFNI KEK)

Licence

The project resources contained herein are publicly available under the Creative Commons license Attribution-Non Commercial-Share Alike 4.0 International.

Disclaimer

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by the European Union

Che ne siamo consapevoli o meno quando mangiamo stiamo inghiottendo non solo un determinato alimento, ma anche il concetto, (la cultura, il territorio) che gli si accompagna».

(Leon Rappoport)

Sommario

Introduzione 5

Leticia 7

Le Feste In Perù 8

Aji de Gallina 8

Papà alla Huancaina (patate alla Americana) 10

Il rollè di tacchino 11

Morena 13

Il dolce delle feste insieme alla mamma 14

Il Bakllava 15

Quando si diventa grandi 16

Il Byrek 16

Al mercato Pazari con il nonno 17

Qofte 17

Teresa Satalaya 19

Simbolo Del Compleanno (Escabeche Di Pollo) 20

Escabeche di Pollo 21

Sapori E Colori (Caponata Siciliana) 21

Caponata siciliana 22

Piatto preferito (Borsch) 23

Borsch 24

Maura 27

Ricordi dell'estate da bambina 28

Le pastatelle di pastafrolla 31

Le pastatelle 32

Gerarda 33

I periodi di festa dai nonni 34

Taralli di Pasqua napoletani 34

Pizza dolce – ricetta afragolese 36

Introduzione

L'Associazione DUN, ispirandosi al modello proposto dal Partner italiano, Storie di Mondi Possibili, ha proposto alle allieve, che frequentano il Laboratorio di cucina, l'esperienza dello Story telling applicandolo alla cultura culinaria del proprio paese, attraverso il racconto personale e familiare.

Le nostre attività sono volte verso l'inclusione sociale attraverso approcci di artigianato artistico, tecniche di narrazione autobiografica e storytelling .

Il progetto intende sostenere donne migranti attraverso attività educative basate sull'arte-terapia, in quanto estremamente efficaci per lo sviluppo delle proprie competenze, in un'ottica transculturale; - potenziare quelle competenze trasversali fondamentali per l'occupabilità, quali l'autostima il senso di iniziativa, la capacità di comunicazione, la capacità di individuare e perseguire il proprio progetto personale di vita - supportare il benessere psicologico, offrendo strumenti di elaborazione individuale, e creando momenti di supporto "tra pari".

Il cibo è un elemento di identità culturale perché si comporta come uno strumento di appropriazione identitaria e quindi il cibo è come un ponte verso la propria terra, verso i proprio affetti e verso quei luoghi a noi lontani. Allo stesso tempo il cibo suscita curiosità verso nuovi sapori, e per questo spinge a scambi multietnici, contaminazioni e quindi a nuovi incontri.

Profumi, sapori, colori in cucina ci portano indietro con i ricordi ma allo stesso tempo possono essere il presupposto di uno scambio culturale tra persone appartenenti a popoli diversi.

Il cibo di sicuro, oltre ad essere un elemento culturale, ha anche un valore etico sia perché è un bene che dovrebbe essere messo a disposizione di tutti, sia perché siamo noi, la nostra cultura, la nostra tradizione e a volte anche la nostra religione ad attribuirgli valori, principi, usi e costumi.

DUN presenta in un Libro digitale le diverse ricette proposte da ogni partecipante, descritte attraverso la storia e le memorie familiari, legate a quel cibo. Arricchito dalle foto-ritratto delle allieve del laboratorio e dalle immagini delle pietanze.

Pubblicare in unico libro le diverse ricette tradizionali e le diverse storie personali ci ha consentito di condividere il legame con la terra di origine ma anche di attivare un

processo di coesistenza e conoscenza con le nuove culture a un livello più profondo il vero arricchimento umano sta nel confronto e nell'apertura verso ciò che è diverso da noi. Attraverso l'intreccio tra le diverse storie e i diversi sapori si crea una nuova identità, dove il vecchio e il nuovo coesistono, ridefinendo il Sé.

Leticia

Sono peruviana, abito in Italia da molti anni, sono sposata con due figli oramai giovani, sono casalinga, talvolta svolgo saltuariamente lavoro di badante. Ho conosciuto Dun attraverso il passaparola, è molto interessante e importante per me, mi aiuta a imparare, conoscere, fare formazione in ambito lavorativo.

Le Feste In Perù

Quando vivevo nel mio paese le feste tra noi a casa o in piazza erano un momento molto bello e gioioso, la pietanza preferita che associo a quei momenti è l' Aji di Gallina è un piatto che si fa per le feste, c'era il momento antecedente la festa, di preparazione dove lo cucinavo con gli amici . Sono ricordi intensi, pieni di gioia e condivisione.

Oggi lo cucino per i miei figli, lo amano molto e spesso ne fanno richiesta.

Attualmente è uno dei piatti più rappresentativi e prelibati della cucina peruviana, ma nasce dalle famiglie povere, che trovarono il modo di utilizzare gli scarti della gallina, cuocendoli nel brodo insieme al pane raffermo.

Aji de Gallina

L'ají de gallina è un delizioso piatto tradizionale del Perù, semplice ma davvero molto goloso, servito come portata principale ed in genere accompagnato da riso, che si sposa benissimo con questa cremosissima pietanza.

