

Pizzichi di spezie e pratiche culinarie

*Ricette di viaggio: sapori e storie di chi
attraversa i confini*



Questo ricettario è nato nell'ambito del progetto SAI - Sistema Accoglienza Integrazione del Nuovo Circondario Imolese e gestito dal Gruppo Cooperativo Solco Civitas .

Un percorso fatto di incontri, racconti e sapori condivisi, che ha preso vita durante l'iniziativa "Tandem Culinari": momenti preziosi in cui gli ospiti dei progetti SAI NCI hanno condiviso la propria tradizione familiare e nazionale con i cittadini imolesi, donando ricette tramandate di generazione in generazione.

Un grazie speciale va anche alle colleghe Mediatrici Interculturali che, con generosità e passione, ci hanno permesso di raccogliere questi piatti autentici.

Le loro storie, insieme agli aromi delle cucine d'origine, rendono queste pagine un viaggio culturale, prima ancora che gastronomico.

A tutti loro, il nostro più sincero ringraziamento.

*L'Equipe operativa SAI NCI
Gruppo Cooperativo Solco Civitas*

Il SAI - Sistema di Accoglienza e Integrazione - è il programma pubblico italiano per l'accoglienza dei rifugiati e richiedenti asilo. Il sistema è promosso e finanziato dal Ministero dell'Interno, ma viene realizzato a livello locale attraverso la collaborazione con Comuni ed enti del terzo settore. Il SAI si basa su un modello di accoglienza diffusa, che privilegia l'inserimento delle persone in piccole strutture o appartamenti, all'interno del tessuto sociale delle città.

*Nello specifico, la realtà imolese è gestita dal **Nuovo Circondario Imolese**, l'ente locale del territorio. È in contesti come questo che il **Gruppo Cooperativo Solco Civitas** attua i propri servizi, promuovendo programmi di accoglienza per rifugiati e richiedenti asilo. Tra gli enti del terzo settore coinvolti nel progetto di accoglienza Nuovo Circondario Imolese troviamo anche **Consorzio l'Arcolaio**, **Cidas Cooperativa Sociale** e **l'Associazione Trama di Terre**.*

Questi enti collaborano attivamente per offrire un supporto più completo e integrato ai beneficiari il cui obiettivo principale non è solo offrire un alloggio, ma garantire un percorso di integrazione finalizzato all'autonomia dell'individuo. Le persone accolte possono accedere a corsi di lingua italiana, orientamento legale, inserimento lavorativo, assistenza sanitaria e psicologica, sostegno nella ricerca attiva di un alloggio e ad un orientamento e accompagnamento all'inserimento sociale. Quest'ultimo è uno dei motivi principali per cui l'equipe multidisciplinare che lavora in questo ambiente, offre la possibilità ai propri beneficiari di partecipare ad eventi di socializzazione e ad attività di integrazione con la comunità locale, permettendogli di ampliare la propria rete sociale e conoscere spazi e persone diversi.

Per unire con la cucina due realtà che sono sempre state a contatto ma che, magari, non hanno mai avuto occasione di conoscersi veramente.

INDICE

- Attiekè.....	1
- Bamboo Soup.....	2
- Bolani.....	3
- Cous Cous.....	4
- Coconut Fish.....	5
- Curry di Angello.....	6
- Fou Fou con zuppa di arachidi.....	7
- Fesenjan.....	8
- Jiaozi al vapore.....	9
- Kedjenou.....	10
- Kottu Roti.....	11
- Kunafa.....	12
- Lemongrass Tea.....	13
- Lodocki.....	14
- Maasa.....	15
- Maffè di pollo.....	16
- Mors.....	17
- Nigerian Joof Rice.....	18
- Phor.....	19
- Pulao Pakistano.....	20
- Rigra.....	21
- Shole Holba.....	22
- Uchpuchmak.....	23
- Zoom Koom.....	24



Attiekè



4 persone



2 ore

INGREDIENTI

- 1 kg di riso basmati
- 250 g di pomodori
- 250 g di peperoni verdi
- 125 g cavolo cappuccio
- 3 dadi (brodo di carne) – ridurre a 1 dado
- 1 cucchiaino di senape
- 1 peperoncino fresco (opzionale)
- 250 g di carote
- pepe nero q.b.
- 2 spicchi di aglio
- 3-4 cucchiaini di olio di oliva
- 2 kg di spezzatino di bovino adulto

NOTE

PAESE: Costa D'Avorio

Per un sapore più ricco, aggiungere qualche erba aromatica come il rosmarino o timo durante la cottura della carne.

ISTRUZIONI

1. Tagliare la carne di bovino a cubetti di dimensioni uniformi. In una pentola capiente, riscaldare l'olio e aggiungere i cubetti di carne. Rosolare la carne fino a quando tutti i lati saranno dorati.
2. Aggiungere sale, pepe nero, e un dado di brodo di carne. Coprire la carne con acqua e lasciar cuocere per circa 1 ora e mezza a fuoco basso. Se necessario, aggiungere altra acqua durante la cottura.
3. Nel frattempo, sbucciare e tagliare le carote a rondelle sottili. Tagliare a listarelle i peperoni e il cavolo cappuccio.
4. In una padella, riscaldare un po' di olio e aggiungere carote, peperoni, e cavolo cappuccio, i pomodori tagliati a pezzi e l'aglio tritato finemente. Cuocere a fuoco medio fino a quando le verdure sono tenere e i pomodori si sono ammorbiditi.
5. Una volta che la carne è cotta, aggiungere le verdure alla carne nella pentola e mescolare bene. Lasciare cuocere per 15-20 minuti affinché i sapori si amalgamino bene.
6. Aggiungere il riso Basmati, precedentemente preparato, a carne e verdure.
7. Una volta che il riso è ben mescolato con la carne e le verdure, lasciar riposare per qualche minuto e servire.



