

*Elisabetta Isola*

*con Martina Degl'Innocenti*

# CUSCUS e Polenta

il sapore  
dell'integrazione



Mercoledì 8 maggio 2013

Nell'incontro in cui Rezelyn, la donna filippina, era pronta a presentarci due dei piatti tipici del suo paese c'era un gran pienone. Al laboratorio erano presenti ben quindici donne oltre all'immane Eros. Rezelyn ha preparato gli involtini primavera e la torta alle uova. Il suo lavoro è stato seguito con grande attenzione sia da parte delle altre donne, in maggioranza arabe, sia dalle nonne. Con grande semplicità e maestria, Rezelyn ha mostrato le sue ricette e le altre l'hanno aiutata di buona lena.

Divertente ed efficace è stata la tecnica utilizzata da Rezelyn per piegare gli involtini e tutte si sono cimentate a provare. L'atmosfera è stata un misto di curiosità, collaborazione reciproca, attenzione e anche un po' di ilarità. I discorsi si sono spostati dalle ricette filippine alla cultura di quel paese con tutta una serie di "anche da noi..." che dimostrano che "tutto il mondo è paese".



### Rezelyn

Quando sono arrivata in Italia nel 1998 mi sentivo strana, smarrita, lontana da quello che mi era familiare, in un posto nuovo e diverso. I miei vicini erano gentili con me, non capivo cosa dicevano però. Mia mamma mi aveva insegnato a dire "ciao" e "grazie", ho imparato a dire "buongiorno" e "buonasera" e sono andata avanti così per un bel po'. Ho iniziato a lavorare da subito in un'impresa di pulizie e nel 2005 ho conosciuto Mamme a scuola, ma non sono riuscita a seguire le lezioni come avrei voluto perché ero molto impegnata tra il lavoro e i miei figli. Poi due anni fa ho avuto più tempo libero e allora ho studiato e ho conosciuto i laboratori.

Mi piace tantissimo lavorare con le mani: la maglia, l'uncinetto, il cucito e così ho seguito i corsi in piazza Villapizzone. La cucina poi è la mia passione, a casa ormai cucino sia italiano che filippino.

Andare al laboratorio di cucina è stato molto bello per me, non ho fatto molte amicizie perché non sono venuta molto, ma mi sono trovata benissimo, mi piace imparare i piatti dei vari paesi. Spesso a casa rileggo le ricette e le faccio, ma i dolcetti brasiliani di Eros non riesco proprio a farli, ci ho provato diverse volte perché sono buonissimi, ma niente da fare diventano duri, duri.

Mi trovo bene in Italia, ma mi manca il mio paese soprattutto a Natale. Lì il Natale è molto vivo, le case sono molto decorate con tantissime luci, le strade sono piene di bambini che in fila vanno di casa in casa a fare gli auguri. Anche la Pasqua è molto sentita, ci sono tante processioni, ma proprio in quel periodo qui c'è la scuola e poi il biglietto aereo è troppo caro.



## Involtini primavera



\* *Piatto tipico della cucina cinese, filippina e orientale in genere*

La cuoca: Rezelyn, Filippine, Famy Laguna

Per 6 persone  
Tempo di preparazione:  
1 ora compresa  
la preparazione della sfoglia  
e 30 minuti di riposo

Per la pasta wonton  
(in alternativa 12 fogli già pronti)

- 250 g farina bianca 00
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di acqua
- 1 pizzico di amido di mais

Per il ripieno

- 2 carote
- 100 g di crauti
- 100 g di fagiolini
- 2 cipollotti freschi
- 1 spicchio di aglio
- q.b. olio di semi
- 100 g di germogli di soia
- q.b. di sale
- 1 tazza di acqua
- 1 dado
- q.b. di farina bianca 00

Per la pasta wonton

Anche se originariamente si dovrebbe usare la farina di riso, spesso viene usata quella bianca. Impastate tutti gli ingredienti finché otterrete una pasta piuttosto dura, coprite con un panno da cucina bagnato e lasciate riposare per 20 minuti. Spianate la pasta con il tirapasta o a mano formando delle sfoglie dello spessore di 1 millimetro.

Per il ripieno

Pulite, lavate e tagliate le carote, i crauti, i fagiolini in listarelle molto sottili. In una pentola antiaderente fate dorare i cipollotti con l'aglio (che volendo poi si può togliere) e un paio di cucchiaini di olio di semi, aggiungendo poi le carote, i fagiolini, i crauti e per ultimi i germogli di soia. Salate quanto basta e aggiungete una tazzina di acqua con un dado. Coprite con il coperchio e lasciate cuocere le verdure per 10 minuti. Poi togliete il coperchio e lasciate raffreddare.

