I ragazzi del CAS Mancini

Storie dal Mondo

Fabbrica dei Segni
editore

I ragazzi del CAS Mancini

Storie dal Mondo

Fabbrica dei Segni
editore

A cura di:
MediHospes

Con la collaborazione di:
Parco Certosa APS

*Grazie a **Pasquale Montagna**, per averci permesso di realizzare tutto questo.*

Disegno di copertina: ***Maria Rigamonti***

Fabbrica dei Segni Editore ©
Via Baranzate, 72/74
Novate Milanese (MI)
Tel. 02 92.86.85.40
Fax 02.89.95.95.14
edizioni@fabbricadeisegni.it
www.fabbricadeisegni.it
Fabbricadeisegni
Fabbricadeisegni

I PRODOTTI **FABBRICA DEI SEGNI EDITORE** SONO FRUTTO DI UNA SCELTA ETICA DI AUTORI, EDITORE E LAVORATORI • SONO REALIZZATI ANCHE CON IL CONTRIBUTO DI PERSONE SVANTAGGIATE

Finito di stampare
nel mese di settembre 2021

Medihospes
una grande realtà per un grande impegno

MediHospes nasce dall'incontro di persone, prima ancora che di società, impegnate quotidianamente nel compito di accogliere, assistere e curare persone con fragilità sociale e sanitaria o in stato di emergenza sociale e umanitaria.

Persone qualificate e cresciute professionalmente attraverso la gestione di servizi e strutture dedicate all'assistenza di anziani o disabili e all'accoglienza di persone che fuggono dagli orrori della fame o della guerra.

Persone appassionate delle persone che incontrano e del loro destino, perché a ciascuno di loro possano essere assicurate condizioni di vita uguali, anche se in stato di necessità o sofferenza, e un'esistenza degna di essere vissuta.

Persone accomunate dalla consapevolezza che, grazie soprattutto a un'azione sinergica, il proprio lavoro acquista maggior valore. Perché non si tratta solo di svolgere compiti, ma di prendersi carico dei bisogni diversi e talvolta complessi delle persone.

Persone che, da varie parti d'Italia e da esperienze professionali ricche e diverse, si sono incontrate per dar vita a una grande Cooperativa Sociale, sempre attenta e pronta a dare risposte a bisogni vecchi e nuovi con l'aiuto di tutti.

Per questo nasce **MediHospes**, una Onlus con oltre 2.300 persone che in tutta Italia offrono ogni anno quasi 3 milioni di ore di accoglienza, assistenza e cura a oltre 10.000 persone ogni giorno.

***MediHospes**, persone che incontrano persone.*

Mission

La Cooperativa **MediHospes** fonda la propria identità sulla creazione di condizioni culturali e azioni di sistema che promuovono percorsi di presa in carico globale della persona, fornendo a ciascuno risposte mirate ai reali bisogni di assistenza, cura, accoglienza, integrazione, autonomia e sviluppo.

MediHospes è impegnata a unire energie per la rimozione degli ostacoli che possono limitare la dignità o la libertà di esercizio di diritti fondamentali riconosciuti a tutti gli individui.

Per tale motivo la Cooperativa **MediHospes** è quotidianamente impegnata nella diffusione di una cultura basata sull'accoglienza e la solidarietà, la partecipazione e la con- divisione, l'accettazione e non discriminazione delle fragilità e delle diversità.

L'obiettivo? Migliorare l'esercizio delle libertà fondamentali di ogni persona e favorire l'accesso alle cure e all'assistenza in caso di bisogno.

Introduzione

C'è una canzone famosa per tutti i milanesi.

Più o meno all'inizio fa così: *"Sul stradun per andare all'Idroscalo, l'era lì, e l'amore lo colpì"*.

Inutile dirlo, parliamo di Enzo Jannacci. Proprio lì, del resto, gli hanno dedicato una via.

Proprio lì, alla fine di una strada che sembra più che altro la fine del mondo per me che ci arrivo dall'altra parte della città (e a Milano il traffico, si sa, non è poco), c'è il CAS Mancini.

Il **CAS Mancini** era una caserma. Adesso è un luogo sicuramente più interessante.

Ci abitano circa trecento uomini, tutti richiedenti asilo, ciascuno con la sua storia, ognuno con le proprie difficoltà, tutti con un unico desiderio: essere accettati per quello che sono, senza pregiudizi o preconcetti.

Dal 2019 la Cooperativa Sociale Medihospes gestisce, per conto della Prefettura di Milano, questo Centro di Accoglienza Straordinario.
Ci sono diversi modi di gestire un luogo come questo.