Bamboo Soup



4 persone



1h30

INGREDIENTI

- 500 g di germogli di bambù freschi (oppure in scatola)
- 50 gr di foglie o 500 ml di succo di yanang in lattina
- 2 cucchiaini di riso glutinoso crudo
- 4-6 peperoncini rossi freschi
- 1 cucchiaino di sale
- 2 cucchiaini di dado vegetale
- ½ tazza di padek (salsa di pesce fermentata laotiana) con pesce incluso, oppure ¼ di tazza di salsa di pesce con pasta di gamberi fermentati o pasta di granchio

NOTE

PAESE: Laos

Si possono aggiungere uova di quaglia sode, funghi shiitake, zucca luffa o basilico laotiano (pak i tou Lao) per arricchire il sapore.

ISTRUZIONI

1. In un mortaio o con un batticarne, pestare le foglie di yanang con un po' d'acqua per estrarre il succo. Filtrare e scartare i residui vegetali.
2. Tagliare i germogli a pezzi di circa 5 cm, schiacciarli leggermente e lessarli in acqua per 15 minuti. Scolare e scartare l'acqua amara. Se si utilizzano quelli in scatola o sottovuoto tagliare a pezzi e sciacquare bene.
3. Per preparare la pasta di peperoncino arrostito i peperoncini su una griglia o fiamma fino a renderli morbidi e leggermente bruciacchiati. In un mortaio, pestare i peperoncini con sale e dado vegetale per ottenere una pasta.
4. In una pentola capiente, unire i germogli di bambù, il succo di yanang, la pasta di peperoncino e acqua sufficiente a coprire gli ingredienti.
5. Portare a ebollizione e cuocere per circa 15 minuti.
6. Aggiungere il padek (o la salsa di pesce con pasta di gamberi o granchio), le verdure e le erbe aromatiche. Coprire e cuocere per alcuni minuti.
7. Assaggiare e aggiustare di sale o aggiungere un dado vegetale se necessario.
8. Servire la zuppa di bamboo calda.



Bolani



4 persone



45 minuti

INGREDIENTI

- 1 kg di farina 00
- 2 cucchiaini di lievito di birra secco
- sale q.b.
- due bicchieri di acqua tiepida
- 500 gr. di patate
- ½ cipolla
- tre peperoncini
- coriandolo q.b.
- pepe nero q.b.
- olio di semi di girasole q.b.

NOTE

PAESE: Afghanistan

Ideale accompagnato con una salsa
allo yogurt greco, aglio tritato e
coriandolo essiccato.

ISTRUZIONI

1. In una ciotola aggiungere la farina, il sale e il lievito e mescolare. Aggiungere a filo acqua tiepida e mescolare di tanto in tanto. Impastare per un paio di minuti, alla fine il composto non deve risultare appiccicoso, ma liscio e omogeneo. Coprire la ciotola con della pellicola e fare lievitare per un'ora.
2. Lavare bene le patate e grattugiarle finemente. Versare un po' di olio di semi di girasole nella padella e fare soffriggere la cipolla, aggiungere le patate, il sale, il coriandolo e il pepe nero. In alternativa potete utilizzare le spezie che più preferite. Il tutto deve cuocersi per 15/20 minuti. A fine cottura far raffreddare.
3. Finita la lievitazione, suddividere l'impasto in 4 parti uguali, stendere le palline con il mattarello fino a ottenere uno spessore di qualche millimetro. Successivamente aggiungere su una metà del cerchio il composto di patate e cipolla precedentemente raffreddato. Piegare l'impasto fino a ottenere una specie di crescione. Fare pressione sul bordo per evitare che si apra durante la cottura.
4. Infornare a 200° per 10/15 minuti e servire caldo.



Cous Cous



4 persone



2 ore

INGREDIENTI

- 300 g di cous cous di grano duro
- 3 cucchiaini di olio EVO
- acqua tiepida q.b.
- una noce di burro
- 500 g di carne di agnello o pollo
- 2 cipolle medie
- 2 carote
- 2 zucchine
- 1 patata
- 1 manciata di ceci
- 1 pomodoro maturo
- 1 cavolo bianco o verza
- sale e pepe q.b.
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaino di zenzero in polvere
- 1/2 cucchiaino di cannella
- 1/2 cucchiaino di paprika dolce

NOTE

PAESE: Marocco

ISTRUZIONI

1. Tagliare le verdure e la carne in cubetti non troppo piccoli.
2. Soffriggere in una pentola capiente le cipolle tritate con l'olio e aggiungere la carne.
3. Rosolare bene la carne su tutti i lati e aggiungere tutte le spezie, poi mescolare bene per insaporire
4. Unire i ceci, il pomodoro e coprire con circa un litro d'acqua. Portare a bollire e poi abbassare la fiamma.
5. Cuocere per 30-40 minuti, aggiungere carote e patate, poi le zucchine.
6. Regolare di sale e pepe e continuare la cottura fino a quando tutto risulterà tenero.
7. Versare il cous cous in una ciotola larga e bagnare con acqua tiepida poco alla volta sgranando con le dita o una forchetta, aggiungere un filo d'olio e continuare a sgranare.
8. Cuocere a vapore (in una couscoussiera) per 15-20 minuti, sgranare di nuovo, aggiungere una noce di burro e mantecare.
9. Disporre il cous cous in un grande piatto da portata, formare una cupola con il cous cous, diporre al centro la carne e sopra le verdure, poi versare il brodo a cucchiainate sopra e attorno e servire.



