

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE

“G.B. Benedetti - N. Tommaseo”

Venezia



Anno nono
a.s. 2013-2014

...e la strada continua...

Un nuovo anno, il nono, sembra impossibile che si possano fare cose nuove dopo tante esperienze bellissime... ed invece ci siamo riusciti, credo!

Quest'anno per il nostro progetto di Tavola di Pace ci sono state molte novità:

- Prima di tutto la famiglia si è allargata, si sono aggiunti timidamente alcuni studenti del Tommaseo,
- Abbiamo avuto l'opportunità di frequentare, anche se solo per alcune volte, la bellissima cucina dell'istituto Barbarigo e di conoscere la gentilezza, la disponibilità e la competenza della signora Sfreddo,
- Siamo stati ospiti del patronato di s. Pietro di Castello, dove abbiamo potuto dilatare il tempo dei nostri incontri,
- Il nostro viaggio quest'anno ha toccato tutti e cinque i continenti. Siamo stati in Brasile, in Romania e Spagna, in Australia e Nuova Zelanda, in Eritrea, in Siria e Afghanistan.
- Abbiamo conosciuto un'altra realtà, quella del rifugiato, grazie ad un incontro con alcune donne seguite dal Centro Darsena.

3

Non siamo quindi rimasti solo all'interno del nostro istituto, ma abbiamo guardato anche fuori. In città esistono realtà dove c'è chi, senza far troppo rumore, si impegna per realizzare percorsi d'integrazione.

Un'idea per il prossimo anno potrebbe essere proprio questa: conoscere un po' di più queste realtà.

Per il momento ringrazio tutte quelle persone che ci hanno donato il loro tempo, ci hanno fatto ancora una volta scoprire nuovi sapori, ma anche ritrovare, con qualche piccola variazione, piatti che fanno parte della nostra cultura.

Con alcuni di loro abbiamo avuto la possibilità di ascoltare, di vedere, di dialogare,... e questo sicuramente ci ha fatto sentire più vicini.

Ritengo doveroso ringraziare i ragazzi che hanno partecipato dimostrando serietà ed impegno verso questo progetto.



Mi dispiace solo di aver lasciato poco spazio ai colleghi, perché il numero dei ragazzi è stato sempre consistente. Ringrazio i pochi che hanno potuto partecipare, in particolare la prof.ssa Battistel che mi ha aiutato nell'intero percorso.

Infine un ringraziamento a coloro che, ospitandoci, hanno permesso la realizzazione di questo progetto:

il dott Claudio Marangon Dirigente Scolastico dell'istituto Barbarigo,
la signora Sfreddo dell'istituto Barbarigo,
il Comitato della festa di s. Pietro di Castello.

Per chi vorrà, l'appuntamento è per il prossimo anno, noi ci saremo.

Adriana Marascalchi
Referente del progetto



Il Centro Darsena

Il *Centro Darsena delle Opere Riunite Buon Pastore* è ente gestore del Progetto "Fontego" del Comune di Venezia e parte del Sistema di Protezione per Richiedenti Asilo e Rifugiati (SPRAR), previsto dalla legge 189 del 2002 e attivato dal Ministero dell'Interno in collaborazione con l'Associazione Nazionale dei Comuni d'Italia (ANCI).

Gli interventi del Centro sono effettuati in coordinamento con l'Uoc Interventi e Progetti per la Protezione Internazionale del Comune di Venezia. Il progetto locale, finanziato dal Fondo Nazionale per le Politiche e i Servizi dell'Asilo, è destinato ad un numero complessivo di ottantacinque beneficiari: uomini e donne, provenienti da aree diverse, richiedenti e titolari di protezione internazionale, o titolari di protezione sussidiaria o umanitaria.

Il "Sistema di Protezione per Richiedenti Asilo e Rifugiati" dedica una particolare attenzione verso quelle migrazioni che hanno le loro radici nelle gravi violazioni dei diritti umani universalmente sanciti e sottoscritti dalle Nazioni.

Il Progetto Fontego, nelle accoglienze del Centro Darsena e del Centro Boa, ha potuto ospitare negli anni numerose persone, spesso permettendo loro di incontrare proficui percorsi di integrazione nel nostro e in altri territori. Il successo trova ragione nelle capacità stesse delle persone accolte, nella dinamicità del contesto veneziano, nell'efficace stile operativo elaborato dal personale dei Servizi del Comune di Venezia, dagli Enti Attuatori (Opere Riunite Buon Pastore che gestisce il Centro Darsena e la Cooperativa Sociale Cogess che gestisce il Centro Boa) e dai collaboratori. Rientrano in questo stile la costante ricerca di soluzioni innovative capaci di seguire e gestire una materia in costante mutamento, la differenziazione dei percorsi individuali, l'offerta di servizi basilari eventualmente estensibili all'accompagnamento psico-sociale, la programmazione condivisa, la consapevolezza dei limiti dell'opera istituzionale. Per sostenere l'azione nel suo insieme, e per meglio concretizzarne le finalità, il Progetto Fontego opera su piani diversi, in collaborazione e coordinamento con varie istituzioni, associazioni, cooperative e singole persone.