Stendete i fogli di pasta wonton, mettete al centro le verdure, arrotolate la punta della pasta verso l'alto, chiudete gli angoli laterali e arrotolate l'involantino su se stesso. Mettete gli involtini su un piatto infarinato in frigorifero per 10 minuti. Scaldate l'olio di semi in una wok o in una pentola dai bordi alti e frigate gli involtini primavera 2 minuti per lato o finché non saranno dorati. Scolateli su della carta assorbente e trasferite gli involtini su un piatto da portata e serviteli con salse a piacere.

### Pasta wonton

La carta di riso o pasta wonton è una sfoglia fine e trasparente utilizzata soprattutto nella cucina orientale. Gli ingredienti sono semplicemente farina, acqua e sale. Può essere ammorbidita nell'acqua e impiegata come foglio con cui arrotolare diverse pietanze. Si può gustare anche fritta o cotta sul fuoco e utilizzarla come stuzzichino condito con salsa di soia e peperoncino. Naturalmente è l'ingrediente specifico per la preparazione dei famosi involtini primavera.

*Mercoledì 5 giugno 2013*

Con soddisfazione abbiamo appreso che i mariti delle donne immigrate hanno estremamente gradito gli assaggi di melanzane alla parmigiana portati a casa dalle loro mogli. Con il piatto proposto da Fouzia e Rachida per il primo incontro del mese di giugno ha trionfato la cucina marocchina! Il merdoma è particolarmente elaborato e ricco di ingredienti agrodolci.

Gli applausi si sono sprecati. Il piatto è risultato fantastico. Non proprio tutte le nonne però, pur avendo ammirato il procedimento e la bravura delle cuoche, hanno apprezzato il gusto decisamente diverso rispetto alla cucina italiana.

Le cuoche sono rimaste comunque orgogliosissime. È venuta anche a trovarci Edna, un'operatrice della Fondazione Don Gnocchi originaria della Somalia.

Il gruppo molto "gasato" ed entusiasta del lavoro fin qui svolto con il laboratorio ha pensato di chiedere alla direzione della scuola di poter usare la cucina, la settimana successiva la fine dell'anno scolastico, fin dalla mattina in modo da poter preparare un bel pranzo per festeggiare tutti insieme questo primo anno di attività del laboratorio. Tutti i presenti sono stati entusiasti dell'idea.



## Merdoma



### \* Piatto tipico marocchino

Le cuoche:

Fouzia, Marocco, Beni Oukil  
Rachida, Marocco, Beni Mellal

Per 6/8 persone

Tempo di preparazione:  
1 ora e 30 minuti

- 1 pollo
- q.b. di olio, sale, pepe nero e peperoncino
- 1 bustina di zafferano
- q.b. di prezzemolo
- 1 cipolla
- q.b. di uva sultanina
- q.b. di cannella
- 300 g di capelli d'angelo
- 50 g di burro
- 1 bustina di zucchero a velo
- q.b. di mandorle bianche

Tagliate a pezzi il pollo, mettetelo in una pentola con olio, sale, zafferano e un po' di peperoncino. Fate rosolare il pollo. Tagliate finemente il prezzemolo e la cipolla e aggiungeteli al pollo rosolato insieme all'uva sultanina e un po' di cannella. Versate un po' d'acqua e fate cuocere per 40 minuti (in pentola a pressione bastano 20 minuti dal fischio).

Nel frattempo prendete i capelli d'angelo e conditeli con un po' d'olio mescolandoli con le mani. Fate cuocere a vapore la pasta per circa 10 minuti, toglietela dal cestello, passatela in acqua fredda e rimettetela a cuocere a vapore per altri 10 minuti. Ripetete questa operazione tre volte.

Quando il pollo è cotto togliete le ossa. Condite la pasta con il burro e un po' di zucchero a velo. Mettete in un piatto da portata uno strato di capelli d'angelo, aggiungete il pollo e ricoprite con il resto dei capelli d'angelo formando una specie di vulcano. Decorate con la cannella, le mandorle e lo zucchero a velo.