Coconut Fish



4 persone



1 ora

INGREDIENTI

- 600 g di filetti di pangasio
- 400 ml di latte di cocco
- 1 cucchiaino di pasta di curry rosso
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino di zenzero fresco
- 2 cucchiaini di succo di lime
- 1 cucchiaino di zucchero di canna
- 2 cucchiaini di salsa di pesce
- 1 peperoncino rosso fresco a rondelle
- scorza di lime
- 1 mazzetto di coriandolo fresco
- 1 cucchiaino di olio di cocco
- riso jasmine cotto a parte

NOTE

PAESE: Laos

Aggiungere verdure come spinaci, pak choi o fagiolini per una versione più completa.

ISTRUZIONI

1. Preparare tutti gli ingredienti, tagliare il pesce pangasio a pezzi di media dimensione, tritare cipolla, aglio, zenzero e coriandolo.
2. Scaldare l'olio in una padella capiente o wok, soffriggere cipolla, aglio e zenzero fino a dorare leggermente.
3. Aggiungere la pasta di curry rosso e mescolare per 1 minuto per sprigionare i profumi.
4. Versare il latte di cocco nella padella, aggiungere zucchero di canna, salsa di pesce, scorza del lime, e portare a leggero bollore.
5. Aggiungere i pezzi di pesce e cuocere a fuoco medio-basso per circa 8-10 minuti, fino a quando il pesce risulterà tenero e cotto ma non sfaldato.
6. Aggiungere il succo di lime.
7. Aggiustare di sale o salsa di pesce, e mescolare delicatamente.
8. Togliere dal fuoco, cospargere con coriandolo fresco tritato e fettine di peperoncino, se gradito.
9. Servire con riso jasmine precedentemente cotto e ben caldo.

Curry di agnello



4 persone



2 ore

INGREDIENTI

- 250 ml di olio di oliva
- 450 g di cipolle
- 1 cucchiaino di semi di cumino
- 1 cucchiaino di peperoncino
- 1 cucchiaino di pepe nero
- 1 cucchiaino di curcuma
- 2 cucchiaini di sale
- 6 peperoncini verdi piccanti
- 5 centimetri di radice di zenzero
- 4 spicchi d'aglio
- 2 pomodori medi
- 1,5 kg di spalla di agnello con osso,
- 180 ml di yogurt

NOTE

PAESE: Pakistan

Per un sapore più intenso e carne più tenera, lascia marinare l'agnello con yogurt, aglio, zenzero e spezie per almeno 2-4 ore.

ISTRUZIONI

1. In una padella larga e profonda di circa 25 centimetri versare l'olio e scaldare a fuoco medio. Quando è caldo aggiungere le cipolle. Mescolare e cuocere per circa 10 minuti, o fino a quando le cipolle saranno dorate.
2. Aggiungere i semi di cumino, il peperoncino, il pepe nero, la curcuma e il sale.
3. Mescolare e cuocere per altri due minuti, quindi aggiungere i peperoncini verdi, lo zenzero, l'aglio e i pomodori. Cuocere per qualche minuto, o fino a quando i pomodori iniziano a disfarsi.
4. Alzare la temperatura al massimo, aggiungere i pezzi di agnello e farli rosolare per 10 minuti.
5. Aggiungere mescolando lo yogurt, quindi versare 1 litro di acqua tiepida e portare ad ebollizione.
6. Abbassare la fiamma al minimo, coprire e lasciare cuocere per 40-60 minuti o fino a quando la carne sarà tenera.
7. A termine cottura togliere il coperchio e alzare la fiamma al massimo e fare bollire per rapprendere un po' il liquido di cottura, si creerà così una bella salsa. Se lo si desidera si può eliminare l'olio in eccesso.
8. Servire caldo accompagnato da riso alla curcuma.

Fou fou con zuppa di arachidi



4 persone



15 minutes

INGREDIENTI

- preparato per Foufou (platano)
- 2 melanzane
- un barattolo di burro di arachidi
- peperoncino fresco (a piacimento)
- 3 cipolle
- 3 pomodori
- sale q.b.

NOTE

PAESE: Ghana

Esistono diverse varianti della zuppa di accompagnamento al Fufu, come la zuppa di carne bianca, la zuppa di noci e umidi.

ISTRUZIONI

1. In una pentola mettere dell'acqua (in base alle quantità segnalata dalla confezione), quando bolle aggiungere la polvere di fou fou.
2. Cominciamo a mescolare e seguiamo le istruzioni per la cottura. A piacimento si può aggiungere più o meno acqua in base alla consistenza del fou fou che si desidera.
3. Per rendere l'impasto omogeneo, metterlo in un contenitore e impastarlo manualmente, o direttamente nella pentola con un mestolo.
4. In una pentola con dell'acqua mettere tutto il burro di arachidi e aggiungere una cipolla tagliata a cubetti.
5. Nel frattempo, in un mixer, tritare i pomodori e le cipolle rimanenti (e del peperoncino a vostro gradimento).
6. Quando l'acqua bolle aggiungere il mix di pomodori e cipolle e le melanzane precedentemente tagliate a cubetti. A piacimento potete aggiungere del peperoncino fresco e sale a vostro gradimento.
7. Cuocere il tutto a fiamma medio-alta per 30 minuti.



Fesenjan



4 persone



1,45 ora

INGREDIENTI

- 210 g di noci
- 3 cucchiaini di concentrato di melograno
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 cipolla
- 600 g di carne a scelta tra gallo/pollo/carne macinato/anatra

NOTE

PAESE: Iran

Per una versione vegana, potete sostituire la carne con il tempeh.

Ottimo per essere accompagnato con il riso basmati.