***Ingredienti per 6 persone**:*

1 kg e 1/2 di petto di pollo, 1 l di brodo di pollo, Olio di semi q.b., 3-4 peperoni gialli , 2 spicchi d'aglio tritato, 1 grossa cipolla tritata finemente, 3 cucchiai di noci tritate, 3 cucchiai di parmigiano grattugiato, 4 fette di pane bianco in cassetta, 100 g tazza di latte, 4 patate gialle, 2 uova sode, 10 olive nere

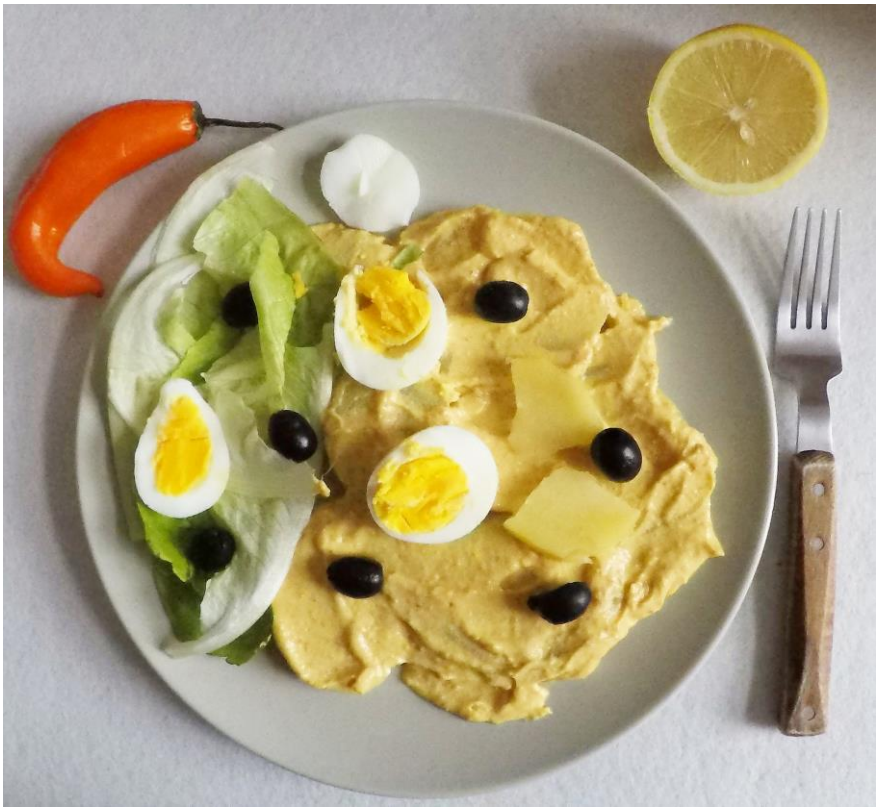
Procedimento:

- *Cuocere le patate gialle in acqua salata finché quando infilzandole con una forchetta non saranno morbide. Lasciate raffreddare, tagliate in quarti, e mettere da parte. In una ciotola mettete ad ammollare il pane nel latte Mettere da parte.*

- *Cuocere i petti di pollo in una pentola con il brodo di pollo, e portare lentamente a ebollizione. Cuocere per 10-15 minuti, fino a quando il pollo è appena cotto.*
- *Una volta cotto toglietelo dal brodo e fatelo raffreddare. Filtrare il brodo e tenetene da parte 2 tazze.*
- *Togliere i gambi e semi dai peperoni. In un frullatore, ponete i peperoni, l'olio e frullate fino ad ottenere una crema liscia.*
- *In una padella con olio soffriggere l'aglio, le cipolle e la purea di peperoni ,fino a quando le cipolle sono morbide e dorate. Togliere dal fuoco e lasciate raffreddare.*
- *Sfilacciate il pollo ormai freddo.*
- *In un frullatore, mettete il latte, il pane, le noci e il parmigiano fino ad ottenere una crema. Aggiungere il composto di cipolla e peperoni e amalgamate brevemente.*
- *Ponete tutti i composti cremosi ottenuti in una casseruola, aggiungere il brodo di pollo tenuto da parte, e riscaldare a fuoco lento. Aggiungete il pollo Se la salsa vi sembrerà troppo densa allungatela con altro brodo.*
- *Servite l'aji de Gallina accompagnato da riso e guarnito con le patate gialle, fettine di uova sode e olive nere.*

Papà alla Huancaina (patate alla Americana)

È una pietanza molto conosciuta in Perù e altrove per la sua cremosità è molto gustoso, è il piatto delle domeniche, delle feste, compleanno, etc. Sempre molto gradito...in Perù lo facevamo tutte le settimane, quindi anche a casa mia lo preparo molto spesso, i miei figli l'adorano e continuerebbero a mangiarne all' infinito.