Il libro che leggerete è un piccolo esempio di ciò che noi mettiamo in atto giorno dopo giorno. Potremmo, infatti, limitarci a eseguire quelle che sono le specifiche mansioni che ci vengono richieste. Crediamo, invece, che lavorare in un centro d'accoglienza significhi molto altro. Innanzitutto perchè si lavora con delle persone e non con delle cose, può sembrare il solito ragionamento banale ma non è così. In secondo luogo perchè ascoltare le storie e le esigenze dei richiedenti asilo con cui lavoriamo è spesso un grande dono che riceviamo e che ci aiuta a crescere e migliorare sempre di più. Sicuramente non è facile, i momenti di gioia sono tanti, ma capitano anche giornate di sconforto.

Quello che non ci fa mollare mai è la consapevolezza, tutti insieme, di star facendo qualcosa di grande.

Lo si vede nella Direttrice del Centro, Fabiola Lopez, che presta ascolto alle esigenze di tutti e di ciascuno e non si tira indietro quando c'è qualcosa di pratico da fare. Lo si vede in Mahsa, che si occupa dell'amministrazione, ma non esita a correre da una stanza all'altra quando i ragazzi hanno bisogno. In Eleonora, la mediatrice, a cui spesso gli ospiti passano il telefono per qualunque esigenza senza nemmeno spiegarle chi ci sia dall'altro capo. In Angela, informatore legale, che ha sempre la risposta giusta nel momento giusto. In Maria, la maestra, che si spinge a parlare perfino in arabo pur di farsi capire dai nuovi arrivati. In Carlo, psicologo, che riequilibra tante situazioni. In Cecilia che, sotto la guida di Barbara, si occupa degli aspetti sanitari di tutti gli ospiti della struttura. In Mansour, Isabella, Nadia, Marina, Beppe, Abbas, Abdalla, Alagie, Cherifo, Ayman, Bilel, Carmine, Enzo, Fred, Innocent, Issa, Kora, Matteo, Sami, Samuel, Mahmood e Adel.

È proprio vero, quella per andare all'Idroscalo è una strada dove l'amore ti colpisce.

Serenella Calderara
Assistente Sociale CAS Mancini

Ciao, io mi chiamo Zeshan, sono Pakistano, sono nato il 3 aprile del 2000 a Bajour, una piccola città, però molto bella. Mi piace molto la mia piccola città perché ci sono i fiumi e tanti laghi, le montagne e tanti alberi.
Nella mia città vivono sopratutto Pashtuns un gruppo etnico nativo che ha origini molto antiche.
C'è una piccola Università che, però, è molto conosciuta e diverse scuole. C'è anche un grande ospedale. Se una persona non si sente bene può telefonare il numero 1122 ed è stato attivato un servizio di ambulanze per portare gli ammalati in questo ospedale moderno.
I turisti vengono spesso per visitarla da molte parti del mondo. Per questo motivo negli ultimi anni il governo sta rinnovando molto la città per renderla più bella e funzionale.
Il 14 agosto è festa Nazionale in tutto il Pakistan. Si ricorda il giorno in cui il Pakistan ha ottenuto l'indipendenza dalla Gran Bretagna. Questo è accaduto nel 1947.
La Capitale del Pakistan è Islamabad. La città più grande è Karachi, lì si fa molto business perché c'è un grande porto. La città più piccola è

Jhelem. Ci sono cinque province in Pakistan: K-P-K, Punjab, Balocistan, Sindh, Gilgit – Baltistan.
C'è un luogo chiamato Swat Valley che tra di noi chiamiamo la Svizzera del Pakistan perché ci sono laghetti, boschi e montagne.
La popolazione totale del Pakistan è di 216, 6 milioni di abitanti.
L'animale simbolo del mio paese è il markhor che in italiano si chiama capra falconeri, una grossa specie di capra selvatica con una grossa corna a spirale e una barba molto lunga. Riesce ad arrivare in posti dove nessuno può arrivare. Nessuno può ucciderlo perché è l'animale nazionale del nostro paese.
C'è anche il chukar l'uccello nazionale del nostro paese. Ha una forma arrotondata e si nutre di insetti.
La nostra bevanda è il succo di canna da zucchero. È una bevanda molto dolce. A me piace molto. Purtroppo in Italia non l'ho mai trovata.
Il frutto più diffuso in estate è il mango. Questo in Italia l'ho trovato. In inverno, invece, la guava che assomiglia a una pera ma è molto più dolce. Come verdura mangiamo Okra, che chiamiamo Ladies finger.
Il nostro piatto tipico è il Kabuli palaw, che si compone di riso, carne, carote e piselli.
Il fiore più diffuso in Pakistan è il Jasmin, può essere di vari colori.
L'abito tipico è il Shalwar kamiz. Lo indossano sia le donne, sia gli uomini. Si tratta di una lunga camicia che può arrivare fino al ginocchio. Sotto vengono poi indossati dei pantaloni.
Personalmente del mio paese amo tutti i paesaggi, le bellissime camminate che si possono fare in mezzo ai boschi e alle cascate.

