



Ricettario Sapori dal Mondo

act!onaid

— REALIZZA IL CAMBIAMENTO —





Sapori dal Mondo

La cucina, con i suoi sapori e i suoi aromi,
è un ponte che collega le persone e le culture.

Abbiamo raccolto una ricetta per ogni paese in
cui lavoriamo con il sostegno a distanza per farti
sentire parte di una grande comunità di persone
provenienti da tutto il mondo; persone come te
che fanno parte di ActionAid.

Sfoggia il nostro ricettario, scopri piatti e ingredienti
che arrivano da lontano, immergiti nelle tradizioni
e nelle curiosità locali.

Accorcia le distanze, a partire dalla tavola.

Buon Appetito!



Indice

Bangladesh	4
Brasile	5
Cambogia	6
Etiopia	7
Gambia	8
Ghana	9
Guatemala	10
India	11
Kenya	12
Malawi	13
Mozambico	14
Nepal	15
Nigeria	16
Ruanda	17
Senegal	18
Sierra Leone	19
Tanzania	20
Uganda	21
Vietnam	22
Zimbabwe	23
Curiosità e tradizioni dal Mondo	24

Sapori dal Bangladesh



RISO BIRYANI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 200 gr di riso basmati
- 1 chiodo di garofano, 1 stecca di cannella
- 1 cipolla affettata
- 1/2 cucchiaino di cumino, 1 di zenzero fresco grattugiato, 1 di zafferano
- 1 cucchiaio di semi di coriandolo, 2 di ghee (o di olio di oliva), 2 di passata di pomodoro
- 1 baccello di cardamomo, 1 pizzico di noce moscata, 2 spicchi di aglio
- sale e peperoncino in polvere q.b.

PREPARAZIONE

Sciacqua e metti a mollo il riso per 20 minuti. In una padella tosta coriandolo e cumino poi mettili nel mortaio e macinali finemente. Aggiungi zenzero, aglio, cardamomo e garofano e continua a pestare, unendo sale, cannella, la noce moscata, la passata di pomodoro, il sale e il peperoncino. Deve diventare una pasta densa. In una ciotola sciogli lo zafferano in acqua tiepida. Scola il riso. In una padella metti l'olio e fai soffriggere la cipolla, poi metti le spezie e cuoci per qualche minuto. In una pentola fai bollire mezzo litro di acqua, versaci il riso, la cipolla e le spezie. Mescola, copri e cuoci finché il riso sarà quasi pronto, poi aggiungi lo zafferano sciolto e termina la cottura. Fai riposare qualche minuto e servi con carne o pesce o verdure.



Sapori dal Brasile



LA FEIJOADA

INGREDIENTI PER 5 PERSONE

- 500 gr fagioli neri
- 200 gr pancetta affumicata
- 200 gr carne di maiale
- 1 cipolla
- 2 foglie di alloro
- 1 peperoncino (opzionale)
- 200 gr salsiccia affumicata
- 4 spicchi d'aglio
- Sale, pepe e olio q.b.

PREPARAZIONE

Immergi i fagioli in acqua fredda per 12 ore, poi scola e risciacqua. Scalda l'olio e soffriggi cipolla, aglio e peperoncino tritati. Aggiungi la carne e la pancetta, rosola per alcuni minuti. Aggiungi fagioli e alloro, versa dell'acqua e porta a ebollizione. Cuoci a fuoco lento per almeno 1 ora finché la feijoada sarà densa e la carne cotta al punto giusto. Controlla sale e pepe, rimuovi l'alloro e servi con riso bianco.

La feijoada è un piatto ricco e sostanzioso, perfetto da condividere con amici e famiglia!



Sapori dalla Cambogia



L'AMOK

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

Per il kroeung (pasta di curry)

- 3 peperoncini rossi secchi
- 6 spicchi d'aglio, 1 cipolla rossa, 1 cucchiaio di curcuma
- 4 rametti di lemongrass, 5 cm di zenzero e 5 di radice di galanga
- 1 cucchiaio di pasta di gamberi
- 6 foglie di lime o buccia di cedro

Per l'amok (pesce)

- 400 gr di pesce carnoso
- 400 ml di latte di cocco,
- 1 cucchiaio di zucchero di canna, 1 di salsa di pesce
- 2 uova, 2 foglie di banana

PREPARAZIONE

Frulla insieme tutti gli ingredienti per il kroeung. In una padella, rosola la pasta ottenuta, aggiungi latte di cocco, zucchero e salsa di pesce. Cuoci per 5 minuti e lascia raffreddare. Taglia il pesce a dadini. Sbatti le uova con latte di cocco e kroeung, aggiungi il pesce. Avvolgi il composto nelle foglie di banana (o nella carta da forno) e cuoci a vapore per 20 minuti. Guarnisci con peperoncino e lime. Accompagna con riso bianco.