Ingredienti:

4 Patate (Di medie dimensioni), 1 Peperoncino giallo peruviano, 2Uova, 1 spicchioAglio, 100g Formaggio fresco di mucca (Ricotta o primosale), q.b.Latte , q.b.Olio di semi, Pangrattato, 1 Limone, qualche Oliva nera, qualche Foglia di Lattuga, q.b.Sale

Preparazione:

La preparazione della Papa a la Huancaina prevede pochi passi:

- *cominciate mettendo dell'acqua salata a bollire e sbuciate nel frattempo le patate per poi tagliarle a rondelle abbastanza spesse.*

- *Quando l'acqua bolle aggiungeteci le patate e occupatevi allora della salsa Huancaina: spremete metà limone, aprite un peperoncino, toglietene i semi e sbucciate l'aglio.*
- *Allora unite i cracker/il pangrattato, il formaggio fresco, il latte, il peperoncino, il succo di limone, l'aglio, l'olio di semi e un pizzico di sale in un mixer e frullate il tutto. Il latte e l'olio vanno aggiunti a piacere finché non si crea una consistenza cremosa.*
- *Con il peperoncino invece vi consiglio di procedere in modo molto cauto! Mettetene prima solo uno senza i semi e assaggiate la crema, e solo successivamente, se vi piace il piccante potete aggiungerne un altro.*
- *Assaggiate ora le patate. Se sono fatte, levatele dall'acqua con una schiumarola e mettetele da parte. Mettete le due uova nell'acqua di cottura e lasciatele cuocere finché diventano sode dopo circa 7 minuti.*
- *A questo punto manca solo l'impiattamento: servite le patate ricoperte dalla salsa Huancaina, insieme alle uova sode, un po' di lattuga e le olive.*

Il rollè di tacchino

Il primo piatto che ho imparato in Italia è il rollè di tacchino, è semplice, forse la presenza delle patate e verdure mi ricorda qualcosa della mia terra d'origine, mi fa sentire più vicina alle nostre tradizioni.

Ingredienti:

600 g Fesa di tacchino, 4 Cipolle, 6 cucchiai di Piselli, 80 gr Mollica di pane, 80 ml di Latte, 1 Carota, 40 g Formaggio grattugiato, 1 Uovo, q.b.Sale, q.b.Pepe, q.b.Vino bianco, q.b. Olio extravergine d'oliva.

Preparazione:

- *Per il ripieno, mettere in ammollo la mollica di pane nel latte per 10 minuti.*
- *Pulire la carota tagliare a cubetti e trasferire in un mixer, frullare, unire la mollica strizzata, l'uovo, il prezzemolo, sale e pepe a piacere.*
- *Poggiare la fesa di tacchino su un piano, ricoprire con la farcia preparata ed avvolgere, chiudere con lo spago da cucina o con l'apposita rete, massaggiare il rollè di tacchino con un preparato di sale, pepe e aromi misti.*
- *In una casseruola capiente e adatta anche per la cottura in forno rosolare la cipolla e il rollè su tutti i lati per fare sigillare bene la carne, sfumare con il vino, aggiungere i piselli, coprire con il coperchio e cuocere in forno già caldo a 200° per 35 – 40 minuti, avendo cura di girare il rollè a metà cottura.*
- *Se sarà necessario durante la cottura bagnare con del brodo vegetale bollente.*
- *Appena cotto tirare fuori dal forno il rollè di tacchino e lasciare riposare ed intiepidire prima di affettare e servire.*

Morena

Il dolce delle feste insieme alla mamma

Un dolce buonissimo ma complicato da fare, ricordo che mia madre, iniziava alcuni giorni prima per preparare il tutto necessario. Penso che è d'obbligo in Albania Perché quasi tutte le persone lo preparano per la festività.

Per molti albanesi il 31 dicembre si festeggia come qui in Italia il Natale. Adoravo dicembre perché le case erano tutte decorate per le festività e illuminate da diverse luci. Noi bambini il pomeriggio stavamo fuori a giocare mentre la sera rientravamo a casa, per unirci con i nostri parenti e mangiare le pietanze che i nostri familiari avevano cucinato.

La sera cantavamo la canzone per Babbo Natale e a mezzanotte c'era in fuochi d'artificio cosa che ho sempre adorato, un'altra cosa molto divertente era vedere le nostre madri che facevano a gara a chi aveva preparato il miglior bakllava.

Il Bakllava

Ingredienti

Per il baklava

- *300 g di pasta fillo*
- *200 g di mandorle pelate*
- *150 g di pistacchi sgusciati*
- *150 g di noci sgusciate*
- *180 g di burro fuso*
- *1 cucchiaino di cannella in polvere*

Per lo sciroppo:

- *200 g di miele*
- *150 g di zucchero semolato*
- *200 ml di acqua*

Procedimento:

- *Per prima cosa tritate la frutta secca grossolanamente: potete farlo al coltello oppure utilizzando un mixer. Dovrete ottenere una granella non troppo fine. Sistematela in una ciotola e mescolatela con la cannella in polvere.*
- *Imburrate una teglia da 25x19 cm e foderatela con carta forno. Sagomate la pasta fillo riportandola a questa misura: dovrete ottenere in tutto 14 fogli. Adagiate il primo sul fondo della teglia e spennellatelo con il burro fuso. Adagiate un secondo foglio di pasta fillo e spennellate nuovamente.*
- *Aggiungete adesso un terzo del ripieno, distribuendolo in maniera omogenea fino ai bordi. Nel frattempo, preparate lo sciroppo: in una casseruola raccogliete lo zucchero, il miele e l'acqua.*
- *Scaldate a fiamma bassa e cuocete fino a quando otterrete una salsa densa, ambrata e sciropposa. Distribuitela calda sulla superficie del dolce facendo attenzione a farla penetrare anche tra i tagli.*
- *Fate riposare il baklava a temperatura ambiente e poi in frigorifero per una notte prima di servirlo.*

Quando si diventa grandi

Mi ricordo quando mia mamma mi disse che ormai era arrivato il momento di imparare a cucinare qualcosa e mi ha insegnato a cucinare il byrek e adesso è uno dei miei piatti preferiti.