L'attenzione ai richiedenti e titolari di protezione internazionale, sussidiaria e umanitaria viene declinata coniugando i servizi direttamente o indirettamente erogati ai beneficiari, con la difesa e la promozione dei diritti richiamati dalle normative nazionali ed internazionali, con un costante impegno nell'informazione e formazione di coloro che a diverso titolo entrano in relazioni con i migranti o mostrano un interesse per la tematica d'asilo.

Una speciale considerazione viene rivolta all'utilizzo e all'evoluzione delle competenze e risorse sul territorio, all'appoggio e all'orientamento nei confronti degli attori che vi fanno parte.

Calendario degli Incontri

VENERDÌ 6 DICEMBRE 2013

La cucina Brasiliana

VENERDÌ 20 DICEMBRE 2013

La cucina Rumena

GIOVEDÌ 13 FEBBRAIO 2014

La cucina Spagnola

LUNEDÌ 14 E MERCOLEDÌ 30 APRILE 2014

Le cucine Australiana e Neozelandese

MERCOLEDÌ 14 MAGGIO 2014

*I sapori dal mondo
Le cucine Afghana, Eritrea e Siriana*

6 dicembre 2013

LA CUCINA BRASILIANA

il menù della mamma di Matheus

Antipasti

Pão de queijo

Bolinho de bacalhau

Salpicão

9

Piatti principali

Bobò de camarão

Feijoada

Riso basmati

Dolce

Pavé



Pão de queijo

Panini al formaggio

INGREDIENTI

1/2 kg di polvilho azedo,
(amido di manioca)

4 uova

250 g di burro

400g di parmigiano grattugiato
(oppure fontina, montasio)

2 tazze di latte

sale q.b.

PREPARAZIONE

Far bollire il latte insieme al burro. In una ciotola mettere l'amido di manioca. Quando il latte comincia a bollire e a salire, spegnere il fuoco, versarlo nella ciotola lentamente mescolando molto bene. Lasciar raffreddare l'impasto un po' finché si potrà lavorare con le mani. Aggiungere prima le uova uno a uno, sempre impastando, poi il formaggio e aggiustare il sale. Continuare a lavorare finché l'impasto sia omogeneo e non si attacchi più alle mani. Fare delle palline di circa 2 o 3 cm di diametro e metterle su una teglia ricoperta con la carta da forno. Cuocere in forno preriscaldato a 180 gradi per circa 35/40 minuti.

10

Bolinho de Bacalhau

Polpettine di baccalà

INGREDIENTI

750 g di patate

750 g di baccalà sotto sale

2 cipolle

3 uova

pan grattato

prezzemolo

noce moscata

sale

olio per friggere

PREPARAZIONE

Dopo aver dissalato il baccalà (lasciandolo a bagno per 3 giorni in acqua fredda che si cambierà ogni giorno), lessarlo e lessare le patate. Una volta cotti, schiacciare le patate con lo schiacciapatate, togliere la pelle e le lisce del baccalà e ridurlo in briciole. Unire il baccalà alle patate, aggiungere le uova, il prezzemolo tritato, un po' di pan grattato, le cipolle tagliate sottili, la noce moscata e mescolare il tutto. Fare le polpettine non troppo grandi, passarle nel pan grattato e friggerle in olio caldo.

Salpicão

INGREDIENTI

1 pollo	2 hg di uvetta
3/4 patate	2 mele croccanti
5/6 carote	1 vaso di maionese
1 costa di sedano	1 limone
2 cipolle	senape
100 g di piselli surgelati	sale
2 peperoni rossi	olio
1 vasetto di mais	patatine fritte (vanno bene anche quelle in sacchetto)

PREPARAZIONE

Lessare il pollo a pezzi in acqua salata e progressivamente aggiungere le verdure: patate, carote, sedano, cipolla, piselli, facendo attenzione che non scuociano.

(in alternativa si può cucinare anche del petto di pollo, od usare avanzi di pollo arrostito)

Una volta pronto, tagliare le verdure a dadini, le due mele a cubetti e i due peperoni rossi a piccole strisce, disossare il pollo e tagliarlo in piccoli pezzi.

In una ciotola capiente, mescolare tutte le verdure, il pollo, il mais, l'uvetta, il succo di un limone, senape e maionese a piacimento.

Aggiustare di sale, olio e pepe se gradito. Lasciar riposare in frigorifero fin quando non deve essere servito e solo alla fine ricoprire ogni porzione con una manciata abbondante di patatine fritte.