Sapori dall'**Etiopia**

ZIGHINÌ ETIOPE CON PANE INJERA

INGREDIENTI

Ingredienti per 10 Injera

- 130 gr di farina 00, 130 gr di mais fioretto, 75 gr di farina integrale
- 300 ml di acqua tiepida e 150 ml di acqua bollente
- 1/3 di cubetto di lievito di birra fresco
- 1/2 cucchiaino di bicarbonato

Ingredienti per lo Zighinì

- 500 gr di polpa di manzo, 500 gr di pelati
- 2 cipolle rosse, 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di berberè etiope (attenzione al piccante!)
- olio e sale
- 300 gr di ceci lessati, 500 gr di erbe fresche, pomodorini per accompagnare

PREPARAZIONE

Per il pane injera: mescola le farine con l'acqua tiepida e il lievito, lascia fermentare per 24 ore, poi aggiungi l'acqua bollente e il bicarbonato. Dopo un'ora scalda una padella antiaderente e versa il composto, cuocendo solo da un lato. Copri per distribuire il calore.

Per lo zighinì: rosola aglio e cipolle, aggiungi berberè e pelati. Poi aggiungi la carne e cuoci finché diventa tenera. Servi sul pane Injera con erbe, ceci frullati e pomodorini.



Sapori dal Gambia



BENACHIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 gr di carne (pollo, manzo o agnello)
- 200 gr di pasta di arachidi
- 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, 2 pomodori maturi, tutto tritati
- 2 peperoncini verdi (facoltativi)
- 3 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- 1 ½ tazza di olio, 6 tazze d'acqua
- 2 peperoni a fette, 1 melanzana grande a cubetti, ½ cavolo piccolo a pezzi
- sale, pepe nero e aceto q.b.

PREPARAZIONE

Marina il pollo con sale, pepe, aglio e un po' di aceto per 30 minuti, poi rosolalo fino a dorarlo e mettilo da parte. Nella stessa pentola rosola il manzo, aggiungendo cipolla, pomodori, peperoncini, pasta di arachidi e concentrato di pomodoro e cuoci per 15 minuti. Aggiungi il pollo, il cavolo, la melanzana, le foglie di alloro e aggiusta di sale e pepe. Cuoci ancora finché la carne sarà tenera e servi con riso bianco.

Il Benachin, noto anche come “una pentola” in wolof (una delle lingue parlate in Gambia), è una specie di spezzatino, molto appetitoso e apprezzato.



Sapori dal Ghana



ROSSO ROSSO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 450 gr di fagioli occhio nero
- 5 pomodori
- 2 cipolle
- zenzero fresco q.b.
- 1 peperoncino habanero (o peperoncino in polvere)
- 1 cucchiaino di paprika
- pepe e sale q.b.
- 4 grandi platani maturi
- 100 ml di olio vegetale

PREPARAZIONE

Disponete i fagioli in una pentola con acqua e fate bollire a fuoco medio per circa 40 minuti. Frullate i pomodori, lo zenzero, il peperoncino Habanero fino a quando il composto risulta ben denso.

In una pentola a parte scaldare nell'olio la cipolla tritata. Aggiungete gli ingredienti frullati, la paprika, il sale e il pepe. Abbassate la fiamma sul fornello e lasciate sobbollire per 30 minuti. Quando i fagioli saranno cotti, scolate l'acqua e uniteli al sugo, mescolate e lasciate sobbollire per altri 10-15 minuti. A questo punto tagliate i platani maturi in circa 8-10 fette ciascuno e aggiungete sale a piacere. Friggeteli a fuoco medio finché non diventano dorati. Servite il tutto ben caldo.

Il Rosso-Rosso è un piatto ghanese molto popolare che si mangia solitamente per le strade; può essere cucinato anche con l'aggiunta di manzo o pollo.