Mi chiamo Nasir, sono nato il 26 gennaio del 1993 a Gujranwala in Pakistan. Io abitavo in una città abbastanza grande in cui c'erano quattro Università. Io sono cristiano e, anche se nella mia città siamo una minoranza, siamo tutti fratelli. Ho studiato in una scuola cristiana e, poi, in una scuola superiore statale. Dalle mie parti c'è molto rispetto per tutte le religioni. Ho fatto parte dell'esercito ma poi ho lasciato e ho iniziato a lavorare come venditore di ricambi per automobili. Ho fatto anche politica perché mi appassiona molto. La nostra città ha una storia molto antica. È una città molto accogliente. Ci sono sette porte aperte 24 ore su 24. Gujranwala è conosciuta in tutta l'Asia per l'esportazione di articoli come rubinetteria e arredamento da bagno. Infatti essa fa parte del più conosciuto triangolo d'oro delle città industriali che hanno economie orientate all'esportazione.

Ciao, mi chiamo Mohamed e vengo dalla Somalia. Ho 24 anni e vorrei raccontarvi qualcosa del mio paese.
Vengo da una piccola cittadina che si chiama Warsheikh. È una città molto verde e ci sono tante spiagge e tanti fiumi. Ci vivono pochi abitanti e la popolazione è molto accogliente. C'è un piccolo centro dove si possono trovare molti negozi e molti ristoranti come ad esempio quelli di pesce che sono i più diffusi. La mia città si trova sulla costa e per questo ci sono molte barche e molte navi chiamate Markab. Esse vengoo costruite da una storica ditta navale. Ci sono sempre tanti pescatori e, infatti, si possono mangiare tanti tipi di pesce a buon prezzo. In estate fa molto caldo. In inverno il clima è più mite. Ci sono molti parchi e musei. Molti turisti vengono a visitare la città in inverno grazie al clima mite. Vengono sopratutto perché si possono vedere le tartarughe e i loro piccoli.

Mi chiamo Alimamy e vengo dal Nord della Sierra Leone, nello specifico da Freetown, la capitale. La Sierra Leone è un paese dell'Africa occidentale. Ci sono sedici tribù in Sierra Leone. La lingua più parlata è il creolo. I due principali gruppi etnici sono: Memede e Theme.
Il 25 dicembre festeggiamo il Paddle.
Il piatto tipico è il riso con foglie di cassava. Un altro piatto molto conosciuto è l'Okro Soup, una zuppa di riso, carne, pesce e verdure. Come gusto è un po' salata, ma piace a tutti.
In Sierra Leone esiste una società segreta chiamata Poro, alla quale sono ammessi solo uomini. Questa società ha i suoi riti ed è molto potente. Non è difficile entrare a farne parte, ma bisogna pagare o con soldi o con prodotti alimentari. Si dice che i membri di questa società abbiano poteri soprannaturali. È una società molto antica.
In Sierra Leone ci sono spiagge molto belle. La popolazione è molto accogliente.

Mi chiamo Adama e vengo dalla Guinea. Sono nato e cresciuto nella capitale, Conakry. Vorrei raccontarvi una storia.
In Africa la poligamia è molto diffusa. Una volta sono andato in vacanza nel villaggio di Dabola dove vive mia zia. Mia zia è sposata e ha una co-épouse. La co-épouse è la parola francese che indica l'altra moglie del marito in una famiglia poligama.
Quella volta ho capito che la poligamia è molto pericolosa perché ho visto la rivalità e la gelosia tra due mogli e i figli. Ognuno protegge il proprio interesse: ogni moglie vuole che i propri figli abbiano successo. Ho visto la paura del marito di rientrare a casa perché se ad esempio regala qualcosa al figlio di una delle mogli deve per forza fare la stessa cosa con gli altri.
Ovviamente ci sono anche esempi positivi di poligamia ma la rivalità è comunque molto presente. Se la rivalità è molto forte può capitare che una moglie vada dal féticheur, una persona con poteri malefici, a chiedere di mandare una maledizione.
Ci sono tante cose che mi piacciono della Guinea, come ad esempio il cibo, che mi manca molto. In particolare un sugo tradizionale per il quale è molto difficile trovare gli ingredienti qui in Italia (ad esempio foglie di manioca e foglie di patata dolce).