ISTRUZIONI

1. Con un robot da cucina, tritare finemente le noci.
2. In una pentola, aggiungere le noci e tostarle per 10 minuti a fuoco medio mescolando di tanto in tanto.
3. Grattugiare metà cipolla, aggiungere curcuma, sale, pepe e mescolare bene con le noci.
4. Aggiungere la carne che preferite (o il tempeh) e aggiungere anche l'altra metà della cipolla nella pentola. Soffriggere il tutto con gli altri ingredienti.
5. Versare 2-3 bicchieri di acqua fredda (aiuterà le noci a rilasciare più olio).
6. Mescolare tutti gli ingredienti e fare bollire lo stufato per circa 10 minuti.
7. Aggiungere il concentrato di melograno.
8. Cuocere per 1 ora e mezza a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto.
9. Prima di servire togliere la cipolla.
10. Il risultato finale è uno stufato coperto d'olio naturale delle noci con un sapore agro dolce ben pronunciato.



Jiaozi al vapore



4 persone



1 ora

INGREDIENTI

- 250 gr di farina 00
- 120 ml di acqua tiepida
- 250 gr di macinato di maiale
- 80 gr di cavolo cappuccio
- 30 gr di cipollotto fresco
- 40 gr di acqua
- 10 ml vino di riso
- 2 cucchiari di salsa di soia chiara
- sale q.b
- pepe bianco q.b

NOTE

PAESE: Cina

I ravioli possono essere cotti anche in un wok con un filo di olio sul fondo e aggiungendo un po' di acqua dopo averli fatti rosolare da un lato.

ISTRUZIONI

1. Iniziare preparando l'impasto, quindi verdare a farina in una ciotola e forare una fontana. Aggiungere un pizzico di sale e versare l'acqua tiepida a filo mescolando gli ingredienti a mano o con l'aiuto delle bacchette.
2. Impastare fino ad ottenere un panetto compatto.
3. Riporre il panetto in una ciotola, coprire con un canovaccio e lasciare riposare per 30 minuti in luogo fresco e asciutto.
4. Tritare finemente il cipollotto, il cavolo cappuccio e trasferire in una ciotola capiente.
5. Aggiungere il macinato di maiale, la salsa di soia chiara, sale e pepe.
6. Unire il vino di riso e l'acqua e mescolare per amalgamare il tutto, poi far riposare per 10 minuti.
7. Formare un filoncino con l'impasto su un piano leggermente infarinato e tagliarlo a tocchetti di circa 2 cm. Schiacciare i tocchetti con le dita fino ad ottenere un disco. Poi utilizzare un mattarello per assottigliare i bordi dei dischi.
8. Posizionare un cucchiaino di ripieno al centro di ogni disco e chiudere sigillando i bordi.
9. Cuocere all'interno di una vaporiera a partire da quando l'acqua bolle per 8 minuti.
10. Servire caldi con salsa di soia.



Kedjenou



4 persone



2 ore

INGREDIENTI

- 1 pollo (circa 1,5 kg)
- 2 cipolle grandi
- 3 pomodori maturi
- 1 peperoncino rosso
- 4 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaio di zenzero fresco
grattugiato
- 1 cucchiaio di curry in polvere
- 1 cucchiaino di pepe nero
- 1 cucchiaino di paprika
- 2 foglie di alloro
- 1 cucchiaio di concentrato di
pomodoro
- 1 peperone verde
- 1 patata dolce

NOTE

PAESE: Costa D'Avorio

Può essere preparato anche con manzo,
capra o persino pesce.

ISTRUZIONI

1. Tagliare il pollo in piccoli pezzi.
2. In una ciotola, mescolare il pollo con sale, pepe, curry, paprika, aglio e zenzero. Lasciare riposare per circa 30 minuti affinché
3. In una pentola ampia e profonda, aggiungere un po' di olio e soffriggere le cipolle tritate fino a quando diventano trasparenti.
4. Aggiungere i pomodori tritati, il concentrato di pomodoro e le foglie di alloro. Cuocere a fuoco medio finché i pomodori non si sfaldano.
5. Unire i pezzi di pollo marinato alla pentola, mescolando bene per farli rosolare uniformemente.
6. Versare abbastanza acqua da coprire il pollo, mescolare bene e porta a ebollizione.
7. Coprire la pentola con un coperchio e ridurre il fuoco al minimo. Lasciar cuocere per circa 1,5-2 ore, mescolando di tanto in tanto.
8. Aggiungere le patate dolci e il peperone a metà cottura, in modo che cuociano insieme al pollo e assorbano i sapori.
9. Il Kedjenou va servito caldo, accompagnato da riso bianco, yassa o fufu, e si gusta con il suo delizioso sugo aromatico.



Kottu Roti



4 persone



1 ora

INGREDIENTI

- 4 roti
- 200 g di pollo
- 1 cipolla media
- 2-3 spicchi di aglio
- 1 peperoncino verde
- 2 pomodori
- 1 carota
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- 1 cucchiaino di polvere di curry
- 1 cucchiaino di curcuma
- pepe nero q.b
- sale q.b
- 1 cucchiaio di olio vegetale

NOTE

PAESE: Sri Lanka

Le varianti possono essere preparate con kottu roti di verdure, uova, manzo, pollo, montone e pesce.

ISTRUZIONI

1. Se si preferisce utilizzare roti freschi, iniziare cuocendoli su una padella calda finché non diventano dorati e leggermente croccanti. Poi tagliarli a strisce sottili (circa 1-2 cm di larghezza) con un coltello o delle forbici da cucina, altrimenti utilizzare pane piatto e non lievitato.
2. Per preparare il pollo, riscaldare in una padella un cucchiaio di olio e cuocere il pollo (precedentemente tagliato a pezzetti piccoli) fino a dorarlo. Aggiungere un po' di sale, pepe e un pizzico di curcuma. Quando il pollo è cotto, metterlo da parte.
3. Nella stessa padella, aggiungere un altro cucchiaio di olio e soffriggere la cipolla, l'aglio e il peperoncino verde finché la cipolla diventa trasparente.
4. Aggiungere i pomodori, la carota e cuocere fino a quando le verdure saranno diventate morbide.
5. Aggiungere il pollo cotto nella padella con le verdure. Mescolare bene.
6. Aggiungere il curry in polvere, la curcuma, la salsa di soia, il pepe nero e un po' di sale.
7. Mescolare bene per combinare tutti gli ingredienti.
8. Servire caldo.



