



# Ricette per l'integrazione

## Dal discorso tenuto da Martin Luther King il 28 agosto 1963 al Lincoln Memorial di Washington

«Oggi, amici miei, vi dico che, anche se dobbiamo affrontare le difficoltà di oggi e di domani, io continuo ad avere un sogno. È un sogno che ha radici profonde nel sogno americano. Ho un sogno, che un giorno questa nazione sorgerà e vivrà il significato vero del suo credo: noi riteniamo queste verità evidenti di per sé, che tutti gli uomini sono creati uguali. Ho un sogno, che un giorno sulle rosse montagne della Georgia i figli degli ex schiavi e i figli degli ex padroni di schiavi potranno sedersi insieme alla tavola della fraternità.

Ho un sogno, che un giorno perfino lo stato del Mississippi, dove si patisce il caldo afoso dell'ingiustizia, il caldo afoso dell'oppressione, si trasformerà in un'oasi di libertà e di giustizia.

Ho un sogno, che i miei quattro bambini un giorno vivranno in una nazione in cui non saranno giudicati per il colore della pelle, ma per l'essenza della loro personalità.»

Oggi ho un sogno.

(M. Luther King, *I have a dream*, trad. it. di T. Gargiulo)

## Il cibo: cultura, scambio e condivisione

Il cibo, oltre ad avere come fine il nutrimento, può essere considerato a pieno titolo uno strumento attraverso il quale raccontare la storia dei popoli e creare tra questi un rapporto sinergico e di integrazione. In un alimento, infatti, non vi è soltanto una componente oggettiva (quella che riguarda l'alimento in sé), ma anche una serie di sollecitazioni culturali, poiché esso viene preparato, offerto e condiviso.

L'incontro tra culture, dunque, può avvenire anche grazie allo scambio culinario poiché il cibo, che opera da mediatore, permette il superamento di quei conflitti che sorgono dalla diversità e dalla paura dell'altro.

Si riportano di seguito alcune ricette della tradizione araba e, pensando al papà di Sunya, di quella bangladese.

## Ricetta dal Marocco

### Pollo con mandorle e ceci

#### Ingredienti

Petti di pollo: 4  
Ceci messi a bagno la sera prima: 125 g  
Burro: 60 g  
Prezzemolo tritato: 2 cucchiari  
Cipolle tritate: 2  
Mandorle: 6 cucchiari  
Limone: 4 pezzi  
Succo di un limone  
Cannella: un bastoncino  
Brodo di pollo: un litro  
Zafferano: un pizzico  
Pepe nero: un pizzico  
Sale: un pizzico



(www.intothefitness.com)

#### Preparazione

Fate cuocere i ceci nell'acqua finché diventino teneri. Metteteli in una scodella di acqua fredda, strofinateli con le vostre mani per toglierne la pelle.

In una casseruola, fate sciogliere il burro, colorate il pollo da tutti i lati con lo zafferano e le cipolle. Versate il brodo e portate al punto di ebollizione, aggiungete i ceci, le mandorle ed il bastoncino di cannella. Coprite, abbassate il fuoco e lasciate cuocere a fuoco lento per un'ora.

Depositare il pollo in un piatto fondo, aggiungete il prezzemolo al brodo, fate bollire per alcuni minuti finché la salsa si riduca un poco. Spremete il succo di limone, condite con sale e pepe e versatelo sul pollo.

#### Presentazione

Decorate coi pezzi di limone e servite molto caldo.

## Ricetta dal Libano

### ***Rqaqat jibneh*** (sfogliatine al formaggio)

#### Ingredienti

Formaggio fresco tipo sardo o feta: 500 g  
Pasta sfoglia: 500 g  
Burro: 50 g  
Menta secca: un pizzico  
Prezzemolo: un pizzico  
Pepe: un pizzico  
Sale



(www.cucinaaraba.net)

### Preparazione

Sminuzzare il formaggio con l'aiuto di una forchetta, aggiungendo un pizzico di menta secca e un altro di prezzemolo tritato.

Tagliare a rettangoli o strisce larghe circa 10 cm, a seconda che si usi la pasta sfoglia o quella fillo, e arrotolare a forma di cannelloni un cucchiaino di formaggio in ogni striscia.

Spalmare un po' di burro fuso con un pennello e mettere a forno caldo (circa 170°) in una teglia per circa 20 minuti.

### Presentazione

Disporre i *Rqaqat* ancora caldi in un piatto grande e guarnirlo con foglie di menta fresca oppure con ciuffetti di prezzemolo.