Mi chiamo Ibrahim, vengo da Douala, in Camerun. Il mio paese è situato in Africa Centrale. È costituito da più di duecento etnie e si parlano più di duecento lingue. Quelle ufficiali sono il francese e l'inglese. Il Camerun è composto da dieci regioni di cui otto francofone e due anglofone. Le quattro città più grandi sono Yaoundé, la capitale politica, Douala, la capitale economica, Bafoussam e Nkongsamba. Il paese ha la popolazione più dinamica dell'Africa Centrale. I Camerunensi sono accoglienti, gentili, istruiti e sopratutto dei gran lavoratori. Il Camerun è un paese estremamente ricco di materie prime e di suoli fertili per l'agricoltura. Ci sono molti luoghi turistici, come ad esempio le Chutes d'Ekom, delle magnifiche cascate situate tra Melong e Nkongsamba, il monte Camerun (un vulcano che raggiunge i 4040 metri di altezza), le cascate de la Lobé, il museo nazionale di Yaoundé, i parchi nazionale di Waza, Campo Ma'an e del Bouba-Ndjida , le Chefferies tradizionali dell'ovest, la Basilica di Mvolyé, il parco del Benoué, le case obus dei villaggi Rouss e Mourla, il centro turistico di Nkolandom, e molto altro.*

Questo paese, un tempo prospero, è attualmente interessato da diversi conflitti. Al Nord vi sono gli attacchi di Boko Haram, a Nord-Est e a Sud-Est è in atto una guerra d'indipendenza e infine, dal 2015 il paese sta attraversando una crisi post elettorale. Il paese è governato da un dittatore di nome Paul Biya, il quale è al potere dal 1982. Biya dirige il paese con pugno di ferro, non c'è libertà di espressione, libertà di manifestazione. I giornalisti, gli avvocati e le persone della società civile vengono incarcerate, umiliate, torturate. Il paese si trova al bordo dell'implosione. Biya ha istituzionalizzato il tribalismo e mette le etnie una contro l'altra. Ha dichiarato guerra a una parte del paese nel momento in cui la regione anglofona ha chiesto una gestione migliore dell'intero paese. Attualmente il conflitto anglofono ha causato più di 12.000 morti, più di 500.000 sfollati interni e più di 900.000 rifugiati in Nigeria. Ogni giorno vengono uccisi militari, bambini, civili. La comunità internazionale si rifiuta di agire e molti innocenti continuano a morire quotidianamente. Uomini, donne e bambini vengono decapitati.

La comunità internazionale deve intervenire o almeno convocare un incontro tra i due belligeranti, cioé Paul Biya e il suo governo da una parte e i gruppi separatisti dall'altra, al fine di risolvere questa crisi che si protrae da tanto tempo. I Camerunesi dovrebbero convocare in un villaggio una seduta nazionale con tutte le parti interessate al fine di ripensare il Camerun, dotarlo di leggi giuste e di una nuova legge elettorale affinché possano accedere al potere persone realmente scelte da popolo che portino il paese verso lo sviluppo.

Ciao, io sono Asim, sono nato in Pakistan il 7 febbraio del 2001. Il mio villaggio di origine è Randhir Bagrian che fa parte della città di Sialkot. Prima ho studiato nel mio villaggio e, poi, sono andato all'Università a Sialkot. Io sono un ingegnere meccanico.
Vicino al mio villaggio c'è anche la città di Sambrial. Questa è una città fantastica perché le persone hanno un cuore unico al mondo. Infatti, sono davvero generose. Se qualcuno ha bisogno gli danno da mangiare, glielo portano anche davanti a casa e se ne vanno senza farsi vedere perché credono sia giusto aiutare senza per forza essere ringraziati. Aiutano anche chi non ha il lavoro a trovarlo. Sono sempre disponibili se qualcuno non ha la casa a ospitarlo. Sono molto attenti anche agli ammalati, li accompagnano alle visite. Accompagnano a scuola i bambini orfani e gli pagano gli studi. Credono nella gentilezza e nell'amore per le persone.
A Sambrial c'è anche un grande rispetto per le donne. Loro lavorano tanto e sono molto libere di fare carriera professionale.
In questa città sono grandi produttori di strumenti chirurgici, di calze, di guanti e di palloni da calcio. Sono famosi anche per la produzione di divise da karatè.
Hanno anche tre linee aeree.