Kunafa



8 persone



1 ora

INGREDIENTI

- 450 g di pasta kataifi
- 200 g di burro fuso
- 400 ml di latte intero
- 400 ml di panna fresca
- 4 cucchiaini di zucchero
- 2 cucchiaini di maizena
- 2 cucchiaini di acqua aromatica alle rose
- pistacchio in granella q.b.
- succo di 1/2 limone

NOTE

PAESE: Egitto

La pasta kataifi si può trovare nei negozi mediorientali, oppure potete realizzare la kunafa con dei fogli di pasta fillo ben imburrati e sovrapposti.

ISTRUZIONI

1. Tagliare grossolanamente la pasta kataifi.
2. Mettere la pasta kataifi in una ciotola, versare il burro e mescolare bene con le mani.
3. In un pentola fare sciogliere la maizena nel latte, aggiungere la panna e mettere sul fuoco.
4. Cuocere a fuoco basso, avendo cura di mescolare molto spesso, fino a quando la crema non si sarà addensata.
5. Spegnerne, aggiungere l'acqua aromatica e lasciare raffreddare.
6. Scaldare il forno a 190 gradi. Imburrare una teglia e adagiare sul fondo metà del kataifi, pressando leggermente in modo da ottenere una base.
7. Versare delicatamente tutta la crema bianca.
8. Coprire con l'altra metà di pasta kataifi, cercando di ricoprire tutta la superficie della torta.
9. Mettere in forno per circa 40 minuti, fino a quando la superficie della torta non sarà bella dorata.
10. In un pentolino mescolare la tazza di zucchero e la mezza d'acqua e qualche goccia di limone.
11. Fare sciogliere bene e versare sulla torta ancora calda.
12. Decorare con granella di pistacchi e servire.



Lemongrass Tea



4 persone



1 ora

INGREDIENTI

- 3-4 steli di citronella fresca (lemongrass)
- 500 ml di acqua
- 1-2 cucchiaini di miele o zucchero di canna (facoltativo)
- 1 fetta di zenzero fresco (facoltativo)
- succo di lime (facoltativo, per servire freddo)
- ghiaccio (se lo si vuole servire freddo)

NOTE

PAESE: Laos

Ottima anche con un po' di menta fresca o un pizzico di foglie di pandan per un aroma extra.

ISTRUZIONI

1. Lavare bene gli steli di citronella.
2. Tagliare le estremità dure e schiacciare leggermente la parte bianca con il dorso del coltello per liberare l'aroma.
3. Tagliare a pezzi di circa 5 cm.
4. Mettere l'acqua in un pentolino, aggiungere la citronella (e lo zenzero se lo si usa) e portare a bollore.
5. Far sobbollire per circa 10-15 minuti a fuoco basso.
6. Rimuovere gli steli e filtrare il tè in una teiera o direttamente nelle tazze.
7. Aggiungere miele o zucchero a piacere.
8. Lasciare raffreddare, aggiungere succo di lime e ghiaccio.
9. Servire.



Lodocki



4 persone



4 ore

INGREDIENTI

- 590 gr di farina
- 270 ml di latte tiepido
- 30 gr di burro fuso
- 10 gr di lievito di birra
- 5 gr di zucchero
- 1 uovo
- sale q.b
- 300 gr di petto di pollo
- 1 peperone dolce
- 3 pomodori

NOTE

PAESE: Russia

Per una versione più goduriosa, possono essere fritti in olio di semi bollente e consumati poi come street food.

ISTRUZIONI

1. Sciogliere il lievito di birra nel latte tiepido.
2. Raccogliere in una ciotola la farina setacciata, lo zucchero semolato e l'uovo, poi unire il burro fuso tiepido 3 e amalgamare grossolanamente gli ingredienti.
3. Versare il lievito sciolto nel latte e aggiungere il sale, poi impastare con cura fino a ottenere un panetto liscio e omogeneo, quindi sistemarlo in una terrina, coperta con pellicola trasparente, e far lievitare per circa 3 ore o fino al raddoppio del volume.
4. Nel frattempo, preparare il ripieno: lasciare appassire il peperone a fettine sottili in un tegame con un filo d'olio extravergine di oliva.
5. Aggiungere quindi la carne tagliata a cubetti, aggiustare di sale e di pepe e far rosolare per bene la carne, mescolando di tanto in tanto con un mestolo di legno.
6. Una volta raddoppiato il volume dell'impasto, dividerlo in 7 porzioni della stessa grammatura e stendere ciascun panetto su un piano infarinato.
7. Adagiare un cucchiaino di carne e peperone al centro del dischetto ottenuto e chiudere.
8. Mettere in forno a 200 °C e cuocere per circa 20 minuti.



Maasa



4 persone



2.30 ore

INGREDIENTI

- 250 g di farina di riso (o farina di mais, a seconda della variante)
- 500 ml di acqua
- 1 cucchiaino di zucchero bianco o di canna
- 1 cucchiaino di lievito di birra secco (oppure lievito in polvere)
- 1 cucchiaino di sale
- olio di arachidi (o altro olio vegetale) per friggere
- 1 cucchiaino di vaniglia (facoltativo, per un aroma extra)

NOTE

PAESE: Mali

In Mali, il Maasa è un cibo popolare per la colazione. Viene consumato in modo semplice, magari con tè o caffè.