11

Bobó de Camarão

Gamberi saltati in purèa di manioca

INGREDIENTI per 4-5 persone

350 g. di manioca	1 cipolla bianca
800 g. di gamberi	2 spicchi d'aglio
300 ml di latte di cocco	1 cucchiaino di curcuma
500 ml. di passata di pomodoro	4 cucchiaini di prezzemolo tritato o coriandolo
100 ml di olio d'oliva	pepe
1 limone	Peperoncini q.b.
1 peperone rosso	
4 pomodori	

PREPARAZIONE

Pulire i gamberi togliendo il cordoncino nero centrale, lavarli in acqua fredda e irrorarli con il succo di mezzo limone.

Cuocere la manioca in acqua calda per circa 20 min. o finché sarà ben cotta, una volta cotta togliere il filo centrale e schiacciarla con una forchetta. Tritare finemente la cipolla e il prezzemolo, grattugiare l'aglio, togliere i semi dai pomodori e tagliarli a dadini.

In una pentola capiente mettere a scaldare l'olio e aggiungere la cipolla e l'aglio a rosolare, aggiungere la manioca schiacciata, la passata di pomodori, il latte di cocco, la curcuma e circa 300 ml di acqua, mescolare bene e cuocere per circa una decina di minuti. Si dovrà ottenere una salsa cremosa né troppo densa, né troppo liquida. Per ultimo si andranno ad aggiungere i pomodori, i gamberi e il prezzemolo e si dovrà lasciare cucinare ancora per 3 minuti mescolando per non fare attaccare il tutto al fondo della pentola. Spegnerne il fuoco e lasciare riposare per cinque minuti.

Servire il Bobó de camarão accompagnato dal riso.

12

Riso basmati

INGREDIENTI

500 g. di riso basmati
1 spicchio d'aglio
2 cucchiaini d'olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

Mettere a scaldare l'olio in una pentola, aggiungere l'aglio tritato e farlo rosolare leggermente, facendo attenzione alla temperatura dell'olio che deve essere bassa. Aggiungere il riso e farlo tostare, versare acqua fredda fino ad arrivare a due dita sopra il riso, salare, e, quando l'acqua comincia a bollire, coprire ma non del tutto abbassando il fuoco. Cuocere a fuoco moderato senza mescolare mai. Quando tutta l'acqua si sarà asciugata, il riso è pronto. Eventualmente aggiungere pochissima acqua calda alla volta per completare la cottura .

Lasciare riposare 5 minuti prima di servire.

Feijoada

INGREDIENTI

500 grammi di fagioli neri	3-4 foglie di alloro
300 grammi di costicine di maiale	1 cipolla
300 grammi di spezzatino di maiale	2-3 spicchi di aglio
300 grammi di pancetta affumicata	olio evo
300 grammi di salsiccia	sale

PREPARAZIONE

Lavare i fagioli e lasciarli in ammollo per 12 ore. Successivamente cuocerli in acqua.

In un'altra pentola versare l'olio d'oliva, la cipolla tritata, 2 spicchi d'aglio tritati e fare indorare il tutto.

Aggiungere e fare rosolare la carne di maiale, la pancetta e la salsiccia tagliate a pezzi e le foglie di alloro.

Aggiungere i fagioli con la loro acqua, salare e cuocere a fuoco moderato per mezz'ora aggiungendo, se necessario, dell'altra acqua.

Servire con riso.

13

Pavê

INGREDIENTI

250 gr. di mascarpone	1 vaso di pesche sciroppate (o ananas)
4 uova	biscotti Pavesini (o savoiardi)
200 gr. di zucchero	

PREPARAZIONE

Con la frusta elettrica sbattere i tuorli e lo zucchero fino ad ottenere una crema spumosa; aggiungere il mascarpone al composto e per ultimo gli albumi montati a neve mescolando piano per non smontarli.

Da parte scolare il succo delle pesche in un contenitore che servirà per bagnare i pavesini e da un'altra parte tagliare le pesche a pezzettini.

In una pirofila fare uno strato di pavesini bagnati di succo, coprire con la crema e aggiungere dei pezzetti di pesca, proseguire allo stesso modo per ulteriori strati.

Collocare in frigorifero e mangiare dopo almeno 6 ore.

20 dicembre 2013

LA CUCINA RUMENA

il menù di Gianina

Antipasti

Insalatà de Vinete

15

Piatti principali

Supa de Taitei

Insalatà de Boeuf

Moussaka

Dolce

Chec



Insalatà de Vinete

INGREDIENTI

4 melanzane	Sale
1 barattolo di maionese	Pepe
Olio	Pane casareccio
Aceto	

PROCEDIMENTO

Lavare intere le melanzane, metterle in una teglia e cucinarle in forno finché appassiscono, rigirandole di quando in quando. Successivamente pelarle e tagliare a pezzettini la parte interna. Condire con olio, aceto, sale, pepe e la maionese.