Il Byrek

Ingredienti:

1 kg farina (tipo 00), 1 kg spinaci, olio, sale, amido, 30-40 gr burro, 500 gr ricotta, 2-3 uova (facoltativo)

Preparazione:

- *Aggiungere un cucchiaio di olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere le foglie di spinaci tritate. Saltare per 5 minuti o finché non saranno appassiti. Mettete in un colino e filtrate il liquido rimasto, quindi mettete gli spinaci in una grande ciotola.*
- *Aggiungere agli spinaci appassiti il cipollotto, l'aglio, la scorza di limone, la feta, la ricotta, le uova, il sale e il pepe.*

- *Mescolare fino ad ottenere un composto ben amalgamato.*
- *Spennellare un foglio di pasta filo alla volta con il burro fuso. Disporre sul fondo della teglia, lasciando che un po' di pasta penda dal bordo. Ripetere l'operazione con altri cinque fogli di pasta filo, cambiando ogni volta la direzione in cui si inserisce il foglio nella teglia per garantire bordi uniformi.*
- *Versare il ripieno di spinaci e feta. Ricoprire con altri sei fogli di pasta filo, spalmando ogni volta il burro fuso*

Al mercato Pazari con il nonno

Quando ero piccola andavo insieme a mio nonno a fare la spesa al mercato e compravo sempre il bugaçe, che sarebbe il panino con le polpette albanesi dette Qofte, questo ricordo è molto importante per me perché mi fa venire in mente i momenti quando mi mettevo a mangiare insieme a mio nonno.

Un altro piatto che mi piace ed è abbastanza simile a Qofte sono le polpette, che le mangio principalmente d'estate Quando penso a questa stagione mi viene in mente la Calabria con il meraviglioso mare e la montagna e lo squisito cibo, come i funghi fritti, le frittelle con i fiori di zucca e patate, e i maccheroni, non mi piacevano mangiare ma farli era divertente, a casa cucinava una signora del posto e la sua cucina era divina, mi ricordo che ogni tanto le chiedevo le ricette e qualche volta l' aiutavo a fare le polpette. Per me la sua cucina mi ha colpito molto perché dopo un pó stare in questo paesino diventava noioso, anche se era circondato dal verde e si respirava aria pulita ma non c'erano molte persone della mia età e alcune volte pioveva anche d'estate, quindi la cucina di Rosa mi ha aiutato ad apprezzare e conoscere di più il posto.

Qofte

Ingredienti:

Carne macinata di agnello 250 gr, Carne macinata di vitello 250 gr, Senape 2 cucchiai, Aglio 2 spicchi, Prezzemolo 2 ciuffi, Paprica dolce 1/2 cucchiaino, origano secco 1/2 cucchiaino, Sale q.b., pepe q.b.

Preparazione:

- *amalgamare in una ciotola il macinato di agnello e di vitello insieme all'origano secco, un cucchiaino di senape, un pizzico di sale e di pepe, e un trito di aglio e prezzemolo.*
- *Una volta modellati con l'impasto ottenuto tanti bocconcini cilindrici da circa 50 gr ciascuno, sarà sufficiente infilzarli con uno spiedino di legno, sistemarli su una griglia in ghisa rovente e farli rosolare poi per bene su tutti i lati.*

Teresa Satalaya

Simbolo Del Compleanno (Escabeche Di Pollo)

Nella mia famiglia d'origine peruviana abbiamo l'abitudine per ogni compleanno di preparare un piatto tradizionale chiamato "Escabeche". Mia mamma è l'esperta nel preparare questo piatto delizioso, Lei prepara questa pietanza abbondantemente perché a volte noi ne mangiamo molta e ne siamo super contenti. Questa usanza del "Escabeche", cibo simbolo dei compleanni, è stata tramandata a me e le mie sorelle e di conseguenza noi prepariamo questo piatto delizioso per i nostri figli.

Escabeche di Pollo

E' un delizioso piatto tradizionale peruviano, di sapore intenso grazie agli ingredienti oriundi degli incas come l'aji amarillo ; per i peruviani questo piatto sà di festa; solitamente viene servito nelle riunioni familiari, di amici, ecc.

Ricetta per 8 persone

Ingredienti:

1 Pollo tagliato in 8; 7 spicchi d'aglio tritato; 3 cipolle tagliate a strisce grossolanamente; 1 tazza di aceto; 1 aji amarillo tagliato alla julienne (peperoncino giallo fresco); Sale; Pepe; Origano.

Accompagnamento: Patate bollite; patate dolci bollite; riso alla peruviana; olive; uova sode; foglie di lattuga.