Ciao, io sono Jamshid. Sono nato a Peshawar in Pakistan. Peshawar è una città molto grande in cui ci sono quattro università statali, due grandi ospedali. È una città molto bella e verde.
Uno sport molto popolare in città è il cricket, anche se a me non piace tanto. A me piace il wrestling.

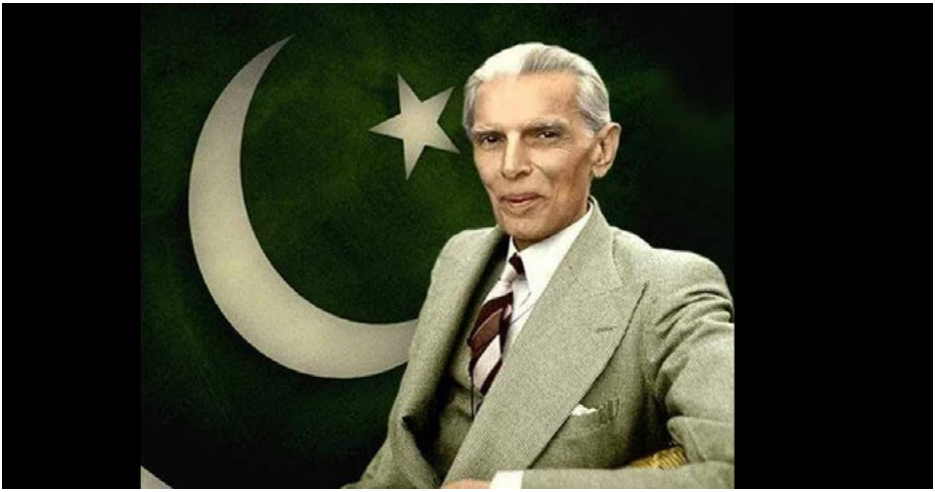
Ciao, mi chiamo Ali. Vengo dall'Afghanistan. Parlo 15 lingue. Sono nato nella città di Ghazni, precisamente nel quartiere di Ahmada. Ho 34 anni. Quando ero piccolo mio padre è morto mentre si trovava nella capitale. Lui aveva dieci negozi a Kabul in cui vendeva formaggio. I Kochi gli portavano il formaggio. Loro sono dei pastori che vivono sulle montagne e non hanno una casa. Si occupano degli animali e vivono sempre insieme a loro in mezzo alla natura, si spostano tutta la loro vita dal Pakistan all'Afghanistan. Fanno una vita molto faticosa ma la amano, la loro vita è scandita dagli animali e dal tempo della natura. Mio padre ha comprato anche molti terreni per piantare degli alberi e fare agricoltura. Però in Afghanistan c'è molta cattiveria e quando hai un po' di soldi la gente cattiva vuole portarti via tutto. Così prendono i soldi e si costruiscono altre cose. Infatti lo hanno ucciso e hanno portato via tutti i suoi averi. Noi abbiamo perso tutto quello che lui aveva, non ci è rimasto niente. Mio fratello era un soldato ed è morto pure lui. Io ero molto piccolo e ho dovuto subito lavorare. Alla mattina in realtà andavo a scuola, al pomeriggio tagliavo dell'erba e la legna poi le mettevo in una grande borsa e portavo tutto questo sulle spalle in montagna. Era molto pesante e faticoso. Una parte la lasciavo alla mia famiglia e l'altra parte la

portavo agli altri. Si usava tutto per fare il fuoco per scaldarsi. Anche mia madre ha lavorato con gli animali, sopratutto con i montoni. È difficile raccontare qualcosa del mio paese perché c'è sempre stata la guerra. Sopratutto per chi è Hazara è molto difficile, sono un'etnia sempre perseguitata. In Afghanistan si parlano quattro lingue: dari, pashtu, ozbaki e hazaraghi. Ci sono due sport molto famosi: il calcio e il cricket. Il nostro vestito Perahan o tunban. Dell'Italia mi piace tanto la pizza, ma sopratutto i ravioli.