Preparare delle fettine di pane casareccio, tostate un po' in forno, e servirle con il composto di melanzane.

16

Insalatà de Boeuf

INGREDIENTI

450gr di petto di pollo	1 vasetto di peperoni in agrodolce
3 patate grandi	1 vasetto di maionese
4 carote	qualche cucchiaino di senape forte
250 gr di piselli surgelati	1 uovo
1 vasetto di cetriolini in agrodolce	1 dado vegetale

PROCEDIMENTO

Lessare il petto di pollo in un brodo vegetale. Lavare le patate e lessarle intere con la buccia assieme alle carote. A parte lessare anche i piselli. Lasciar raffreddare e successivamente tagliare la carne, le patate prive di buccia e le carote a dadini. Tagliare inoltre i cetriolini e i peperoni e aggiungerli, assieme ai piselli, agli altri ingredienti, ricordando di tenerne qualcuno per la decorazione finale. Mescolare in una ciotola la maionese e la senape. La loro proporzione è molto personale, per esempio si potrebbe fare 3/4 di maionese e 1/4 di senape.

Unire tutti gli ingredienti con la salsa ottenuta, lasciandone da parte un po' per la decorazione. Se necessario aggiustare di sale e pepe.

A questo punto mettere l'insalata boeuf su un piatto da portata, dare la forma che si desidera e con la maionese/senape avanzata ricoprire la superficie, decorare con l'uovo sodo a fettine e con qualche cetriolino e peperone.

Supa de Taitei

INGREDIENTI

3 patate medie	anche quelli surgelati)
4 carote	3 coppie di ali di pollo (si possono usare anche altre parti, come per esempio le cosce o la schiena)
1 mazzo di prezzemolo	pasta sottile da brodo
2 cipolle	sale e pepe
1/2 sedano rapa	
200 grammi di piselli (vanno benissimo)	

PROCEDIMENTO

Lavare e tagliare grossolanamente le verdure, metterle in una pentola assieme alle ali di pollo, aggiungere acqua fino a coprire il tutto, salare e pepare. Cuocere a pentola coperta. Una volta cotto il pollo, togliere le verdure e metterle da parte (potrebbero servire come contorno o per la preparazione dell'insalatà de boeuf), rimettere sul fuoco la pentola con il brodo e il pollo e aggiungere la pasta. Cucinare ancora per qualche minuto. Prima di servire la zuppa, aggiungere un po' di prezzemolo tagliato finemente.

17

Moussaka

INGREDIENTI

2 kg di patate.	olio
1 kg di carne di manzo e maiale macinata	burro per imbrattare la teglia per il forno
1 cipolla	foglie di alloro
1 peperone	sale pepe
3 carote	2 pezzi di feta greca
salsa di pomodoro	2 uova
	paprika (dolce o piccante)

PROCEDIMENTO

Lavare le patate e farle bollire per pochi minuti in acqua salata. Successivamente pelarle e tagliarle a fette sottili di circa 5mm. In un tegame mettere la cipolla, il peperone, le carote tagliati finemente, un po' d'olio e cucinare a fuoco medio. Dopo qualche minuto, aggiungere la carne e mescolare in continuazione fino a quando sarà ben rosolata. A parte ungerne con il burro la teglia per il forno e preparare uno strato di patate, poi uno strato di carne e

infine un altro strato di patate.

Aggiungere la salsa di pomodoro, l'alloro, il sale e il pepe.

Preriscaldare il forno e cuocere per 35 min a 180 gradi.

In una terrina sbattere le uova con il formaggio sbriciolato e un po' di sale.

Versare questo miscuglio sopra la moussaka e rimettere in forno ancora per qualche minuto, fino a quando il formaggio si sarà sciolto e l'uovo avrà cambiato colore.

Chec

INGREDIENTI

5 uova	2 bustine di vaniglina
2 tazze di zucchero	rum da dolci
1 tazza di latte	2 pugni di noci macinate
18 1 tazza di burro	1 cucchiaino di cacao
2 tazze di farina	carta da forno
1 bustina di lievito per dolci	

PROCEDIMENTO

Separare gli albumi dai tuorli.

Montare a neve ben ferma gli albumi da una parte, mentre da un'altra sbattere i tuorli con lo zucchero e un po' alla volta aggiungere il burro ammorbidito, il latte, la farina e il lievito.

Alla fine unire anche gli albumi a neve, con delicatezza per non farli smontare, e gli aromi.

A questo punto dividere il composto in due parti, una più abbondante alla quale vanno aggiunte le noci tritate e una più scarsa alla quale va aggiunto il cacao.

Rivestire una teglia con carta da forno e versare prima la parte con le noci, poi l'altra parte, cercando di mescolare un po' con una forchetta i colori dei due impasti.