Preparazione:

- *Scegliete voi il modo di cottura del pollo; potete farlo bollito o fritto in padella. Una volto cotto versiamo il pollo in una pirofila...*
- *In una padella con olio facciamo friggere l'aglio, la cipolla, il peperoncino giallo, il pepe,il sale è l' origano, lasciamo cuocere fino a quando l'aglio sia dorato, aggiungiamo l'aceto è ritiriamo dal fuoco.*
- *Versiamo il composto sopra il pollo e serviamo con riso bianco peruviano, e/o delle patate bollite, con metà di uova sode, e anche delle olive.*

Questo piatto può essere servito caldo come freddo.

Buon appetito!!

Sapori E Colori (Caponata Siciliana)

La prima volta che in Italia ho provato un cibo siciliano che ha colpito le mie papille gustative e i miei occhi è stata quando ho assaggiato il contorno di verdure la "Caponata" caratterizzata da vari sapori e colori.

In seguito ho imparato a preparare questo piatto gustoso ed a casa lo preparo spesso la "Caponata" e noi mangiamo con molto piacere.

Caponata siciliana

Dalla Sicilia con amore, ecco a voi la ricetta della caponata, un ricco contorno con protagonista la melanzana fritta e caratterizzato dal sapore agrodolce

Ingredienti 6 persone

- 1Kg melanzane viola tonde
- 600 g pomodori San Marzano
- 60 g aceto di vino bianco
- 50 g cuore di sedano
- 40 g pinoli
- 15 g olive verdi in salamoia
- 10 g foglie di basilico
- 2 cipolle bianche
- capperi sotto sale
- zucchero
- sale
- olio extravergine di oliva

Procedimento:

- *Per la ricetta della caponata siciliana, tagliate le melanzane a cubetti non troppo piccoli, ponetele in uno scolapasta e ricopritele con 4 grosse manciate di sale; lasciate riposare per 40 minuti.*
- *Affettate finemente le cipolle e fatele appassire in una casseruola con 2-3 cucchiai di olio.*
- *Sbollentate i pomodori, sbucciateli, tagliateli a metà ed eliminate i semi; tagliate, poi, la polpa a piccoli pezzi regolari.*
- *Riducete il sedano a cubetti, snocciolate le olive e tagliatele a tocchetti. Dissalate 2 cucchiai di capperi. Unite alle cipolle, il sedano, i pomodori, i capperi, le olive, i pinoli e cuocete per 3-4 minuti.*
- *Scolate le melanzane, strizzatele leggermente, asciugatele bene con carta da cucina e friggetele, in più riprese, per 5-6 minuti in abbondante olio extravergine di oliva, finché non saranno dorate.*
- *Scolatele su carta da cucina e unitele alle verdure; aggiungete anche 1 cucchiaio di zucchero e l'aceto e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti. Regolate di sale, profumate con le foglie di basilico, spegnete e lasciate raffreddare la caponata.*
- *Potete servirla subito, ma sarà più buona il giorno seguente.*

Piatto preferito (Borsch)

Tanti anni fa io ho vissuto nella città di Kiev (Ucraina). Qui per la prima volta, nella mensa dell'università, assaggiai una zuppa chiamata "il borsch". Questa zuppa mi contrariò almeno quanto il resto dei cibi russi, troppo diversi dai sapori della mia terra. Per i due giorni a seguire mi nutrii solo di acqua. Al terzo giorno mi arresi alla voracità della mia fame e accettai di mangiare quelle pietanze che non mi piacevano: dovevo rimanere bene in salute e vivere ancora a lungo in quel luogo.

Dopo un mese questo borsch diventò il mio piatto preferito. Era una zuppa saporita e sostanziosa di carne, verdure e legumi; imparai in seguito a cucinarlo e con il tempo anche le altre pietanze russe divennero di mio gradimento.

Quando tornai nel mio paese, il Perù, per una vacanza, mi offrii di preparare un borsch per farlo conoscere ai miei cari. Nessuno della mia famiglia lo mangiò, loro non erano ancora abituati a sapori tanto diversi e in quel momento mi ricordai della mia stessa reazione un anno prima.

Oggi, che vivo a Roma con mio marito e le mie figlie, questo è per me un importante ricordo. Nel mio paese di origine mangiavo solo ciò che mi piaceva. Lontana da casa e sola, dovetti maturare in fretta per sopravvivere; accettare cibi di sapori diversi ma anche abituarmi ad un clima molto differente ed a un modo di relazionarsi tra persone ugualmente distante dal mio. E dovetti adattarmi ad una cultura che non conoscevo attraverso una lingua altrettanto sconosciuta che iniziai a parlare solo dopo un anno.

Borsch

Il borsch è un piatto conteso tra Russia e Ucraina da sempre. In verità, pur trattandosi in entrambi i casi di una zuppa a base di barbabietola, la versione che ho realizzato oggi, tratta dal libro di Holia Hercules è quella ucraina. La ricchezza di questa versione della zuppa sta nelle tante verdure che sono al suo interno e che vengono soffritte per regalare alla minestra un bouquet di sapori davvero unici.

Questa tecnica di soffritto si chiama smazhennaya oppure zazharka e ora che l'ho scoperto ho tutta l'intenzione di applicarla anche alle nostre zuppe, perché il risultato mi ha davvero entusiasmato! La versione russa della zuppa invece non contiene nè patate nè il brodo di carne, che invece a volte vengono unite nel piatto Ucraino. Accanto a queste esistono molteplici altre varianti, tutte diffuse in moltissime zone dei Balcani: risalire all'originale è praticamente impossibile proprio come accade per le nostre ricette tradizionali!