Sapori dal Guatemala



PEPIÁN DE POLLO STUFATO DI POLLO SPEZIATO DEL GUATEMALA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 pollo a pezzetti
- 5 tazze di acqua, 5 pomodori freschi
- 1 cipolla bianca media
- 1 peperoncino Chile Pasa (Pasilla) secco, 1 peperoncino Chile Guaque (Guajillo) per entrambi semi e gambo rimossi
- 1/2 tazza di semi di sesamo e 1/2 di semi di zucca sgusciati, 1/2 di coriandolo
- 1 stecca di cannella
- 2 Tortillas di mais o pezzi di pane francese
- sale qb
- 1/4 cucchiaino di Achiote secco (*spezia originaria delle zone tropicali delle Americhe, si può sostituire con la curcuma e la paprika*)
- Opzionale: verdure, fagiolini cotti, huisquil/chayote (*zucca verde guatemalteca*) e patate

PREPARAZIONE

Cuoci il pollo a fuoco lento in acqua salata per 30 minuti. Rimuovi la schiuma e conserva il brodo per la salsa. Tosta separatamente la cannella, i semi di zucca e quelli di sesamo fino a doratura. Tosta anche due tortillas di mais o il pane. In una padella rosola pomodori, peperoncini e cipolla. Frulla insieme semi tostati, pomodori, peperoncini, cipolla, achiote, coriandolo fino a ottenere una salsa. Ammolla le tortillas o il pane nel brodo di pollo e aggiungi alla salsa. Ripassa il pollo nella salsa per 15 minuti. Servi caldo con riso bianco ed eventuali verdure a piacere.



Sapori dall'India

MASALA DOSA

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

Ingredienti per i dosa

- 1 tazza di riso basmati, 1/4 tazza di riso parboiled
- 1/2 tazza di lenticchie Urad Dal (in alternativa le lenticchie rosse)
- 1 cucchiaino di semi di cumino
- sale q.b.
- olio

Ingredienti per il masala

- 3 patate a cubetti
- 1 cipolla e 2 peperoncini verdi tritati
- 1 cucchiaino di semi di senape, 1 di cumino, 1 di zenzero grattugiato, 1/2 di curcuma, 1/2 di peperoncino
- Sale q.b.
- Olio
- Foglie di curry (opzionale)

PREPARAZIONE

Impasto Dosa: Sciacqua e ammolla riso e lenticchie in tre contenitori per 6 ore. Scolali e frullali con poca acqua fino a ottenere una pastella liscia. Unisci le tre pastelle, aggiungi cumino e sale. Falli fermentare al caldo per 8 ore.

Ripieno Masala: Cuoci le patate. In una padella metti olio, semi di senape e cumino. Quando sfrigolano aggiungi cipolla, peperoncini e curry e fai appassire. Aggiungi patate, curcuma, peperoncino, zenzero e sale. Schiaccia e mescola bene.

Scalda l'olio in una padella, versa un mestolo di pastella, friggi finché sarà croccante. Aggiungi il ripieno al centro e piega. Servi caldo con chutney o salse a piacere.



Sapori dal Kenya



I MANDAZI

INGREDIENTI PER CIRCA 8 PERSONE

- 4 tazze di farina, 2 di acqua calda
- 2 cucchiaini da tè di lievito fresco o 1 di lievito secco
- 1 uovo
- 3 tazzine di zucchero, 2 di latte caldo
- 2 cucchiari di burro
- un pizzico di sale
- un quarto di cucchiaino da tè di un mix di cardamomo, cannella, pimento, zenzero
- olio

PREPARAZIONE

Versa in una ciotola la farina, lo zucchero e le spezie. Mescola e aggiungi il mix di spezie, il lievito (se fresco a temperatura ambiente) l'acqua, il burro a tocchetti, il latte e l'uovo. Impasta fino a formare una pasta liscia ed elastica da tenere coperta con un panno caldo per circa un'ora, finché non sarà lievitata. Poi crea dei fagottini senza stendere la pasta, riscalda l'olio a 150° e friggili fino a completa doratura, lasciandoli asciugare in carta assorbente. Servili molto caldi per esaltare al meglio il sapore delle spezie.

Questi panini africani, non molto dolci, vengono spesso utilizzati per la prima colazione insieme a tè o caffè.



