



Progetto SPEAKEASY

Cod. 519162-LLP-1-2011-1-AT-KA2-KA2MP

**Percorsi formativi innovativi per migranti
per sviluppare strategie interattive di apprendimento
linguistico**

LIBRETTO DEL CLUB DELLA CUCINA



Il presente progetto è finanziato con il sostegno della Commissione europea. L'autore è il solo responsabile di questa pubblicazione e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute.

INTRODUZIONE

Il progetto europeo SPEAKEASY utilizza strumenti innovativi e creativi di apprendimento della lingua italiana da parte di migranti adulti, in un'atmosfera dinamica e interattiva.

La metodologia del progetto si basa sulla formazione di Club linguistici della durata di 20 ore, con gruppi di una decina di persone, a cui si affiancano formatori, insegnanti, mediatori linguistici e interculturali, esperti nei settori dell'immigrazione e dell'integrazione, che conducono gli incontri proponendo alcuni argomenti e favorendo lo scambio di esperienze tra i partecipanti.

Il Club della Cucina è consistito in incontri di presentazione di cibi italiani e dei vari Paesi di provenienza delle donne partecipanti al Club, l'acquisto di ingredienti e la preparazione di alcuni piatti tipici.

In questo libretto vengono presentate ricette tradizionali, alcune delle quali sono state realizzate in occasione della cena conclusiva del Club e un glossario dei principali termini utilizzati per il loro svolgimento.

RICETTE DAL BANGLADESH

SHEMAI (VERMICELLI DOLCI)

Ingredienti per sei persone:

- un pacchetto di shemai,
- cinque millilitri di latte fresco,
- un cocco,
- duecento grammi di zucchero,
- pezzetti di sismi (uva passa).

Procedimento:

versare il latte in una pentola, lasciarlo bollire, aggiungere lo shemai, mescolare per 5 minuti, versare lo zucchero ed il cocco e mescolare per 3 o 4 minuti.

In un altro pentolino versare dell'acqua ed il kismis, lasciar bollire per 5 minuti e poi aggiungere al composto precedentemente preparato.

RISO BIRIANI (RISO CON CARNE)

Ingredienti:

- un chilo di riso bashmati,
- un chilo di carne di vitello,
- due cipolle grandi,
- un aglio,
- cento grammi di zenzero,
- un vasetto di yogurt bianco,
- venticinque grammi di peperoncino,

- una scatola di piselli,
- olio,
- darcini (cannella),
- elaci,
- alubacara,
- tre cucchiaini di sale.

Procedimento:

versare in una pentola 50 ml di olio, aggiungere cipolle, aglio, zenzero e peperoncino tritati, aggiungere due pezzetti piccoli di darcini, quattro pezzetti di elaci, un cucchiaino di sale e far soffriggere il tutto per due o tre minuti.

Aggiungere un po' d'acqua, dopo due o tre minuti versare la carne e mescolare bene. Dopo 10 minuti circa aggiungere lo yogurt.

Lasciar asciugare e mescolare di tanto in tanto il composto, coprirlo con il coperchio.

Lavare il riso, tritare aglio, cipolla e zenzero mescolati in una ciotola, far soffriggere in un'altra pentola le cipolle tritate, due cucchiari di sale, il darcini, due o tre pezzettini di elaci, aglio, cipolla e zenzero.

Mescolare per due o tre minuti e aggiungere il riso continuando a mescolare per 5-10 minuti. Aggiungere 200 ml di acqua (che dovrà essere assorbita dal riso). Quando il riso bolle aggiungere la carne precedentemente preparata. Aggiungere quindi alubacara e mescolare a fuoco lento finché non diventa asciutto.

Dopo 10-15 minuti aggiungere i piselli e lasciar cuocere per altri 10 minuti circa.

Nota: al posto dell'olio si può usare il hi.

RICETTE DAL MAROCCO

CARNE CON PRUGNE (TAJINE)

Ingredienti per quattro persone:

- due cipolle,
- 1 chilo di carne di vitello,
- 170 grammi di prugne
- sale
- pepe
- una bustina di zafferano,
- zenzero,
- olio
- un bicchiere d'acqua,
- uno spicchio d'aglio,
- un po' di cannella
- un po' zucchero
- 50 grammi di mandorle

Procedimento:

unire tutti gli ingredienti tranne le prugne e lasciarli marinare; metterli a cuocere a fuoco lento nella pentola a pressione per mezz'ora circa. Nello stesso brodo di cottura, cuocere le prugne insieme allo zucchero e alla cannella; aggiungere tutti gli altri ingredienti precedentemente cucinati e far cuocere di nuovo il tutto per 15 minuti circa.

A parte, tostare le mandorle che vanno aggiunte alla fine.

INSALATA DI MELANZANE E PEPERONI

Ingredienti:

peperoni gialli e rossi, melanzane, pomodori, sale, pepe, olio, aglio.

Procedimento:

far soffriggere l'olio in una pentola, aggiungere i peperoni, le melanzane e i pomodori precedentemente tagliati a dadini.

Far cuocere per circa 15 minuti.

Condire con il resto degli ingredienti e servire il tutto tiepido.

INSALATA FREDDA

Ingredienti:

- pomodori
- cetrioli

Procedimento:

tagliare pomodori e cetrioli a cubetti, aggiungere sale, pepe e olio.