ISTRUZIONI

1. In una ciotola, mescolare la farina di riso (o di mais) con il lievito di birra, il sale e lo zucchero. Aggiungere gradualmente l'acqua fino a ottenere una pastella densa ma fluida. La consistenza deve essere simile a quella di una pastella per pancake.
2. Coprire la ciotola con un panno pulito e lasciare riposare la pastella in un luogo caldo per circa 2-4 ore, in modo che fermenti leggermente. Per un sapore più intenso, lasciarla fermentare per tutta la notte.
3. Scaldare una padella profonda o una pentola con abbondante olio. Quando l'olio è ben caldo, prendere un cucchiaino di pastella e versarlo nell'olio per formare delle piccole frittelle. Usare le mani o un cucchiaino per modellare la pastella, formando delle palline o dei dischi, a seconda della forma che si preferisce.
4. Friggere le frittelle fino a quando diventano dorate e croccanti all'esterno, girandole per farle cuocere uniformemente (circa 4-5 minuti per lato).
5. Una volta pronte, scolare le frittelle su carta assorbente per rimuovere l'olio in eccesso.
6. Servire calde accompagnate da una salsa piccante a base di pomodoro, peperoncino e cipolla.



Maffè di pollo



4 persone



3 ore

INGREDIENTI

- 500 gr. di pollo
- pasta di arachidi q.b
- 2 pomodori freschi
- 2 cucchiaini concentrato di pomodoro
- 300 gr. di combo (o okra)
- 1 cucchiaino di senape (africana)
- 500 gr. di cavolo
- pepe q.b
- sale q.b

NOTE

PAESE: Mali

In sostituzione a Combo e Okra si possono utilizzare asparagi, carcioffi, melanzane o fagiolini.

ISTRUZIONI

1. Pulire bene il pollo e tagliarlo in pezzi di medie dimensioni. In una pentola capiente, versare 2 litri di acqua calda e aggiungere il pollo, poi accendere il fuoco a media intensità e portare a ebollizione.
2. Aggiungere 2 pomodori freschi a pezzetti e 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro. Mescolare bene per amalgamare gli ingredienti.
3. Quando l'acqua avrà ripreso a bollire, aggiungere la pasta di arachidi e mescolare bene. Continuare la cottura per 30 minuti, mescolando di tanto in tanto.
4. Aggiungere 1 cucchiaino di senape africana, 1 cipolla tagliata a pezzetti, e il cavolo a striscioline.
5. Mescolare bene e lasciare cuocere a fuoco medio per 1 ora e 15 minuti. Quando compariranno piccole macchie di olio sulla superficie della salsa, significa che la cottura è quasi completata.
6. Aggiungere il combo, lasciare cuocere a fuoco basso per 10 minuti, in modo che tutti i sapori si amalgamino bene.
7. Regolare con sale e pepe a piacere.
8. Servire il pollo caldo, accompagnato da riso basmati.



Mors



4 persone



1 ora

INGREDIENTI

- 500 gr di zucchero
- 4 lt di acqua
- 100 gr di fragole
- 100 gr di mirtillo nero
- 100 gr di mirtillo rosso
- 100 gr di lamponi
- 100 gr di ribes rosso

NOTE

PAESE: Russia

In Russia il mors è solitamente servito freddo, senza ghiaccio. Inoltre, è possibile utilizzarlo anche per preparare cocktail a base di succo di frutti di bosco.

ISTRUZIONI

1. Prendere i frutti di bosco, schiacciarli e metterli in una pentola grande.
2. Aggiungere lo zucchero e l'acqua, poi mescolare energicamente.
3. Portare a ebollizione e cuocere per 5 minuti per ottenere una buona consistenza, quindi togliere dal fuoco e lasciare raffreddare.
4. Lasciando bollire per circa 5 minuti, l'asprezza del mirtillo rosso si attenua e dà alla bevanda più corpo. Questo processo consentirà di estrarre i succhi e le sostanze nutritive.
5. Una volta che il liquido si è raffreddato a temperatura ambiente, versarlo in un barattolo di vetro.
6. Con l'aiuto di una stamigna filtrare il succo.
7. Mettere in frigo a riposare.
8. Allungare con un po' di acqua naturale o gassata e servire fresco.



Nigerian Jollof Rice



4 persone



1 ora

INGREDIENTI

- 475 g di pomodori
- 1 cipolla rossa media
- 2 peperoni rossi medi
- 2 cucchiaini di curry in polvere
- 2 spicchi aglio
- 2 peperoncini rossi
- 60 ml di olio di arachidi
- 355 ml di brodo di pollo
- 30 g di concentrato di pomodoro
- 400 g di riso basmati
- timo essiccato q.b
- alloro (foglie) q.b
- paprika q.b
- sale e pepe q.b.

NOTE

PAESE: Nigeria

A questo piatto vengono generalmente aggiunte verdure, come i piselli, o carni di pollo e manzo e, soprattutto, del pesce.

ISTRUZIONI

1. Tritare i pomodori, la cipolla, i peperoni, il curry in polvere, l'aglio, i peperoncini e frullarli in un frullatore o un robot da cucina.
2. Cuocere il composto ottenuto in una pentola con olio di arachidi ben caldo a fuoco medio-alto. Mescolare insieme e mettere un coperchio, abbassare la fiamma al minimo e far sobbollire per 20 minuti.
3. Aggiungere le spezie e i condimenti (timo essiccato, foglie di alloro, paprika pepe e sale).
4. A questo punto, aggiungere il riso basmati e il brodo di pollo e mescolare il tutto.
5. Posizionare un foglio di alluminio all'interno della pentola, ricoprendo interamente il riso, quindi posizionare il coperchio sulla pentola.
6. Cuocere per 20 minuti a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto.
7. Togliere il coperchio, avvolgerlo nella carta stagnola e mescolare delicatamente il riso, quindi rimettere il coperchio e fare cuocere per altri 5 minuti.
8. Servire caldo accompagnato da chips di platano fritto a rondelle e carne di pollo.