Mettere in forno già caldo a 180° per circa 40 minuti.

13 febbraio 2014

LA CUCINA SPAGNOLA

il menù di Elena

Merluzo alioli

Croquetas de Bacala

19

Serranito

Gazpacho

Tortillas de Patatas

Paella Valenciana



Merluzo alioli

INGREDIENTI (per una ventina di crostini)

2 baguettes di pane	Olio di semi
6 hg di filetti di merluzzo fresco	Aglione
4 uova	Sale

PREPARAZIONE

Cuocere il merluzzo a vapore con un po' di sale e lasciarlo raffreddare. Nel frattempo, preparare la salsa alioli con 4 uova, sale grosso q.b., ½ spicchio d'aglio e olio di semi q.b., frullando il tutto con il frullino ad immersione.

Spezzettare il merluzzo e aggiungere un po' alla volta la salsa alioli.

Tagliare a fette il pane e, con un cucchiaino da cucina, mettere sulla fettina un po' di questo preparato.

Far riposare in frigorifero prima di servire.

20

Croquetas de Bacala

INGREDIENTI (per una ventina di croquetas)

1 fetta di baccalà sotto sale	4 uova
1 l di latte	pangrattato
150 gr di burro	sale
6 cucchiaini da cucina di farina	olio per friggere

PREPARAZIONE

Mettere in ammollo per 48 ore il baccalà, poi togliere la pelle e le lisce e spezzettarlo.

Preparare la besciamella: riscaldare in una pentola 1 litro di latte. A parte in un pentolino, far sciogliere il burro, aggiungere 6 cucchiaini abbondanti di farina, mescolare rapidamente per evitare che si formino dei grumi e spegnere il fuoco.

Quando il latte inizia a bollire, unire il preparato di burro e farina, un po' di sale e mescolare fino ad ottenere una besciamella densa.

Togliere la pentola dal fuoco e aggiungere il baccalà. Lasciar raffreddare e riporre in frigorifero, meglio se si lascia tutta la notte.

Il giorno seguente, formare le crocchette (abbastanza grandi e piatte), passarle nell'uovo battuto e nel pane grattugiato e friggerle in olio bollente.

Serranito

INGREDIENTI (per 10 panini mignon)

10 fettine di filetto di maiale tagliate sottili (1/2 cm) Olio per friggere
10 fettine di prosciutto crudo
3 hg di peperoni friggitelli
10 panini piccoli a pallina

PREPARAZIONE

Arrostire le fettine di maiale sulla bistecchiera; friggere i peperoni interi, dopo averli lavati; tagliare i panini e riempirli con una fettina di carne, una di prosciutto crudo e uno o due friggitelli. Si possono servire così o riscaldando un po' il pane.

Si accompagnano bene al gazpacho.

21

Gazpacho

INGREDIENTI

3/4 fette di pane raffermo olio evo (extra vergine d'oliva)
1/2 Kg di pomodori maturi sale e pepe
2 peperoni rossi aceto
1 cetriolo aglio (solo se gradito)
2 uova

PREPARAZIONE

Mettere 2 fette di pane a pezzi in ammollo in un po' d'acqua e uno o due cucchiaini d'aceto. Preparare le uova sode.

Sbucciare i pomodori, buttandoli per un minuto in acqua bollente, e frullarli con il frullino ad immersione. Aggiungere mezzo cetriolo tagliato a pezzi (a piacere si può eliminare parte della buccia), l'aglio, un peperone tagliato a pezzi e privato dei semi e il pane, versare un filo d'olio e aggiustare di sale e pepe. Se il composto fosse troppo denso, aggiungere un po' d'acqua fredda o ghiaccio.

A parte preparare in altrettante ciotole: l'altro peperone, il mezzo cetriolo, le uova sode e il pane raffermo, abbrustolito in tegame con un po' d'olio, tutto a dadini.

*Serviranno da accompagnamento, si potranno unire a piacere al gazpacho.
Servire in ciotole o in bicchieri.
(In mancanza di pomodori, si possono usare dei pelati).*

Tortillas da patatas

INGREDIENTI

1 Kg di patate
4/5 uova
Olio evo
Sale

PREPARAZIONE

22

Pelare, lavare e tagliare le patate a cubetti. Riscaldare abbondante olio in una padella capiente e far rosolare le patate, prima a fuoco un po' alto, poi coperte a fuoco basso finché saranno ammorbidite, facendo attenzione che non attacchino.

Sbattere le uova con un frustino in una terrina, aggiungendo il sale. Unire le patate e cucinare il tutto nella stessa padella. Dopo circa dieci minuti, girare la tortilla.

La tortilla deve rimanere dorata su entrambi i lati e morbida dentro. Può essere servita calda o fredda.