POLLO ALLE OLIVE

Ingredienti per quattro persone:

- un pollo di circa 1,5 chilogrammi,
- quattro spicchi d'aglio tritati,

- due cipolle tritate,
- due cucchiaini di succo di limone,
- prezzemolo (circa due cucchiaini),
- sale,
- pepe,
- zafferano,
- zenzero,
- cannella,
- mezzo bicchiere di olio di oliva,
- duecentocinquanta grammi di olive verdi denocciolate

Procedimento:

preparare un succo con limone, olio, prezzemolo e le spezie precedentemente indicate, lasciar marinare per circa due ore.

Versare il composto in una pentola insieme al pollo, quando la pentola si è riscaldata aggiungere la cipolla, far cuocere a fuoco lento per circa 30 minuti.

Trasferire il pollo in una terrina da forno, grigliare il pollo fino a farlo dorare, aggiungere quindi le olive al sugo, versare il tutto in un piatto e servire.

LIMONI SOTTO SALE

Ingredienti:

- limoni,
- sale grosso

Procedimento:

prendere un numero di limoni a piacere, tagliarli da un lato e riempirli con il sale grosso; inserirli in un barattolo ermetico di vetro, aggiungere acqua bollente per circa $\frac{3}{4}$ del barattolo, lasciar conservare per circa un mese.

I limoni possono essere così consumati fino ad un anno.

CORNA DI GAZZELLA (KHAAB ai GHAZAL)**Ingredienti per quattro persone:**

- 170 grammi di farina,
- 300 grammi di pasta di mandorle,
- un cucchiaino di cannella,
- 50 grammi di burro,
- 4 tuorli d'uovo,
- sale,
- acqua aromatizzata ai fiori d'arancio

Procedimento:

lavorare la pasta di mandorle con 2 tuorli d'uovo, la metà del burro, la cannella e 3 cucchiaini d'acqua di fiori d'arancio.

Quando l'impasto è morbido, tagliarlo a rotoli lunghi e sottili e lasciarli in frigorifero per 2 ore.

Preparare la sfoglia con farina, gli altri 2 tuorli, acqua e sale, impastare e stendere la sfoglia sottilissima; tagliarla a rettangoli di circa 10 cm per 5 e avvolgere i rettangoli intorno ai rotoli precedentemente preparati.

Piegare ad arco le estremità dei dolcetti così ottenuti.

Farli cuocere in forno per 15-20 minuti a 180°. Passarvi sopra l'acqua di fiori d'arancio e la polvere di cannella; a piacere si può aggiungere lo zucchero a velo.

CIAMBELLA**Ingredienti per quattro persone:**

- un uovo,
- un bicchiere di latte,
- un bicchiere di olio,
- un bicchiere di zucchero,
- un bicchiere di farina,
- un cucchiaino di cacao amaro,
- un cucchiaino di lievito per dolci

Procedimento:

in una ciotola mescolare cacao, farina e lievito.

Porre l'uovo in un'altra ciotola, aggiungere lo zucchero, l'olio e il latte, aggiungere l'impasto col cacao precedentemente preparato, versare il composto così ottenuto in una pentola antiaderente su cui è stata messa la carta da forno. Far cuocere a fuoco molto lento per circa 10 minuti. Girare il composto dall'altro lato e far cuocere per circa 3/5 minuti.

Guarnire con marmellata, mandorle, pistacchi, cioccolato fondente o cocco a piacere.

GLOSSARIO DEI TERMINI PRINCIPALI

Aggiungere: unire uno o più ingredienti ad altri, secondo l'ordine indicato nella ricetta, per preparare il piatto finale.

Bollire: far riscaldare un liquido sul fuoco fino a quando non si formano delle bolle sulla sua superficie.

Cannella: tipo di corteccia di un albero usata in cucina per aromatizzare cibi e bevande.

Composto: prodotto della lavorazione degli ingredienti.

Conservare: mantenere qualcosa in buono stato in modo che non si guasti, non si corrompa.

Cuocere: sottoporre gli alimenti all'azione del fuoco o del calore per renderli appetibili e digeribili.

Girare: amalgamare un composto o un liquido con movimenti circolari usando un cucchiaio da cucina.

Grigliare: far arrostitire i cibi sulla griglia, attrezzo che permette all'aria di circolare durante la cottura.

Guarnire: aggiungere le decorazioni finali a un piatto, per una migliore presentazione.

Impastare: lavorare insieme gli ingredienti per la pasta fino ad ottenere un prodotto compatto e omogeneo.

Incorporare: aggiungere un ingrediente a un composto in modo che venga assorbito gradualmente da quest'ultimo.

Marinare: lasciar riposare per un po' di tempo i cibi in modo da far assorbire gli aromi.

Mescolare: unire gli ingredienti in modo da farli diventare un composto unico.

Pentola: recipiente dove mettere i cibi per cuocerli.

Servire: mettere nei piatti di portata i cibi pronti per essere mangiati.

Soffriggere: far friggere, cioè cuocere con olio, a fuoco moderato.

Tagliare: suddividere un cibo o un ingrediente in parti più piccole, con il coltello.

Tritare: ridurre a pezzettini finissimi gli ingredienti.

Versare: far passare un liquido dal recipiente in cui è contenuto ai bicchieri.

Zafferano: spezia dal colore giallo scuro, usata in cucina per aromatizzare cibi e bevande.

Zenzero: spezia piccante usata in cucina per aromatizzare cibi e bevande.