## **Ricetta dal Medio Oriente**

### ***Falafel***

#### Ingredienti

Ceci: 400 g

Cipolla tritata: 1

Prezzemolo: 1 mazzo tritato

Spicchi d'aglio: 2

Cumino: 2 cucchiaini

Coriandolo macinato: 1 cucchiaino

Olio per friggere

Pepe: un pizzico

Sale



(ricettablog.it)

#### Preparazione

Scolare e togliere le bucce ai ceci dopo averli lasciati in ammollo per 24 ore. Trasferire nel frullatore i ceci, la cipolla, l'aglio, il prezzemolo, il coriandolo (semi) macinato, il cumino, un pizzico di pepe e il sale; frullare per 20 secondi fino ad ottenere un impasto fine ed omogeneo.

Lasciare riposare in frigo per 1 ora. Con il composto formare, quindi, delle polpette medie e dorarle nell'olio bollente, girandole dolcemente, per 4 minuti circa. Quando le polpette sono ben colorite toglietele e asciugatele con la carta assorbente.

#### Presentazione

I *falafel* vanno serviti a scelta caldi o freddi su un letto di verdura oppure su del pane tostato con verdure e *hummus* (crema a base di ceci).

#### Consiglio

Quando non si riesce a formare le polpette perché il composto risulta troppo liquido e non compatto, si può aggiungere un po' di farina.

(queste e altre ricette in [www.arab.it](http://www.arab.it))

## Ricette dal Bangladesh

### Pulao

#### Ingredienti

Riso

Cipolla tritata: 1 cucchiaio

Cumino: quanto basta

Chiodi di garofano: 1

Stecca di cannella: 1

Curcuma: quanto basta

Coriandolo: quanto basta

Cardamomo: quanto basta

Ghee: 40 g



(www.ifood.tv)

#### Preparazione

In questa ricetta viene usato il *ghee* che altro non è che un burro chiarificato molto utilizzato nelle ricette pakistane, nonché in quelle indiane.

Fatta questa breve premessa passiamo alla preparazione del piatto. In una padella antiaderente mettete a soffriggere la cipolla tagliata finemente nel *ghee* o, se non disponete di questo ingrediente, nell'olio.

Avendo cura di non bruciare la cipolla, lasciatela imbiondire dopo di che aggiungete il riso e le spezie; lasciate che il riso tosti per un paio di minuti.

Dopo di che fate cuocere a fuoco lento aggiungendo dell'acqua. Non dimenticate di rigirare di tanto in tanto per evitare che il riso si attacchi al fondo della pentola.

Intanto a parte fate dorare, in una padella con olio o *ghee*, le mandorle oppure l'uva passa e aggiungetele al riso prima di servire in tavola.

(questa e altre ricette in [www.buonissimo.org](http://www.buonissimo.org))

### Ciambelline allo zafferano

#### Ingredienti

1/2 bustina di zafferano,

Latte tiepido: 13 cl

Farina bianca: 400 g

Lievito di birra: 1 bustina

Zucchero: 75 g

Vaniglina: 1 bustina

Limone (scorza grattugiata): 1

Sale: 1 cucchiaino

Uova: 3

Burro fuso: 50 g

Granella di zucchero: 75 g

Pistacchi tritati: 30 g



([blog.giallozafferano.it](http://blog.giallozafferano.it))

## Preparazione

Sciogliere lo zafferano nel latte tiepido. Setacciare la farina in una terrina larga e mescolarvi il lievito. Al centro del mucchio praticare un buco e versarvi zucchero, vaniglia, scorza di limone, sale, 2 uova e il burro fuso tiepido. Amalgamare il tutto con l'aiuto di una forchetta, aggiungendo poco per volta il latte con lo zafferano. Lavorare l'impasto sul piano del tavolo leggermente infarinato per almeno 10 minuti, allargandolo con i pugni chiusi, riavvolgendolo e sbattendolo sul tavolo, fino al completo assorbimento del liquido. Rimettere l'impasto nella terrina infarinata, coprirlo con un canovaccio umido e porlo a lievitare in luogo tiepido, fino a quando il suo volume sarà raddoppiato (90 minuti circa). Con un matterello stendere l'impasto ben lievitato in una sfoglia spessa 1 cm circa. Con uno stampino o un bicchiere infarinato ritagliare dei dischetti del diametro di 10 cm circa e con uno stampino più piccolo praticare un foro centrale in ogni dischetto. Disporre le ciambelline sulla lastra del forno foderata con carta da forno e porre a lievitare nuovamente in luogo tiepido per 15 minuti circa. Spennellare le ciambelline con 1 uovo sbattuto, cospargere di granella di zucchero e pistacchi. Cuocere nella parte media del forno preriscaldato a 200 gradi per 8-10 minuti.

(questa e altre ricette in [www.ricettepercucinare.com](http://www.ricettepercucinare.com))