Sapori dal Malawi



IL CHAMBO

INGREDIENTI

- 4 Filetti di pesce Chambo (o altro pesce bianco)
- Farina
- Limone o succo di lime, sale e pepe nero macinato, olio
- 1 cipolla grande, 1 carota, 1 peperone verde tritato
- 2 cucchiaini di miscela di spezie al curry
- 1 tazza d'acqua, 1/4 tazza di chutney di frutta (puoi sostituire con una salsa di mango o di agrumi)

PREPARAZIONE

Marina i filetti di Chambo nel succo di limone, passali nella farina e friggili in olio 4 minuti per lato. In una padella soffriggi la cipolla, aggiungi spezie e acqua, mescola bene. Unisci carote e peperone, cuoci fino ad ammorbidire le verdure. Aggiungi il chutney poi metti i filetti nella padella e cuocili a fuoco lento coperti dalla salsa. Servi con abbondante salsa e, se vuoi, accompagna con nsima (una sorta di porridge di mais) o riso.

Il Chambo è un piatto delizioso e nutriente, che riflette l'importanza del pesce nella cucina e nella cultura del Malawi, soprattutto nelle comunità lacustri.



Sapori dal Mozambico



MATAPA

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- 1 kg di foglie di manioca (si può sostituire con bietole e spinaci)
- 200 gr di arachidi
- 2 noci di cocco grandi e 2 bicchieri di latte di cocco
- 100 gr di cipolla
- 250 gr di gamberi e 250 gr di polpa di granchio
- 1 testa d'aglio
- Mezzo cucchiaino di sale

PREPARAZIONE

Trita le foglie di manioca, la cipolla e le arachidi, poi schiaccia l'aglio e la polpa dei cocchi e uniscili al composto. Cuoci il tutto in una pentola alta, aggiungendo acqua e latte di cocco, facendo attenzione che non si asciughi troppo. Aggiungi i gamberi sgrassati e la polpa di granchio. Aggiusta di sale e cuoci a fuoco lento per circa 30 minuti.

Servi con riso bianco o nsima (una specie di polenta di mais tradizionale).

Una succulenta specialità della cucina mozambicana, un prelibato accompagnamento per le serate estive.



Sapori dal Nepal



IL DAL BHAT

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 tazza di lenticchie rosse, 4 di riso cotto, 2 di acqua
- 2 cucchiaini di olio, 1 di cumino in polvere, 1 di curcuma
- 1 cipolla media, 2 pomodori
- 3 spicchi d'aglio, 1 pezzo di zenzero fresco
- sale q.b.

PREPARAZIONE

Preparazione del Dal (zuppa di lenticchie): Sciacqua le lenticchie fino a che l'acqua non risulti limpida, mettile nella pentola e coprile con l'acqua. Porta a ebollizione e poi abbassa cuocendole a fuoco lento per circa 20-30 minuti.

Preparazione del Tarkari (salsa di verdure): In una padella scalda l'olio e aggiungi la cipolla, l'aglio e lo zenzero tritati e cuoci per 2-3 minuti. Aggiungi i pomodori, il cumino, la curcuma e il sale, formando una salsa.

Aggiungi la salsa di verdure (Tarkari) alle lenticchie cotte (Dal) e mescola bene. Accompagna con riso cotto (Bhat) e, se vuoi, curry di verdure, chutney e altre salse a base di yogurt.

Il Dal Bhat è piatto tradizionale della cucina del paese e ne costituisce la portata principale.



Sapori dalla Nigeria



IL JOLLOF RICE

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

- 400 gr di riso e 480ml di brodo di pollo
- 3 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- 400 gr di pollo
- 2 cipolle medie, 2 peperoni rossi, 4 pomodori, 2 foglie di alloro
- 2 cucchiaini di olio, 2 di curry in polvere, 2 di paprika
- sale e pepe q.b. 1 cucchiaino di peperoncino in polvere (opzionale, per un tocco piccante)

PREPARAZIONE

Scalda l'olio in una pentola grande a fuoco medio-alto, aggiungi il pollo e rosolalo, poi aggiungi cipolle e peperoni e soffriggi. Aggiungi anche i pomodori, il concentrato, spezie e sale e pepe. Cuoci 10 minuti per addensare, poi metti riso, brodo caldo e alloro, porta a ebollizione, copri e cuoci a fuoco basso fino a quando il riso è cotto e ha assorbito tutto il liquido. Servi con sopra il pollo dorato accompagnando, se vuoi, da insalata, verdure saltate o pane.

Il Jollof Rice è il piatto nigeriano più conosciuto e popolare in tutta l'Africa occidentale, ed è comunemente preparato in occasioni di feste e riunioni con famiglia e amici.