Mi chiamo Mansour e se devo raccontarvi qualcosa del mio paese, che è il Gambia, penso a questa storia che ci narravano i nonni quando eravamo bambini.
C'era una volta in una bella città in Gambia una bellissima ragazza di nome Koumba. Tre giovani del villaggio erano segretamente innamorati di lei, ma, essendo amici, per non litigare decisero di lasciare alla ragazza la decisione di scegliere il suo sposo. Decisero così di lasciare il paese per andare a cercare un dono per la giovane. Ognuno di loro cercò un dono che potesse impressionarla. Il primo trovò un bastone in grado di riportare in vita i morti, il secondo uno specchio magico che permettesse di vedere i propri cari lontani e il terzo un tappeto volante. Ritovatisi una sera insieme, guardando attraverso lo specchio, scoprirono che Koumba era morta. Disperati decisero di tornare al villaggio e usarono, per fare più in fretta, il tappeto magico. Arrivati al villaggio andarono a vedere la fanciulla,

e il ragazzo che aveva il bastone la toccò lievemente e la giovane riprese vita. I tre ragazzi felici chiesero quindi a Koumba di scegliere il suo sposo tra di loro, ma lei era confusa perché tutti e tre insieme avevano fatto qualcosa di speciale per lei. Il primo, grazie allo specchio, era venuto a conoscenza della sua morte; il secondo, con il tappeto, aveva fatto sì che loro raggiungessero in fretta il villaggio e il terzo, con il bastone, le aveva ridato la vita. Poiché la ragazza non riusciva a scegliere, furono chiamati i saggi del paese per consultarsi e aiutare la fanciulla nella decisione. Gli anziani si sedettero sotto l'albero più grande e iniziarono a consultarsi. Ma anche loro erano molto confusi e cominciarono a discutere tra di loro. Rimasero a parlare notte e giorno, per settimane e settimane. E si racconta che siano ancora lì a discutere su chi debba sposare Koumba.

Io sono Zan, sono nato in un piccolo villaggio del Mali che si chiama N'deguedo e confina con una grande città di nome Kati Faladge. Nel mio villaggio tutte le persone parlano Bambara che è la nostra lingua. Siamo tutti agricoltori lì. In estate coltiviamo arachidi, cotone, melone, anguria. Ci facciamo aiutare dagli animali. Più che le macchine utilizziamo i bovini. Ci sono anche tante gazzelle. Il villaggio è gestito da un capo e c'è anche un vicecapo. Come religione ci sono sia mussulmani, sia cristiani cattolici. Poi ci sono anche quelli che non seguono nessuna religione. Il nostro villaggio si trova in una zona di foreste e piove spesso. Celebriamo tre feste per noi molto importanti. Due sono religiose: il Tabaski e Eid. Una è la nostra festa dell'indipendenza che è avvenuta il 22 settembre del 1960. In questa occasione tutti i ragazzi mettono in comune dei soldi e si prepara qualcosa da mangiare tutti insieme. Una festa molto bella è quando c'è un matrimonio. In quel giorno si va tutti nella casa della sposa e gli anziani cantano delle belle musiche e intanto la ragazza viene accompagnata nella camera di suo marito. Poi si festeggia anche il giorno dopo. Le donne si trovano tutte insieme e si vestono in maniera uguale, ballano a lungo e regalano dei soldi alla sposa. Alla fine si mangia tutti insieme.



Io sono Ali, vengo da Sialkot, in Pakistan.
Vorrei raccontarvi di Mohammad Ali Jinnah, un importante politico pakistano che ha fatto molto per i musulmani. In Pakistan è conosciuto con il nome di Quaid-i-Azam che significa grande leader. Lui è nato il 24 dicembre 1876. Aveva un amico, Iqbal Allama, un famoso poeta pakistano. Un tempo gli attuali India e Pakistan erano un unico paese ma le differenze nella popolazioni erano molto accentuate. Alcune persone erano musulmane e altre di religione hindu e anche la cultura era diversa. Iqbal sognava di dare alla popolazione musulmana un paese indipendente. Iqbal disse di questo sogno a Jinnah, il quale lo fece diventare realtà. Jinnah è stato una guida per il mio paese.
Il Pakistan è nato il 14 agosto 1947 e infatti il 14 agosto è festa nazionale. Le persone si vestono di verde e bianco come la bandiera, si cantano l'inno e altre canzoni nazionali.
Ci si ritrova con gli amici e la famiglia per mangiare e festeggiare insieme.
La cosa che mi piace del mio paese sono le persone. Amo molto la letteratura pakistana, in particolare gli scrittori Ashfaq Ahmed, Bano Qudsia, Ahmed, Faiz Ahmad Faiz e tanti altri.
Dell'Italia mi piacciono il calcio e i vecchi palazzi che ci sono a Milano. Purtroppo non ho ancora visitato molte altre città oltre a Milano ma spero di farlo presto.