Paella Valenciana

(per 10 persone)

INGREDIENTI

2 peperoni rossi	3 hg di filetto di maiale
4 pomodori	3 hg di petto di pollo
200 gr di piselli	1 Kg di riso
1 Kg di cozze	aglio
750 g di gamberi	cipolla
1/2 Kg di calamari	paprika zafferano olio evo
1/2 Kg di vongole	

PREPARAZIONE

Scaldare l'olio in una **paellera** (tipica padella per la paella), far rosolare 1 o 2 spicchi d'aglio schiacciati e un po' di cipolla tagliata a fettine sottili, facendola appassire. Aggiungere i peperoni e i pomodori tagliati a pezzi e cuocere per qualche minuto. Successivamente far rosolare le carni a pezzetti, poi aggiungere i piselli, i calamari lavati e tagliati a rondelle e i gamberi puliti e sgusciati, la paprika e lo zafferano.

Versare il riso, farlo tostare leggermente, aggiungere l'acqua calda fino al bordo della paellera, salare, lasciare per un po' a fuoco vivace e sopra aggiungere le cozze e le vongole ancora crude.

Continuare la cottura senza più mescolare, fino a quando il riso sarà cotto e il liquido assorbito.

L'importante è creare una crosticina dorata sotto e sui bordi della paellera.

Prima di servire, coprire il tegame e lasciar riposare per 5 minuti.

N.B.: la cottura totale del riso dev'essere di circa 13-14 minuti.





14 e 30 aprile 2014

LE CUCINE AUSTRALIANA E NEOZELANDESE

il menù di Maria e Tanya

Australian meat pie

25

Bacon and Egg pie

Australian sausage rolls

*Apricot Chicken
with Cuscus and Cashews*

Avocado and Potato salad

Pavlova



Meat pie

INGREDIENTI (per 15 pezzi)

400 gr di carne di manzo per spezzatino	½ tazza di brodo di manzo
1 cucchiaio di farina di mais (maizena)	1 scatola di pomodori tagliati a cubetti (facoltativo)
1 carota	1 rotolo di pasta brisé
1 cipolla piccola	olio
1 costa di sedano	sale
250 g di funghi surgelati o una scatola di champignon	pepe
1 spicchio d'aglio	rosmarino, timo, alloro
vino rosso	

PREPARAZIONE

Scaldare metà dell'olio con uno spicchio d'aglio in una padella, infarinare i pezzetti di manzo, togliere la farina in eccesso e rosolarli. Trasferire il manzo in una pentola a pressione.

26

Scaldare il resto dell'olio nella stessa padella, aggiungere cipolla, carota, sedano tagliati a pezzetti, i funghi e lasciar rosolare un po'.

Aggiungere il vino e far evaporare, successivamente il brodo, i pomodori e le erbe aromatiche e far bollire ancora per qualche minuto.

Trasferire il contenuto della padella sulla carne nella pentola a pressione.

Chiudere e cucinare per 30-35 minuti da quando comincia a fischiare.

Quando la carne sarà pronta e il liquido ridotto, spegnere il fuoco e lasciar raffreddare.

Riscaldare il forno ad una temperatura di 200°C (oppure 180°C se ventilato)

Imburrare alcuni stampini per muffin (o una teglia per crostate tonda).

Prendere un rotolo di pasta brisé e ritagliare dei cerchi delle dimensioni degli stampini. Versare un po' di carne e coprire con altri pezzi di pasta brisé.

Pressare i bordi con le dita per chiudere, spennellare la superficie con dell'uovo battuto e infine inciderla con un coltello.

Infornare per circa 30 minuti o finché saranno dorati. Lasciare raffreddare per qualche minuto prima della consumazione.

Sausage roll

INGREDIENTI (per 15 pezzi)

1 confezione di pasta brisé	Ketchup
200 gr carne macinata mista	salvia
1 salsiccia	origano
1 cipolla	sale
1 spicchio d'aglio	pepe
1 cucchiaino di salsa Worcester	1 uovo

PREPARAZIONE

In una ciotola capiente mettere: la carne, la salsiccia spellata, la cipolla tagliata sottile, salvia, aglio tritato, un cucchiaino di salsa Worcester, due cucchiaini di ketchup e due cucchiaini di acqua. Aggiungere sale, pepe e mescolare bene usando le mani.

Dividere la pasta brisé in quattro parti.

Dividere la carne in quattro parti dando loro la forma di una salsiccia e avvolgerle nei pezzi di pasta. Mettere in frigorifero per 15 minuti.

Riscaldare il forno a 220°C.

Togliere dal frigorifero i rotoli preparati e tagliare ciascuno in 4 pezzi.

Spennellare con uovo battuto, mettere sulla carta da forno e infornare per 15 minuti o finché saranno dorati.

Servire con il ketchup.