Sapori dal Ruanda



L'ISOMBE

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

- 500 gr di foglie di cassava (o altre verdure verdi come spinaci, cavoli, cavolfiori e broccoli)
- 2 cipolle, 3 pomodori maturi
- 3 spicchi d'aglio, 1 peperoncino verde
- 1 cucchiaino di sale, 2 cucchiaini di olio
- 1/2 tazza di arachidi tritate

PREPARAZIONE

Lava accuratamente le foglie di cassava, rimuovi i gambi duri e tagliale a pezzi piccoli.

In una pentola fai bollire abbondante acqua salata, aggiungi la cassava o le verdure verdi, cuoci circa 15-20 minuti e scola. In padella scalda l'olio, aggiungi le cipolle e falle appassire, poi aggiungi l'aglio e il peperoncino e cuoci per altri 2-3 minuti. Aggiungi i pomodori tritati e mescola, lasciando cuocere finché non si forma una salsa, e le arachidi. Poi metti le foglie di cassava cotte nella padella, mescola bene, cuoci altri 5-10 minuti e servi ben caldo con riso.

La sua ricchezza di sapori e la sua semplicità lo rendono una parte importante della cucina tradizionale ruandese.



Sapori dal Senegal

THIEBOUDIENNE (in francese) CEEBU JEN (in wolof)

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

- 500 gr di pesce (sgombro o sardine)
- 1 peperone verde e 1 rosso tagliati a strisce
- 2 cipolle medie tritate, 2 carote a pezzetti, 2 patate, 2 pomodori maturi tutto a dadini
- 2 peperoncini verdi (opzionale)
- 2 tazze di riso, 4 di brodo di pesce o acqua
- 2 cucchiai di concentrato di pomodoro
- Olio d'oliva, sale, pepe, spezie miste (cumino, coriandolo, paprika) q.b.

PREPARAZIONE

In una grande pentola, scalda un po' d'olio d'oliva e soffriggi le cipolle, poi aggiungi le carote, le patate, i pomodori, i peperoni e i peperoncini. Mescola e cuoci per 5-7 minuti. Poi aggiungi il concentrato di pomodoro, il pesce e cuoci altri 5-7 minuti, girandolo delicatamente. Aggiungi anche il riso e copri con il brodo di pesce o l'acqua. Aggiungi le spezie, il sale e il pepe, poi copri e cuoci a fuoco medio-basso per circa 20-25 minuti. Una volta che il riso è pronto, spegni il fuoco e lascia riposare per qualche minuto.

Servi il Thieboudienne ben caldo: prima metti il riso poi, sopra, le verdure e il pesce.

Il Thieboudienne è uno dei piatti nazionali del Senegal e viene spesso preparato per occasioni speciali e celebrazioni.



Sapori dalla Sierra Leone



IL NKATE KWAN

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

2 tazze di arachidi tostate senza buccia 1 tazza di zucchero di canna
1/2 tazza di acqua 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia sale q.b.

PREPARAZIONE

Tosta le arachidi in una padella a fuoco medio: quando sono dorate, togli le e lasciale raffreddare, poi tritale fino a farne una specie di farina granulosa. Metti in una pentola zucchero e acqua, mescola fino a sciogliere lo zucchero, aggiungi un pizzico di sale e l'estratto di vaniglia e cuoci altri 2-3 minuti. Abbassa il fuoco e aggiungi le arachidi, facendo in modo che siano avvolte dallo zucchero. Versa il composto su una superficie rivestita di carta da forno, livellalo con una spatola creando uno strato uniforme spesso circa 1-2 cm. Lascia raffreddare e taglia nella forma desiderata.

Il Nkate Kwan è un dolce tradizionale preparato spesso durante le celebrazioni e le feste.



Sapori dalla Tanzania



VITUMBA

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

- 400 g di riso bianco, 250ml di latte di cocco
- 100 g di zucchero
- Olio per friggere
- 1/2 cucchiaino di lievito, 1/2 di bicarbonato, 1/2 di semi di cardamomo

PREPARAZIONE

Lava bene il riso, mettilo in una ciotola e copriilo con acqua per almeno 4 ore.

Poi scolalo e frullalo insieme al latte di cocco. Metti la pastella ottenuta in una ciotola, aggiungi zucchero, lievito, bicarbonato e cardamomo e mescola bene. Copri la ciotola con un panno pulito e lascia riposare la pastella al caldo fino a quando non raddoppia di volume.

Scalda l'olio in una padella antiaderente, versa un po' di pastella formando dei cerchi di circa 5-7 cm di diametro. Fai dorare i Vitumbua da entrambi i lati e continua fino a esaurire la pastella, aggiungendo olio se necessario.