Phor



4 persone



3 ore

INGREDIENTI

- 500 g di ossa di manzo
- 1 cipolla
- 2 pezzi di anice stellato
- 1 bastoncino di cannella
- 2-3 chiodi di garofano
- 1 pezzo di zenzero
- 2 litri di acqua
- sale q.b.
- 400 g di noodles di riso freschi o secchi
- 200 g di filetto di manzo
- 1 pomodoro
- 1 cipollotto
- germogli di soia freschi
- erbe fresche: coriandolo, menta
- peperoncino fresco
- salsa di pesce

NOTE

PAESE: Laos

Aggiungere qualche fetta di lime per un sapore più accentuato.

ISTRUZIONI

1. Tostare in padella la cipolla tagliata a metà e lo zenzero fino a che non siano ben abbrustoliti. Mettere da parte.
2. Sbollentare le ossa e la carne per 5 minuti per eliminare le impurità. Poi sciacquare tutto bene.
3. Rimettere le ossa in una pentola capiente con circa 3 litri d'acqua pulita.
4. Aggiungere cipolla, zenzero, anice stellato, cannella, chiodi di garofano e cuocere a fuoco lento per almeno 3-4 ore.
5. Eliminare le ossa e filtrare tutto con un colino.
6. Aggiustare di sale, zucchero, e salsa di pesce.
7. Cuocere i noodles secondo le istruzioni della confezione.
8. In una ciotola mettere i noodles, qualche fetta di manzo crudo e cotto, e versare sopra il brodo bollente.
9. Completare con germogli, erbe fresche, cipollotto, peperoncino e, se lo si desidera, un po' di salsa hoisin o sriracha.
10. Servire.



Pulao Pakistano



4 persone



2 ore

INGREDIENTI

- 260 g di riso basmati
- 300-400 g di pollo
(preferibilmente cosce o petto a pezzetti)
- 1 cucchiaio di cipolla bianca
- cumino q.b.
- 1 chiodi di garofano
- 1 cannella in stecche
- curcuma q.b.
- coriandolo q.b.
- cardamomo in polvere q.b.
- 40 g di burro chiarificato (o ghee)
- 1 cucchiaio uvetta

NOTE

PAESE: Pakistan

Servito con una manciata di mandorle o anacardi tostati sopra e accompagnato da un'insalata fresca è una chicca!

ISTRUZIONI

1. Lavare bene il riso basmati sotto l'acqua fredda finché l'acqua non risulta chiara. Lasciarlo in ammollo per circa 20-30 minuti, poi scolare.
2. In una pentola capiente, sciogliere il ghee (o il burro chiarificato) a fuoco medio.
3. Aggiungere il cumino, il chiodo di garofano e la stecca di cannella e tostare per qualche secondo, poi aggiungere la cipolla tritata e farla soffriggere finché sarà dorata.
4. Unire i pezzi di pollo e rosolare bene su tutti i lati.
5. Aggiungere un pizzico di curcuma, coriandolo e cardamomo in polvere. Mescolare bene e cuocere per circa 10-15 minuti, aggiungendo un po' d'acqua se serve.
6. Quando il pollo è cotto e ben insaporito, aggiungere l'uvetta e il riso scolato.
7. Versare l'acqua (circa il doppio del volume del riso, quindi circa 500 ml) e aggiustare di sale.
8. Portare a ebollizione, poi abbassare la fiamma, copri con un coperchio e lascia cuocere a fuoco basso per circa 15-18 minuti, finché il riso ha assorbito tutta l'acqua.
9. Spegnere il fuoco e lasciar riposare coperto per altri 5-10 minuti.



Rigra



4 persone



2 ore

INGREDIENTI

- 4 cosce di pollo
- 1 cipolla
- 1 pomodoro fresco
- 1 peperone
- 1 carota
- 2 spicchi d'aglio
- 500 ml di passata di pomodoro
- 300 g di riso basmati
- olio di semi di girasole q.b.
- 1-2 foglie d'alloro
- curry
- paprika
- 1 dado da brodo
- sale q.b.
- verdure a piacere

NOTE

PAESE: Burkina Faso

Si possono cuocere anche altre verdure nel sugo, ma vanno tolte dalla pentola prima di mettere il riso.

ISTRUZIONI

1. In una pentola far rosolare le cosce di pollo con un po' di sale, mezzo dado, una foglia d'alloro, curry e paprika.
2. Coprire la pentola con un coperchio e nel frattempo tagliare a cubetti la cipolla, il peperone e il pomodoro fresco. Dopo qualche minuto unire le verdure tagliate al pollo e mescolare il tutto.
3. Quando le verdure saranno ben cotte, aggiungere la passata di pomodoro e circa 300 ml d'acqua. Aggiungere mezzo dado, un po' di sale, curry, paprika e lasciare bollire le verdure per qualche minuto, poi aggiungere la carota tagliata a cubetti. Continuare a cuocere finché sarà tutto cotto.
4. Nel frattempo lavare 300 g di riso basmati fino ad eliminare tutto l'amido.
5. Mentre il sugo bolle, aggiungere il riso e lasciare bollire il tutto a fuoco vivo finché il riso avrà assorbito quasi tutto il sugo. A quel punto abbassare la fiamma al minimo, aggiungere un po' d'olio sul riso, mescolare bene e poi coprire con un pezzo di carta stagnola.
6. Lasciare finire la cottura con la fiamma al minimo, aggiungendo un po' d'acqua bollente se serve. Servire il tutto appena il riso è pronto.