27

Bacon and egg pie

INGREDIENTI

5 fette grosse di pancetta affumicata (con poco grasso)	2 rotoli di pasta sfoglia
6 uova	sale
	pepe

PREPARAZIONE

Posare un rotolo di pasta sfoglia sopra una teglia rotonda.

Tagliare la pancetta in strisce corte e coprire la pasta.

Romperle le uova sulla pancetta.

Aggiungere un pizzico di sale e pepe.

Coprire il tutto con un altro rotolo di pasta sfoglia e decorare con qualche ulteriore pezzetto di pasta sfoglia, premere i bordi con la forchetta. Spennellare con il latte la torta salata e cucinare per 30-40 minuti a 200°C. Accompagnare con l'insalata.

Apricot Chicken with Cuscus and Cashews

Pollo con albicocche

INGREDIENTI

1 tazza di albicocche secche	2 cucchiaini di olio di girasole
1 pollo a pezzi	sale
2 spicchi di aglio	pepe
250 ml di brodo di pollo	2 cucchiaini di salsa Worcester
1 tazza di succo di albicocche	salvia fresca
1 cipolla rossa o gialla	2 cucchiaini di maizena
2 cucchiaini di concentrato di pomodoro	

28

PREPARAZIONE

In una padella capiente soffriggere in un po' d'olio a fuoco medio la cipolla e l'aglio tritati, finché la cipolla diventa trasparente. Aggiungere il pollo a pezzi, sale e pepe e rosolare bene.

Aggiungere il brodo di pollo, le albicocche tagliate, il succo di albicocche, il concentrato di pomodoro, la salsa Worcester e cucinare a fuoco basso per 10-20 minuti.

Aggiungere la salvia e cucinare altri 10 minuti mescolando ogni tanto.

Aggiungere la maizena sciolta in mezza tazza d'acqua e continuare a cucinare finché il pollo sarà cotto del tutto e il sugo sarà denso.

Cuscus

INGREDIENTI

250 g di cuscus precotto	1 hg di anacardi o mandorle
brodo di pollo in quantità uguale al cuscus	coriandolo fresco e/o prezzemolo
	una manciata di albicocche secche

PREPARAZIONE

Cucinare il cuscus con il brodo di pollo secondo le indicazioni che si trovano sulla confezione. Quando è pronto, aggiungere le albicocche secche tagliate a pezzetti, gli anacardi o mandorle e le erbe aromatiche.

Servire il pollo con le albicocche su un letto di cuscus.

Avocado and Potato salad

Insalata di Avocado

INGREDIENTI

1-2 avocado
1 hg di feta greca
1 peperone giallo
1 peperone rosso
1 cipolla rossa
2 o 3 patate
2 o 3 pomodori
1 hg olive nere

per il dressing

olio d'oliva
1 cucchiaio di succo di limone
1 piccolo spicchio di aglio (non è necessario)
1 cucchiaio di dill fresco (aneto)
1 cucchiaio di timo fresco

29

PREPARAZIONE

Fare bollire le patate con un po' di sale, pelarle e tagliarle a pezzi. Arrostire i peperoni, togliere la pelle, i semi e tagliarli a pezzi. Tagliare i pomodori, la feta e l'avocado a pezzi. Mescolare tutte le verdure in una insalatiera.

In un vasetto mescolare olio, succo di limone, aglio (opzionale), dill e timo.

Versare il dressing sulle verdure e mescolare bene.

Pavlova

INGREDIENTI

4-6 albumi
4-6 cucchiaini di zucchero bianco extra fine
1 cucchiaio di maizena
1 cucchiaino di aceto bianco

1-2 cucchiaini di zucchero a velo vanigliato
500 ml di panna fresca
Frutta fresca: fragole, kiwi, lamponi

PREPARAZIONE

Riscaldare il forno a 100° C ventilato. Coprire la piastra del forno con carta da forno, sulla quale si sarà versato un po' d'olio e pochissima farina.

Montare gli albumi, con un pizzico di sale, con un frustino elettrico aggiungendo un cucchiaino di zucchero alla volta per non rischiare che smontino.

Aggiungere la maizena e l'aceto sempre mescolando dolcemente.

Versare la meringa sopra la carta da forno, formando una montagnola appena accennata. Infornare per un'ora o anche più, finché la meringa si sarà asciugata. Farla raffreddare, senza toglierla dal forno. Successivamente riporla in frigorifero.

Un'ora prima di servire, montare la panna fresca aggiungendo un cucchiaino di zucchero a velo vanigliato e stenderla sopra la meringa, ricoprirla di frutta fresca a scelta, come fragole, lamponi o kiwi.