I Vitumbua, deliziosi pancake di riso dolci e soffici, sono perfetti per la colazione o come spuntino. Solitamente sono accompagnati da una tazza di tè caldo o latte.



Sapori dall'**Uganda**



IL LUWOMBO

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

- 500 gr di carne (manzo, pollo o capra) tagliata a pezzi
- 2 tazze (circa 480 ml) di salsa di arachidi e 2 (circa 480 ml) di acqua
- 240 gr di verdure affettate (funghi, melanzane, okra)
- 2 cucchiaini di olio, sale q.b.
- 2 pomodori e 2 cipolle, 1 peperone rosso
- 2 spicchi d'aglio, 1 di peperoncino tritato (opzionale)
- Foglie di banana per avvolgere (puoi usare carta da forno oppure foglie di cavolo)

PREPARAZIONE

Soffriggi cipolle, aglio e peperoni, aggiungi la carne e rosola. Incorpora pomodori, verdure e peperoncino, cuoci per 10 minuti, poi aggiungi la salsa di arachidi mescolando accuratamente. Aggiungi l'acqua e porta a leggera ebollizione.

Stendi le foglie di banana dopo averle pulite e riscaldate per renderle flessibili: riempi al centro con abbondanti porzioni di stufato e piega fissandole con un filo.

Cuoci a vapore a fuoco basso per 1-2 ore. Apri con cura le foglie e servi il luwombo caldo con riso o posho (una sorta di polenta di mais tipica).



Sapori dal Vietnam



PHO

INGREDIENTI PER IL BRODO 6 - 8 PERSONE

- 2 cipolle medie, 3 pezzi di zenzero (circa 2 pollici ciascuno) • 1/4 di tazza di salsa di pesce
- 4 chiodi di garofano, 4 stecche di cannella • 1 kg di ossa di manzo, 1 kg di pollo intero
- 1 cucchiaio di semi di coriandolo, 2 di olio, 2 di zucchero di canna • 4 litri d'acqua • sale q.b.

INGREDIENTI PER IL PHO PER 6 PERSONE

- 400 gr di tagliatelle di riso • 500 gr di carne di manzo a fette sottili
- cipolla rossa, cipollotti a fettine • erba cipollina, coriandolo fresco, peperoncini rossi
- germogli di fagiolo mungo • lime a spicchi • salsa di peperoncino e salsa di pesce

PREPARAZIONE

Preparazione del brodo: Griglia le cipolle tagliate a metà e lo zenzero. Tosta i chiodi di garofano, la cannella e i semi di coriandolo. In una grande pentola metti le ossa di manzo e il pollo, rosola fino a doratura. Aggiungi cipolle e zenzero, spezie e acqua. Lascia sobbollire per 4-6 ore, eliminando la schiuma ogni tanto. Aggiungi la salsa di pesce, lo zucchero e il sale. Poi filtra il brodo e mantienilo caldo. **Preparazione del Pho:** Cuoci le tagliatelle di riso, sciacquale in acqua fredda e dividile in ciotole. Poni le fette di carne cruda sopra le tagliatelle, copri con il brodo, aggiungi cipolle, cipollotti, erba cipollina, coriandolo, peperoncini e germogli di fagioli. Servi con lime, salsa di peperoncino e di pesce.



Sapori dallo Zimbabwe



NYAMA

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

- 500 gr di manzo a pezzetti
- 1 cucchiaino di cumino in polvere e 1 di coriandolo
- 2 cipolle medie (tritrate finemente), 3 pomodori maturi e 2 peperoni verdi tagliati a dadini
- 3 spicchi d'aglio (tritati) e 1 peperoncino rosso fresco (facoltativo)
- 2 cucchiari di olio, 1 di pasta di pomodoro, 1 di curry, 1 di paprika
- sale e pepe nero q.b.
- prezzemolo fresco tritato (per guarnire)

PREPARAZIONE

Scalda l'olio in una grande pentola a fuoco medio, soffriggi le cipolle, aggiungi l'aglio e cuoci per altri 1-2 minuti, poi aggiungi la carne e rosolala finché sarà dorata in modo uniforme. Aggiungi i pomodori, i peperoni, la pasta di pomodoro e tutte le spezie, più sale e pepe nero. Mescola, copri la pentola e lascia cuocere a fuoco lento per circa 1-2 ore, mescolando di tanto in tanto, finché la carne non sarà tenera e la salsa addensata. Aggiusta di sale e pepe e servi guarnendo con prezzemolo. Puoi accompagnare con Sadza (polenta densa, preparata con farina di mais bianca e acqua) o riso.