### Mandorle

La mandorla è una varietà di frutta secca ricca di sostanze benefiche per l'organismo come minerali, vitamine e grassi polinsaturi (fanno bene al colesterolo). L'uso delle mandorle in cucina è più frequente di quanto si pensi; le troviamo in tanti tipi di dolci, ma anche nelle salse, nei piatti di carne, nei condimenti per la pasta e nelle bevande e non solo nella cucina africana o asiatica. Basti ricordare, per quanto riguarda l'Italia, il pesto alla trapanese oppure i famosissimi dolci di marzapane. E fu proprio dall'Italia che questa pianta, originaria dell'Asia e approdata in Sicilia grazie ai fenici nel VI secolo a.C., si diffuse in tutto il bacino del Mediterraneo: il latte di mandorle per esempio è una delle bevande più diffuse nelle calde estati di tutti i paesi sulla costa. Vale la pena di ricordare la bellissima sagra siciliana del mandorlo in fiore, la festa popolare che ogni anno all'inizio del mese di febbraio si svolge ad Agrigento per festeggiare in anticipo l'arrivo della primavera con la fioritura dei mandorli e che è famosa in tutto il mondo.

## Tajin di pollo

### \* Piatto tipico marocchino

La cuoca:  
Fouzia, Marocco, Beni Oukil

Per 4/6 persone  
Tempo di preparazione:  
1 ora e 45 minuti



- 1 pollo
- q.b. di olio di oliva
- q.b. di aglio, olio, sale e pepe
- 1 dado
- 1 bustina di zafferano
- q.b. di colorante alimentare
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 5 cipolle
- 1 cucchiaino di cardamomo
- 1 bustina di cannella
- 200 g di uva sultanina

Disossare e dividere il pollo in pezzi. Mettete il pollo nella tajin con olio, aglio, sale, pepe, un dado, zafferano e colorante alimentare. Mettete la tajin sul fuoco a freddo. Tritate il prezzemolo, tagliate a rondelle le cipolle e pestate il cardamomo.

Dopo mezz'ora di cottura aggiungete un cucchiaino di cardamomo pestato, un po' di cannella, le cipolle tagliate a rondelle, l'uva sultanina, il prezzemolo tritato e cuocete per 1 ora. Servite con un'insalata mista e del buon pane marocchino.

### Spezie

Le spezie sono un ingrediente insostituibile di tante ricette tradizionali ed etniche che ne esaltano i sapori. Sono ottenute da fiori, radici, semi, frutti, cortecce eccetera. Nelle nostre ricette abbiamo incontrato:

- il cardamomo è un seme contenuto in un baccello di una pianta che cresce in Asia tropicale e in America meridionale. Ravviva primi piatti e arrostiti ma aromatizza anche dolci e creme;
- il cumino è coltivato soprattutto in India, Marocco e Turchia. È usato soprattutto per profumare carni, riso e verdure;
- pepe nero, bianco, e verde sono bacche di una pianta originaria dell'India. Quello nero è il più piccante, quello bianco il più delicato e quello verde il più aromatico;
- la curcuma è una radice che si usa fresca, secca o in polvere. Coltivata in Africa, Brasile e America Centrale. Si sposa bene con i legumi, le uova, riso e verdure;
- la cannella (o cinnamomo) si ricava dall'interno del fusto o dei rametti di una pianta sempreverde originaria dello Sri Lanka. È impiegata sia nella preparazione di dolci che di piatti salati;
- lo zafferano e il coriandolo sono spezie di cui abbiamo già ampiamente trattato nelle ricette precedenti.

Martedì 18 febbraio 2014

Dopo il Marocco, si è tornati in Italia con il risotto con i funghi e le cuoche sono state le nonne, in particolare la milanese Luigia che adora il risotto. Il gruppo è stato ravvivato dal ritorno di Dalia, che è stata abbracciata da tutte le nonne, e da un nuovo ingresso quello di Marlene, una signora brasiliana appena arrivata in Italia dal Brasile, amica di Marilene. Non ha spiccicato parola tutto il tempo, ma ha dispensato sorrisi a tutti quelli che l'hanno accolta con simpatia. La giornata si è conclusa con delle belle zucchine ripiene.



### Gandolfa

Sono Gandolfa Maisano, detta Gandi. Sono nata il 12 novembre del 1953 a Resuttano in provincia di Caltanissetta. Ho fatto la maturità tecnica femminile in Sicilia. In casa avevamo un forno a legna e mia madre e le sorelle maggiori facevano il pane. Questa è la memoria di un cibo che mi porta a casa... il cibo del cuore, il cibo del ricordo. Vivo a Milano dal 9 ottobre 1973, non avevo ancora vent'anni. Non mi dimenticherò mai questa data. Io e mia sorella siamo giunte a Milano e quando ho visto la stanza, disadorna, con il bagno fuori che serviva per quattro famiglie, volevo tornare in Sicilia. Sono arrivata qui in quartiere nel giugno del 1981. Lavoravo come operaia e poi ho trovato alloggio allo IACP (Istituto Autonomo Case Popolari).