Di solito questa zuppa viene servita con il pampushky , il pane all'aglio di cui vi ho parlato qualche giorno fa: ora vi lascio anche questa ricetta così anche voi potrete portare in tavola queste due golose pietanze!

Ingredienti per 4 persone:

Per il brodo

- *manzo biancostato 500 g*
- *cipolla 1*
- *alloro 1-2 foglie*
- *sale q.b.*

Per la zuppa

- *barbabietola fresca 200 g**

- *patate 200 g*
- *cipolla 1*
- *carota 1*
- *peperone rosso 1*
- *concentrato di pomodoro 1 cucchiaio*
- *olio di girasole 2 cucchiai*
- *pomodoro 200 g*
- *½ cavolo cappuccio bianco piccolo*
- *fagioli rossi 400 g (scolati)*
- *fiocchi di sale q.b.*
- *pepe nero*
- *Per servire*
- *panna acida 100 g*
- *aneto fresco 1 mazzetto*

Procedimento

Preparazione: 30 Min. Cottura: 120 Min.

Il brodo

- *In una pentola capiente fai bollire 2,5 l di acqua, aggiungi la carne, la cipolla, la foglia di alloro e il sale.*
- *Porta ad ebollizione e schiuma la superficie del brodo finchè sarà limpido, poi fai bollire per un'ora a fuoco basso.*

La zuppa

- *Aggiungi al brodo le patate e le barbabietole pelate e tagliate a cubetti, quindi lascia cuocere per altri 30 minuti.*
- *Nel frattempo metti in una padella l'olio, la cipolla tritata finemente e la carota pelata e tagliata in piccoli cubetti, quindi sempre mescolando, attendi finchè la carota sarà rosolata.*
- *Aggiungi il peperone rosso tagliato a fettine e privato dei semi interni, continuando a rosolare.*

- *A questo punto, unisci il pomodoro concentrato e amalgamalo per bene agli altri ingredienti, poi aggiungi anche il pomodoro fresco tagliato a cubetti.*
- *Una volta che il composto sarà ben denso e ridotto, aggiungilo al brodo in ebollizione. In ultimo aggiungi il cavolo tagliato a striscioline e i fagioli che avrai sciacquato e scolato dall'acqua di conservazione. Lascia cuocere per altri 15 -20 minuti, dopodiché il tuo borshch sarà pronto.*
- *Impiattalo e servilo con una cucchiaiata di panna acida cospargendo la superficie con dell'aneto fresco.*

Maura

Ricordi dell’estate da bambina

Mia zia d’estate friggeva in cucina. La finestra della cucina affacciava sul giardino dove io con i miei cugini giocavamo spensierati.

Zia friggeva zucchine e melanzane a fettine sottili. Il profumo si diffondeva in giardino e ci avvolgeva.

Era una sfida a chi arrivava per primo a rubare e a mangiare le verdure appena fritte bollenti.

Zia borbottava ma ci lasciava fare ridendo con noi.

Fritto misto di verdure in pastella

Ingredienti

Per la Pastella

- *150 g farina 00*
- *75 ml acqua gassata*
- *75 ml birra chiara*
- *1tuorlo d'uovo*
- *3 cubetti di ghiaccio*
- *1 pizzico sale*

Per le Verdure

- 1melanzana lunga
- 1zucchina
- q.b.olio per friggere

Preparazione

Una pastella facilissima da preparare con tutti gli accorgimenti per la frittura.

Come fare le verdure in pastella

- *Preparate la pastella usando una capiente ciotola di acciaio o vetro, in quanto mantengono la temperatura dell'impasto. Mettete la farina e unite poco alla volta l'acqua gassata fredda e la birra fredda, cominciando a mescolare con una frusta a mano per evitare la formazione dei grumi ed ottenere un composto liscio ed omogeneo.*

- *Aggiungete anche il tuorlo d'uovo ed incorporatelo alla pastella: darà colore alla pastella e alle verdure pastellate. Coprite la ciotola con un canovaccio pulito e fatela riposare a temperatura ambiente per mezz'ora.*
- *Intanto dedicatevi alle verdure. Lavate le verdure, tagliate zucchine e melanzane a listarelle tagliandole nel senso della lunghezza e dividendo il diametro in 4 parti.*
- *Preparate un pentolino di acciaio per la frittura, piuttosto piccolo e alto in modo che le verdure possano essere immerse e galleggiare al suo interno. Aggiungete olio di semi e portatelo ad alta temperatura. Verificate che l'olio sia pronto per la cottura immergendo una goccia di pastella: se torna a galla e frigge è pronto, se va sul fondo non è ancora caldo.*

Come friggere le verdure in pastella

- *Aggiungete i cubetti di ghiaccio alla pastella, intanto pastellate le verdure una ad una immergendole nell'olio bollente. Non aggiungetene molte altrimenti la temperatura dell'olio scenderà: è opportuno mantenere la temperatura costante. Eviterete anche che le verdure cuoceranno più a lungo.*
- *Scuocete le verdure con una forchetta o una schiumarola in modo da cuocerle in maniera uniforme. Quando saranno dorate potrete scolarle dall'olio e passarle su carta assorbente.*
- *Salatele e procedete con la frittura delle verdure in pastella.*

Consigli

Le verdure in pastella vanno fritte al momento, poco prima di servirle altrimenti perderanno la croccantezza.