Curiosità e tradizioni dal Mondo

La cucina non è solo un insieme di ricette e sapori, ma un mosaico di tradizioni affascinanti e curiosità uniche di ogni terra.

Al cuore di tutto c'è la condivisione: dall'ospitalità calorosa del Senegal, simbolizzata dalla teranga, alla rituale cerimonia del caffè in Etiopia.

Continua il nostro viaggio scoprendo alcune tradizioni culinarie dal mondo; ogni pagina racconta una storia, ogni tavola è un luogo di incontro.

Buona lettura!



Il riso: un elemento che unisce paesi lontani



L'Asia è un continente ricco di tradizioni culinarie, e **il riso è un elemento comune in molte nazioni**. Consumato in diverse forme, accompagna carne, pesce, verdure e zuppe. Tra le centinaia di varietà, alcune sono particolarmente note.

Il riso bianco è il più diffuso e serve da base per molti piatti. Il riso basmati, dall'India e Pakistan, è famoso per il suo aroma, il riso jasmine, più floreale, è popolare in Thailandia.

Il riso nero, ricco di antiossidanti e dal sapore nocciolato, è apprezzato in Cina e Thailandia, mentre il riso rosso è spesso usato in piatti cerimoniali.

Anche se ogni popolo ha le sue preferenze, **il riso rappresenta un ponte tra culture**, che nutre e unisce le persone.



L'importanza del **mais** in America Latina



L'America Latina offre un mosaico di tradizioni, una fortissima identità culturale e storica, ma è nel cibo che la sua essenza si esprime con maggiore forza.

Nonostante la ricchezza culturale, ci sono elementi che accomunano i diversi Paesi: in

Brasile e in Guatemala, per esempio, il mais è al centro delle tradizioni culinarie.

Questo ingrediente è fondamentale per molte ricette tipiche, come **i tamales**, un piatto a base di mais macinato unito a carne, verdure o formaggio, avvolto in foglie e cotto al vapore.

I tamales sono gustati durante le festività, e condivisi con la famiglia e gli amici. In Brasile invece si chiamano pamonhas e si consumano come merenda o dolce.

Anche se ogni popolo ha la sua versione, **il tamale è un ponte tra culture**, che nutre e unisce le persone.



La cerimonia del caffè in **Etiopia**



In Etiopia, il caffè è una parte fondamentale della cultura e della socializzazione.

La cerimonia del caffè, antica tradizione osservata rispettosamente, è condotta dalle donne ed è un'occasione per riunire amici, parenti e vicini.

Si inizia tostando i chicchi di caffè verde su un braciere o in padella. I chicchi vengono poi macinati e infusi in una pentola chiamata jebena, fatta di terracotta o metallo.

La jebena viene messa sul fuoco per far bollire l'acqua, poi si aggiunge il caffè macinato e si lascia bollire lentamente, il suo aroma crea un'atmosfera calda e accogliente. Il caffè pronto viene versato in piccole tazze chiamate cuccuma, offerte agli ospiti come segno di rispetto e ospitalità.



La cerimonia del caffè è un momento per condividere storie e rafforzare i legami sociali, unendo davvero le persone.



Conosci la “polenta africana”?



L'Africa è un continente ricco di tradizioni culinarie, che trovano un elemento in comune nel contorno chiamato **polenta africana**, un **accompagnamento ideale per piatti sughosi e saporiti**, a base di farina di mais e acqua.

Questo piatto è conosciuto con nomi diversi a seconda del Paese: in Kenya, viene chiamato ugali, mentre in Malawi nsima. In Zambia shima e in Zimbabwe sadza. In Sudafrica e Namibia è noto come pap e in Ghana come fufu. Viene cotto in acqua bollente o latte fino a raggiungere una consistenza densa.

Nel 2017 questo piatto è stato inserito nella Lista Rappresentativa del Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità dell'UNESCO.

Anche se ogni popolo la chiama con un nome diverso, **questa polenta è un ponte tra culture**, che nutre e unisce le persone.



Un giro per i **Mama Put** in **Nigeria**



In Nigeria, il **"Mama Put"** è una tradizione culinaria molto affascinante: si riferisce ai piccoli ristoranti di strada o alle bancarelle di cibo gestite principalmente da donne che offrono **piatti tradizionali locali a prezzi accessibili**.