Mi chiamo Cherifo e vivo in Italia da un po' di anni ma il mio paese di origine è la Guinea Bissau.
La Guinea Bissau è un piccolo stato che si trova sulla costa occidentale dell'Africa. Lì ci sono quindici etnie. Le più famose sono: Fula, Balanta e Mandinka. La Guinea Bissau è una grande produttrice di anacardi e olio di palma. La cucina è tipicamente africana, a base di pesce, sopratutto ostriche e gamberi pescati lungo la costa. Abbiamo anche molti tipi di frutta tropicale, con cui si preparano i succhi. Si mangia carne di capra, gazzella e vitello. In alcuni villaggi si mangia anche carne di scimmia. Frutta e olio di palma sono ingredienti fondamentali. Oltre al cibo è importante anche capire come funziona il matrimonio in Guinea Bissau. Da noi, se trovi una ragazza che vorresti sposare, che cosa fai prima di tutto? Cerchi di avere informazioni su di lei, sopratutto riguardo alla sua famiglia. Questo perché in Guinea Bissau alcune famiglie non possono entrare liberamente in contatto. Se chiedi perché ogni tribù ti dirà il motivo. Un po' come la storia di Romeo e Giulietta in Italia. Per esempio Mané e Fati sono due cognomi che non possono sposarsi tra loro. Non c'entra solo il discorso religioso. È proprio un problema della tradizione. Appena capisci che tipo di famiglia ha la ragazza che ti piace, devi parlare con i tuoi genitori e capire se loro sono d'accordo. Se accettano, mandano una persona di fiducia a parlare con la famiglia della ragazza. A questo incontro viene portata frutta tipica che in mandinka, la nostra lingua, si chiama Kuruwoo. Se i genitori della ragazza accettano quel frutto allora il matrimonio si può fare.

Mi chiamo Adama e sono maliano. Del Mali posso dire che abbiamo una musica tradizionale bellissima. Infatti, abbiamo tantissimi strumenti, tra cui la Kora, uno strumento originario proprio del mio paese. Si tratta di uno strumento a corde e viene suonato in tutta l'Africa Occidentale. È simile a un mandolino. Secondo la leggenda la prima Kora era lo strumento personale di un genio che viveva nelle grotte sacre in Mali. Abbiamo anche il Flauto che di solito è fatto in bambù ed è molto colorato. Tra gli strumenti tradizionali c'è anche lo xilofono, ma è un po' diverso da quello che usano i bambini in Europa per giocare, perché nella parte superiore e sotto ci sono due mezze zucche essiccate che servono da cassa per il suono. Noi suoniamo anche lo Djembe, un tamburo di legno con la parte superiore rivestita in pelle. In Mali esistono due tipi di Djembe, uno per gli uomini che lo suonano con dei bastoncini di legno e uno per le donne che lo suonano con le mani.

Ciao sono Amiin e sono Somalo. Voglio parlarvi della cucina tipica del mio paese e anche di alcune belle feste che si organizzano da noi. Dovete sapere che la Somalia è stata per tanto tempo abitata da italiani e quindi abbiamo molti piatti con ingredienti italiani e anche tante parole italiane come: forchetta, piatto, pantaloni, occhiali, pizza, pasta…

Anche il nostro cibo ha degli ingredienti italiani come la pasta. Noi mangiamo molti cibi in un unico piatto, per esempio noi mangiamo un piatto speciale con pasta, in particolare spaghetti, con ragù di carne, proprio come il ragù italiano, con l'aggiunta di peperoncino e fave. Nello stesso piatto puoi trovare anche carne di pollo e insalata. I piatti più elaborati li mangiamo durante le feste come il Ramadan e l'Aid Mubarak. Durante queste feste mangiamo molti piatti, che spesso arrivano da altre tradizioni come i Briwat, che sono degli involtini di pasta Brik ripieni di carne o pesce e spaghetti di soia. Esistono anche dei Briwat dolci con la frutta secca e il miele. Si chiamano così perché vengono chiusi come delle bustine, Briwat appunto in arabo. Questo cibo è molto diffuso anche in Nord Africa. Mangiamo anche Harira, detta anche zuppa di Ramadan, una zuppa fatta di pomodoro, carne trita, ceci, lenticchie, pepe, prezzemolo e origano. È una zuppa molto proteica. Mangiamo anche una crepes tipica del Pakistan che si chiama Chapati.