Le pastatelle di pastafrolla

Sono cresciuta con la mia famiglia in una villa bifamiliare.

Nell'altra casa viveva una famiglia con la quale avevamo creato un legame affettivo importante.

Rosaria, la mamma, pugliese, cucinava tanto e molto bene. Da loro mangiavo sempre con appetito e gusto.

Una dei dolci che Rosaria cucinava spesso erano le pastatelle di pastafrolla, ne ero ghiotta.

Biscotti di pastafrolla ripieni di marmellata di visciole. Le preparava per offrirle a noi bambini per merenda. Era un momento da me atteso con vera gioia. Non avrei mai terminato di mangiarle.

Ogni volta che si affacciano nella mia vita le pastatelle riemerge in me un forte sentimento di gioia e di affetto.

Le pastatelle

Le pastatelle sono dei piccoli panzerottini dolci ripieni di marmellata, noci,limone e cannella. E' uno dei dolci tipici natalizi pugliesi!

Ingredienti

- 500 g farina
- 200 g olio extravergine d'oliva
- 180 g acqua
- 1 cucchiaio sale
- Per il ripieno
- marmellata di visciole
- noci
- cannella in polvere
- 1 limone (grattugiato)

Procedimento per l'impasto:

- Scaldiamo un po l'acqua;
- -Inseriamo l'olio nella farina e iniziamo ad impastare;
- -Togliamo l'acqua dal fornello solo quando vediamo le bollicine salire sù; facciamo sciogliere il sale all'interno e aggiungiamo all'impasto versando in 2\3 volte mentre impastiamo;
- -Raccolta tutta la farina, spostiamo tutto sulla spianatoia e continuiamo a lavorare fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo;
- -Ottenuto l'impasto a forma di palla, lo riponiamo in una coppa e lasciamo riposare per 30 minuti circa;
- -Tagliamo le noci a pezzettini e inseriamole nella marmellata insieme al limone
- grattugiato e alla cannella;
- -Adesso tagliamo un salsicciotto dall'impasto e facciamo delle palline; le stendiamo e inseriamo il composto di marmellata al centro(nè poco nè tanto, regolatevi voi) e chiudiamo come un panzerotto. schiacciamo leggermente i lati e con una rotella per dolci ritagliamo tutto il contorno;
- -Ricopriamo un lato di zucchero e mettiamo tutte le pastatelle in tegami con carta forno;
- inforniamo a 180° per 15\20 minuti(controllare la doratura).

Gerarda

I periodi di festa dai nonni

Nella mia terra d'origine Napoli i periodi delle festività natalizie o Pasquali sono molto sentiti, e si iniziano i preparativi di dolci e rustici molto tempo prima, le case si trasformano in laboratori culinari. I miei ricordi di bambina sono molto legati a quel tempo, dove la cucina della nonna si riempiva di colori, odori, sapori.

Allora con mio fratello trascorrevamo intere giornate dai nonni.

Guardavo con occhi attenti mia nonna impastare sul bianco tavolo di marmo, tanti dolci e rustici con il suo gesto forte, di braccia sicure.

I taralli, erano solo uno dei dolci di Pasqua, avevo le mie formine e il mio piccolo impasto e così iniziavo anch'io a cimentarmi.

Taralli di Pasqua napoletani

Ingredienti:

- *Farina 00 1 kg*
- *Zucchero semolato 500 gr*
- *Strutto 'nzogna di maiale 250 gr*
- *Uova intere fresche 2*
- *Tuorli d'uovo 5*
- *1cartella per taralli composta da 30 gr. di cremor tartaro e 20 di sodio bicarbonato,*
- *Latte 50 gr*
- *Buccia grattugiata di un limone fresco*
- *Vaniglia 2 baccelli*

Procedimento:

- *Si sciolga la cartella nel latte tiepido.*
- *A fontana si raccolga su di una spianatoia la farina mescolata allo zucchero.*
- *Si proceda mettendo al centro tutti gli ingredienti e procedendo come al solito e si ottenga un impasto morbido ma tenace per farne ciambelle di cira 10 cm di diametro.*

- *Si dispongano a distanza, saranno una quindicina, in una teglia rivestita di carta forno o imburrata, si cospargano di zucchero semolato e si inforni a 180° finché indorino.*
- *Riporli in un cesto di vimini ricoperto di telo bianco e si lasci raffreddare.*

Pizza dolce – ricetta afragolese

Questo è uno dei miei dolci preferiti, molto tipico, serve un po' di tempo per prepararlo.

Nella mia famiglia è il dolce d'elezione delle festività pasquali, ma anche natalizie, insomma si può preparare tutto l'anno.