I Mama Put servono una varietà di piatti come Jollof Rice, Suya, Moi Moi e molti altri.

Frequentati da lavoratori e abitanti del quartiere, questi posti sono ideali per chi cerca pasti deliziosi e convenienti.

Una delle caratteristiche più curiose riguarda i nomi di questi ristoranti, che sono spesso molto creativi, riflettendo la personalità e lo stile di cucina della proprietaria.

I Mama Put sono una **parte essenziale della scena culinaria nigeriana**, contribuendo alla sua vivacità e diversità e offrendo un'esperienza autentica della cucina locale.



Il Tè in Ruanda: condivisione e ospitalità



In Ruanda, le cerimonie del tè sono una tradizione significativa, che riflette l'importanza della socializzazione e dell'ospitalità.



La preparazione e il consumo del tè sono momenti di **condivisione**, in cui amici, familiari e membri della comunità si riuniscono per discutere, condividere storie e rafforzare i legami.

La preparazione del tè è considerata un'arte; molte famiglie custodiscono ricette e tecniche uniche per ottenere la tazza di tè perfetta.

Il tè viene spesso preparato in modo tradizionale, con foglie fresche o essiccate, ed è talvolta arricchito con spezie come zenzero o cannella.



Queste cerimonie sono un'occasione per **mostrare rispetto e ospitalità**, consolidando il ruolo del tè come simbolo di connessione sociale.



Teranga e l'accoglienza senegalese

La **Teranga** senegalese è un concetto tradizionale che rappresenta **ospitalità, generosità e accoglienza, elementi fondamentali dell'identità e cultura del Paese.**



Questa tradizione si manifesta nei pasti, nelle interazioni sociali e nelle celebrazioni.

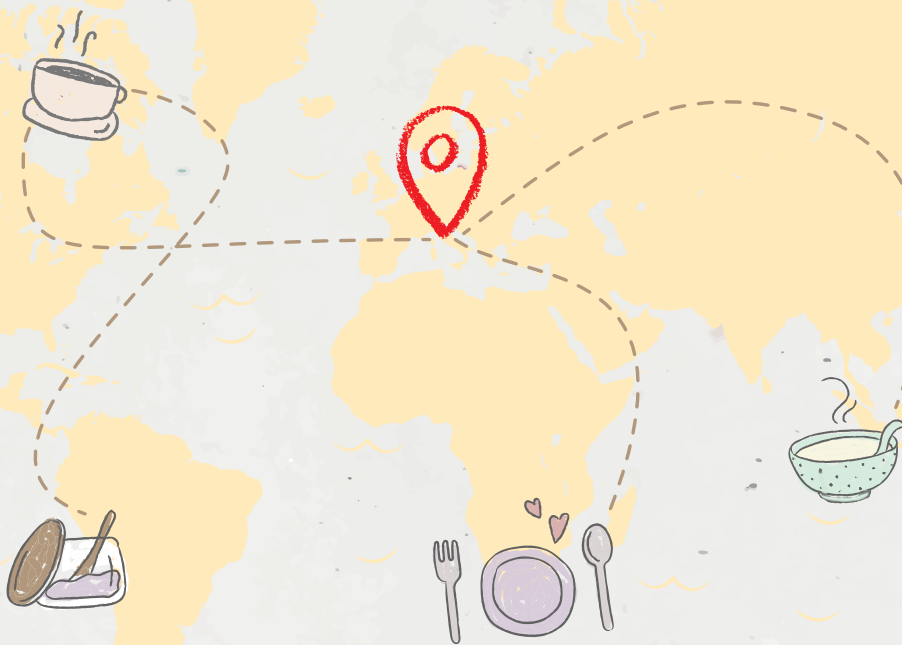


Durante celebrazioni come il Tabaski (Eid al-Adha), le famiglie macellano una pecora e distribuiscono la carne ai vicini e ai bisognosi, dimostrando generosità e **anteponendo il benessere della comunità agli interessi individuali.**

La Teranga favorisce la coesione sociale e il senso di comunità, con un impatto positivo anche sul turismo: i visitatori riportano esperienze positive legate alla calorosa accoglienza ricevuta.

La Teranga è un valore radicato nella cultura senegalese, che enfatizza i concetti di comunità, condivisione e rispetto reciproco.





GRAZIE per questo
viaggio insieme!

act:onaid

— REALIZZA IL CAMBIAMENTO —

tel **02.742001**

email **sostenitori@actionaid.org**

www.actionaid.it