Shole Holba



8 persone



1 ora

INGREDIENTI

- 250 g di lenticchie gialle
- 200 g di spinaci freschi
- 1 cipolla media
- 3 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaino di cumino
- 1 cucchiaino di pepe nero macinato
- 2 cucchiai di olio vegetale
- 1 cucchiaino di sale
- 1 litro di brodo vegetale
- 200 g di yogurt naturale
- Un mazzetto di coriandolo fresco
- Succo di 1 limone

NOTE

PAESE: Afghanistan

Potete anche aggiungere un filo di olio d'oliva o burro fuso per un tocco extra.

ISTRUZIONI

1. Lavare bene le lenticchie sotto acqua corrente e scolarle o lasciarle in ammollo per un'ora.
2. In una pentola capiente, riscaldare l'olio. Aggiungere la cipolla tritata e soffriggere finché non diventa dorata e morbida. Poi aggiungere l'aglio tritato e cuocere per un altro minuto.
3. Aggiungere la curcuma, il cumino e il pepe nero. Mescolare bene per far insaporire l'olio con le spezie, circa 1-2 minuti.
4. Aggiungere le lenticchie e mescolare per un minuto con le spezie e la cipolla. Poi aggiungere il brodo caldo e portare a ebollizione. Ridurre la fiamma e cuocere a fuoco basso per circa 40-45 minuti, o finché le lenticchie non saranno morbide.
5. Quando le lenticchie sono cotte, aggiungere gli spinaci freschi tritati e cuocere per altri 10 minuti finché la zuppa avrà una consistenza densa e cremosa.
6. Togliere la pentola dal fuoco e aggiungere lo yogurt mescolando bene. Aggiungere il succo di limone per un tocco di freschezza.
7. Aggiustare di sale a piacere.
8. Versare la zuppa nei piatti e guarnire con coriandolo fresco tritato.



Uchpuchmak



4 persone



2 ore

INGREDIENTI

- 1 kg di farina
- 500 ml di latte
- 30 gr di lievito fresco
- 10 gr di sale
- 15 gr di zucchero
- 1 kg di petto di pollo
- 6 patate medie
- brodo di pollo

NOTE

PAESE: Russia

Si consiglia l'utilizzo di carni grasse come maiale, manzo, anatra o agnello in modo che la pasta non esca troppo asciutta.

ISTRUZIONI

1. Diluire il latte con acqua, aggiungere il lievito e versare farina e un pizzico di zucchero. Dopo circa 20 minuti mescolare tutti gli ingredienti e impastare.
2. Mentre l'impasto lievita, preparare il ripieno.
3. Pelare le patate, tagliarle a cubetti di 0,5 - 0,7 mm, sciacquarle e metterle in uno scolapasta. Tagliare la carne di pollo a cubetti.
4. Tagliare anche il peperone a cubetti e mescolare tutti gli ingredienti per il ripieno con sale e pepe.
5. Prendere circa 60-90 grammi di impasto, arrotondarlo e ripiegarlo uno accanto all'altro sulla spianatoia.
6. Quando l'impasto raddoppia o triplica, tagliare la pasta, stenderla e ricavare dei triangoli.
7. Posizionare i triangoli su una teglia con carta da forno e cuocere in forno a 180 gradi per circa 20 minuti.
8. Dopodiché, spennellare la superficie con un uovo sbattuto e versare all'interno di ogni Uchpuchmak un po' di brodo di carne.
9. Lasciare cuocere in forno per altri 25 minuti.
10. Servire caldo con brodo o tè.

Zoom Koom



4 persone



2 ore

INGREDIENTI

- 2 tazze di miglio o farina di miglio
- 1/2 cucchiaino di chiodi di garofano
- 1/2 cucchiaino di pepe nero
- 2 strisce di pepe selim (opzionale)
- zenzero fresco q.b.
- 2 peperoncini secchi
- zucchero a piacere (può essere utilizzato lo zucchero bianco o essere sostituito con lo zucchero di canna) o miele

NOTE

PAESE: Burkina Faso

"Zoom" significa farina e "koom" significa acqua nella lingua Mooré, si tratta di un drink di benvenuto servito agli ospiti.

ISTRUZIONI

1. Versare il miglio in un recipiente riempiendolo di acqua. Lasciarlo in ammollo per un'intera notte (in alternativa versare la farina di miglio per una decina di minuti in padella, mantenendo il fuoco basso, mescolandola con un cucchiaino).
2. Quando il miglio inizierà a fermentare, rimuovere la parte bianca che si sarà formata sulla superficie e lavarlo bene.
3. Privare lo zenzero fresco della buccia e tagliarlo a pezzetti.
4. Versare in un recipiente alto le varie spezie e due manciate di zenzero, aggiungere anche il miglio e un po' d'acqua.
5. Frullare fino ad ottenere un composto omogeneo, che andrà filtrato con l'aiuto di un colino, aggiungendo man mano dell'acqua finché il composto non risulterà di colore grigiastro.
6. Continuare a strizzare il composto con pazienza per estrarre tutto il succo.
7. Ora che il succo è stato filtrato, lo si può addolcire con un po' di zucchero bianco o di canna.
8. Non resta che versarlo in un bicchiere e aggiungere qualche cubetto di ghiaccio e servire.

La cucina rappresenta una delle manifestazioni culturali più coinvolgenti e significative. Attraverso la realizzazione di ricette tipiche, le popolazioni di tutto il mondo condividono la propria identità, il loro passato e le loro usanze. In particolare, la gastronomia permette di compiere un autentico viaggio sensoriale all'interno di mondi lontani e ricchi di fascino.

Questo universo culinario così variegato si fonda sull'impiego di ingredienti caratteristici e utensili specifici, fondamentali per ricreare piatti genuini provenienti da ogni angolo del pianeta. All'interno di questo ricettario abbiamo racchiuso i sapori di un viaggio che, partendo dal profumo speziato del Medio Oriente, attraversa territori e culture fino ad arrivare alla ricchezza e alla diversità delle cucine africane. Ogni tappa custodisce un patrimonio gastronomico originale e prezioso.