Ora sono in pensione e svolgo alcune attività di volontariato. Ho deciso poi di partecipare al laboratorio di cucina. Per me è importante anche per socializzare con le persone sia italiane sia straniere. Mi sono trovata subito bene con le mamme degli altri paesi: facendo l'animatrice dello Spazio bimbi di Mamme a scuola, un po' le conoscevo già. Pregiudizi non ne ho mai avuti, sono stata contenta di poter approfondire una conoscenza che altrimenti non ci sarebbe stata. Credo che il cibo sia un buon modo per comunicare. Tornando a casa dagli incontri del laboratorio però non ho mai rifatto delle loro ricette perché sono stata in difficoltà a trovare le varie spezie che loro usano. Al massimo sono entrata in un negozio cinese per comprare degli spaghetti di riso o di soia ma in realtà mi piacerebbe conoscere i negozi stranieri presenti nel quartiere.



*Martedì 4 marzo 2014*

Serafina, la nonna che per la prima volta è venuta al laboratorio la scorsa volta, si è resa subito disponibile a presentare un suo piatto speciale: i panzerotti, una pietanza di antica tradizione popolare pugliese. Serafina ha raccontato che i panzerotti sono un tipico esempio di come tutto ciò che avanza possa essere rielaborato in cucina. Ci racconta che la vera ricetta dei panzerotti è quella fatta con gli avanzi. In ogni caso oggi ci ha presentato una variante con la cipolla e una con il pomodoro. Numerosi sono stati i presenti al laboratorio attirati dalla golosità del piatto. È stato per tutti divertente partecipare alla stesura della pasta e naturalmente ci sono stati grandi applausi per Serafina. I suoi panzerotti sono proprio piaciuti a tutti.



### **Serafina**

Sono pugliese, sono sposata da cinquant'anni e proprio quest'anno ho festeggiato le nozze d'oro rinnovando le promesse. Sono in pensione ho due figli e tre nipoti magnifici. Mi sono sposata a Bisceglie e sono venuta a Milano in viaggio di nozze e qui sono rimasta.



Mio marito già lavorava qui. Entrambi lavoravamo in ospedale, lui come cuoco e io come infermiera. Quando uno è cuoco è, e rimane cuoco, così mio marito ora in pensione continua a cucinare. Anch'io amo molto cucinare, lui è più bravo di me, lui ha studiato come cuoco, io no. La mia cucina è la cucina della tradizione della mia Puglia, diversa dalla sua, e spesso cucino per tutti i miei familiari i nostri piatti del cuore: la pizza, le frittelle in vari modi, qui al Nord le chiamate panzerotti. Quelli originali sono sempre fritti, se li facciamo al forno si chiamano "calzoni" anche se entrambi sono sempre fatti con l'impasto usato per la pizza. Proprio al laboratorio di cucina con grande piacere li ho cucinati in vari modi e mi pare abbiano avuto un gran successo. E poi la focaccia con le patate che bontà, io poi ci aggiungo anche le cipolle. Ma la torta di mele è una delle specialità che mi riesce meglio, per questa torta sono stata premiata quando in occasione di una festa dei custodi sociali ne ho preparata una a forma di cuore. Ho vinto anche per i dolcetti con la marmellata. Venire al laboratorio di cucina è stata una bella esperienza, purtroppo durata poco perché sono impegnata quotidianamente con il mio nipotino, spero di tornare prima o poi.

## *Panzerotti ("frittelle pugliesi")*

### *\* Piatto tipico pugliese*

La cuoca: Serafina, Italia, Puglia, Bisceglie

Per 8 persone  
Tempo di preparazione:  
45 minuti e 1 ora e mezza  
di riposo



- 1 kg di farina bianca 00
- 2 cubetti di lievito
- q.b. di pomodori in polpa
- q.b. di origano, sale, olio di oliva
- q.b. di mozzarella per pizza
- q.b. di olio di semi
- 3 cipolle

Impastate la farina con un po' di acqua e il lievito. Formate una palla e lasciate lievitare per 1 ora e mezza (come per il pane o la pizza). Mettete la polpa di pomodoro in una pentola con olio, origano e sale e fate cuocere per 20 minuti. Dividete la pasta in piccoli pezzi e stendetela con il mattarello formando dei piccoli dischi. Mettete nel centro del disco di pasta la mozzarella tagliata a dadini, aggiungete un cucchiaino di pomodoro, piegate il disco a metà e chiudetelo con una rotellina. Friggete i panzerotti in abbondante olio di semi, serviteli caldi.

**Variante con la cipolla**  
Stufate la cipolla in una padella con acqua e olio. Poi mettete la cipolla al centro dei dischi di pasta e procedete come sopra.