14 maggio 2014

I SAPORI DAL MONDO

CUCINE DELL'AFGHANISTAN,
DELL'ERITREA E DELLA SIRIA

رز و بزاليا

سأطأة

ᄀᄀᄀᄀᄀ
ᄀᄀᄀ

مخورست لوبياسبز

هللوا



la cucina di SAHAR
Siria

رز و بزايا

Riso con carne e piselli

INGREDIENTI

2 tazze di riso Thaibonnet
500 g di piselli
500 g di carne macinata
Olio di semi

Sale
Pepe
100 g di mandorle e pinoli

PROCEDIMENTO

32

Scaldare l'olio in una pentola e aggiungere la carne. Far rosolare fino a quando la carne non risulti dorata. Aggiungere i piselli. Aggiustare di sale e pepe. Coprire e continuare a cuocere per circa 40 minuti.

Nel frattempo ammollare due tazze di riso in acqua tiepida per circa mezz'ora.

Scaldare l'olio in una pentola e aggiungere il riso. Ricoprire con due tazze di acqua. Aggiustare di sale e pepe e mettere il coperchio.

Lasciar cuocere per circa 15 minuti senza mescolare, poi continuare la cottura per altri 15 minuti mescolando se necessario.

Una volta pronto, unire la carne e i piselli e servire caldo.

Ricoprire di mandorle e pinoli che sono state precedentemente ammollate in acqua per mezz'ora, ricoperte di olio e tostate leggermente in padella.



la cucina di AMINA e TSEGEHANA

Eritrea

ገንጠል
ዝገነ

Zighini

Spezzatino speziato

INGREDIENTI

500 g di cosce di pollo	4 uova
2 cipolle rosse	sale
Shatta (peperoncino rosso) q. b.	pepe
300 g di concentrato di pomodoro	

PROCEDIMENTO

Lavare le cosce di pollo, togliere la pelle e lasciarle in ammollo in acqua fredda e succo di limone per un'ora.

Far soffriggere la cipolla rossa e cuocerla per circa 15 minuti, aggiungere la shatta e il concentrato di pomodoro. Lasciare insaporire per qualche minuto.

Unire le cosce di pollo e ricoprire d'acqua.

Lasciar cuocere per circa due ore mescolando ogni tanto e aggiungendo dell'acqua tiepida se necessario.

Nel frattempo preparare quattro uova sode da mettere nella pentola con lo zighini a cottura ultimata. Servire sull'injera (vedi ricetta).

33

Injera

Pane non lievitato

INGREDIENTI

200 g di farina di mais
200 g farina 00
lievito di birra
acqua calda

PROCEDIMENTO

Mescolare assieme le farine, aggiungere il lievito in polvere e circa 2 bicchieri di acqua calda. Amalgamare bene gli ingredienti e lasciare riposare per due

giorni a temperatura ambiente, coperto da una pellicola. Successivamente aggiungere ancora dell'acqua tiepida fino a quando l'impasto non è abbastanza liquido (simile alla pastella per le crêpes) e mescolare per evitare che si formino grumi, lasciar riposare ancora per un'ora. Versare il contenuto in una padella molto calda e creare una specie di disco sottile. Cuocere fino a quando iniziano a comparire le bolle. Ripetere lo stesso procedimento per tutto l'impasto. Mettere su un canovaccio e coprire fino a quando l'injera non si è raffreddato.

L'injera funge da piatto e si spezza con le mani perché serve anche da "cucchiaio" per raccogliere i cibi presenti sulla tavola.

Cavolfiore pastellato

34

INGREDIENTI

500 g cavolfiore
6 uova
farina q.b.
sale
pepe

PROCEDIMENTO

Lavare il cavolfiore dividendolo a pezzetti. Sbattere le uova in una terrina. Passare il cavolfiore nelle uova, successivamente nella farina e nuovamente nelle uova. Scaldare in una padella l'olio di semi e friggere il cavolfiore. A frittura completata aggiustare di sale.

la cucina di ROZE
Afghanistan

خورشت لوبیاسبز

Carne con Fagiolini

INGREDIENTI

500 g carne di agnello
1 kg di fagiolini
olio

1 cipolla
sale
salsa di pomodoro

PROCEDIMENTO

Tagliare la cipolla e farla soffriggere nell'olio. Aggiungere i fagiolini lavati e tagliati, la carne tagliata a pezzetti. A metà cottura aggiungere il sugo di pomodoro. Cuocere per due ore.

35

هلوا

Halwa

INGREDIENTI

200 g farina
100 g zucchero
zafferano

acqua di rose
olio
acqua di cardamomo*

PROCEDIMENTO

Mettere l'olio in una pentola, aggiungere la farina e mescolare. Aggiungere l'acqua di rose, lo zafferano, l'acqua di cardamomo e mescolare, per circa 30 minuti, fino a quando il composto non si addensa. Lasciar raffreddare in un piatto e servire.

* l'acqua di cardamomo si ottiene facendo un'infusione di semi di cardamomo e lasciando raffreddare il preparato.