Ingredienti:

Pasta frolla

- *300 g Farina 00*
- *150 g Zucchero*
- *100 g Burro*
- *3 Uova*
- *1 bustina Lievito per dolci*

Pan di spagna

- *130 g Farina 00*
- *130 g Zucchero*
- *2 Uova*
- *25 g Acqua*
- *1/2 bustina Lievito per dolci*

Per bagna alcolica

- *100 g Zucchero*
- *200 g Acqua*
- *1 bicchierino Vermouth*

Crema pasticcera

- *4 Tuorli*
- *4 cucchiai Zucchero*
- *4 cucchiai Farina 00*
- *500 g Latte intero*
- *1 Buccia di limone*

Crema pasticcera a cioccolato

- *4 Tuorli*
- *4 cucchiai Zucchero*
- *4 cucchiai Farina 00*
- *500 g Latte intero*
- *1 Buccia di limone*
- *4 cucchiai Cacao amaro in polvere*

Per farcire e decorare

- *q.b. Zucchero a velo*
- *140 g Amarene sciroppate*

Preparazione:

Preparazione della pasta frolla

- *Disponete la farina a fontana su un piano da lavoro e mettete nel centro lo zucchero, le uova, il burro e il lievito per dolci.*
- *Adesso iniziate a lavorare gli ingredienti velocemente fino ad ottenere un impasto omogeneo.*
- *A questo punto avvolgete il panetto nella pellicola trasparente e mettetelo in frigo a rassodare per almeno mezz'ora. Trascorso questo tempo togliete dal frigo il panetto. La vostra frolla è pronta.*

Preparazione del pan di spagna

- *Imburrate e infarinate uno stampo da 26 cm di diametro e tenete da parte.*
- *Nel frattempo in una ciotola, frullate le uova con lo zucchero, con l'aiuto di una frusta a mano o un frullatore elettrico.*
- *A questo punto aggiungete la farina un pò per volta e continuate a mescolare, poi aggiungete 25 g di acqua e infine il lievito.*
- *Versate l'impasto nello stampo imburrato e infornate a 160° per 25/30 minuti.*
- *Fate la prova stecchino per controllare la cottura. Quando sarà cotto spegnete il forno e lasciatelo ancora 10 minuti nel forno spento.*
- *Capovolgete il pan di spagna su un vassoio e lasciate raffreddare prima di farcire il vostro dolce.*

Preparazione della crema pasticcera classica

- *Lavare e tagliare la buccia di un limone e tenere da parte. Intanto in una casseruola mettere i tuorli delle uova con lo zucchero e mescolateli con l'aiuto di una frusta.*
- *Poi aggiungete un pò per volta la farina fino ad ottenere un composto senza grumi. A questo punto possiamo versare il latte facendolo cadere lentamente.*
- *Adesso potete porre la casseruola sul fuoco, aggiungete la scorza di limone e portate la crema all'ebollizione continuando sempre a mescolare.*
- *Quando la crema è densa toglietela dal fuoco, eliminate la buccia di limone, versatela in una ciotola e lasciate raffreddare. La crema è pronta per farcire il dolce.*

Preparazione della crema pasticcera al cioccolato

- *Lavare e tagliare la buccia di un limone e tenere da parte. Intanto in una casseruola mettere i tuorli delle uova con lo zucchero e mescolateli con l'aiuto di una frusta.*
- *Poi aggiungete un pò per volta la farina fino ad ottenere un composto senza grumi.*
- *A questo punto possiamo versare il latte facendolo cadere lentamente. Adesso potete porre la casseruola sul fuoco, aggiungete la scorza di limone e portate la crema all'ebollizione continuando sempre a mescolare.*
- *Quando la crema è densa toglietela dal fuoco ed eliminate la buccia di limone. Intanto setacciate 4 cucchiai di cacao amaro e aggiungeteli alla crema pasticcera ancora calda.*
- *Versatela in una ciotola e lasciate raffreddare prima di farcire il dolce.*

Preparato di bagna alcolica

- *Fate bollire in un pentolino 200 g d' acqua e 100 g zucchero.*
- *Dopo la bollitura, lasciate raffreddare e aggiungete un bicchierino di vermouth.*

Prepariamo la pizza dolce

- *Prendete metà del panetto di pasta frolla, tirate una sfoglia, foderate uno stampo di 26 cm di diametro e bucherellate con i rebbi di una forchetta.*
- *Adagiate sulla frolla il disco di pan di spagna e spennellatelo con il preparato di bagna alcolica.*
- *A questo punto sul pan di spagna versate la crema pasticcera e distribuite le amarene. Adesso farcite con la crema pasticcera al cioccolato.*
- *Prendete la restante parte della pasta frolla e tirate una sfoglia che servirà per coprire e chiudere la nostra pizza dolce.*
- *Bucherellate sempre con i rebbi di una forchetta ed eliminate la frolla in eccesso. Infornate a 180° per 50 minuti.*
- *Prima di servire lasciate raffreddare il vostro dolce e spolverizzate con zucchero a velo.*

ArtEMi Project

Arte ed educazione per l' inclusione sociale delle donne migranti

ArtEMi
ART & EDUCATION FOR SOCIAL INCLUSION OF MIGRANT WOMEN

Scopri di più sul progetto ArtEMi!
Visita il nostro sito: artemi-project.eu

Partner del progetto:

DUN - Onlus

MOBILIZING EXPERTISE

MSP

ΔΑΦΝΗ ΚΕΚ

ASSOCIAÇÃO SOCIAL DE SILVEIRINHOS ARCSS

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Project number: 2022-1-IT02-KA220-ADU-000089426