Ciao sono Sadam e sono Pakistano. Voglio raccontarvi della mia terra, una terra famosa perché ha le catene montuose più alte del mondo. È una terra molto bella e molto antica. Ora vi parlerò della storia del territorio di Kalash, una delle zone sulle montagne che hanno una storia antichissima. Qui si può trovare la discendenza dei soldati di Alessandro Magno. Quando con il suo esercito Alessandro si dirigeva verso l'Indu Kush a causa del lungo viaggio e del freddo, molti dei suoi soldati decisero di fermarsi qui per tutta la loro vita, costruendo la loro famiglia in questo territorio. La zona di Kalash è molto legata alle tradizioni, in particolare è conosciuta per le feste e per il vino, che solo qui può essere bevuto in onore di Alessandro Magno, che amava molto questa bevanda.

Mi chiamo Louie e vengo dal Gambia. Il Gambia è un piccolo paese bagnato dal mare: l'Oceano Atlantico. La mia città si chiama Banjul ed è piccola. A dicembre organizziamo delle grandi feste, anche per celebrare il Natale. La festa più importante in questo periodo prende il nome di Huntin. Alcuni gruppi di persone si incontrano e il capogruppo è travestito e indossa una testa di leone o tigre vera, imbalsamata, mentre gli altri suonano, ballano, cantano e si divertono. Il momento più importante del Natale per noi è la Messa, poi quando finisce torniamo a casa insieme alle nostre famiglie per festeggiare. Non festeggiamo solo noi cristiani, ma invitiamo anche i musulmani che abitano vicino a noi. Infatti, in Gambia siamo tutti una famiglia, non ci sono contrasti religiosi. Anche le festa di Zimba

è molto importante. Anche in questo ci sono vari gruppi che ballano e sono davvero bravi. Anche loro si travestono e i loro costumi fanno davvero paura a vederli. Moltissime persone vengono a vedere questi balli. Per assistere a questo spettacolo si deve pagare un biglietto.
Nel mio paese ci sono tanti animali che vivono proprio nei villaggi. Per esempio, a Bakau ci sono i coccodrilli. In altri posti si possono vedere anche le scimmie e gli ippopotami.
In Gambia c'è molto turismo. Molte persone vengono a visitare il mio paese e sono sempre accompagnate da guide turistiche che fanno conoscere loro le meraviglie del Gambia. Soprattutto vengono a stare nelle nostre splendide spiagge.
Il cibo che mangiamo di più è il pesce.
In Gambia c'è uno strumento molto importante: Djembe che è un tamburo. Non tutti possiamo suonarlo, però, dipende dalla propria tribù di appartenenza. Per esempio il Djembe lo suonano solo i Gewel.

Sono Ali, ho 40 anni vengo da Teheran. Questa città è la capitale dell'Iran. Si tratta di una città molto grande: è una città industriale, importante dal punto di vista politico e religioso. Lì si trovano tutti i servizi e tutti gli istituti pubblici. E' divisa in 24 zone. Architettonicamente è una città splendida. Però vi è molta differenza tra le zone. Per esempio nel sud abitano le classi sociali più povere, andando verso il nord abitano le persone più ricche. La popolazione della città è variegata. Ci sono molte università e quindi molti giovani. Purtroppo è una città molto inquinata perchè c'è sempre molto traffico. Ci sono sia gli autobus sia le metropolitane, ma quasi tutti utilizzano l'automobile. Ci sono molte moschee grandi. In ogni via se ne può trovare una. Una zona di Teheran appartiene agli Armeni perchè tanti anni fa sono venuti a vivere in Iran. In quella zona si trovano molte chiese perchè gli Armeni sono cristiani. Invece noi siamo tutti musulmani.
In Iran festeggiamo il capodanno il 21 marzo, cioè il primo giorno di primavera. Questa è una nostra tradizione. Dopo questa festa contiamo altri 13 giorni e celebriamo la festa di Sisdabedar, cioè la festa della natura.

In Italia il 17 è considerato un brutto numero, in Iran invece è un numero normale. Noi consideriamo brutto il numero 13.
L'Iran è un paese completamente islamico, quindi è obbligatorio per le donne indossare il velo.
Prima della rivoluzione nel 1978 la città era governata dallo Shah di Persia che lasciava più libertà e l'Iran era quasi come un paese europeo. Dopo la città da imperiale è divenuta una repubblica islamica e quindi le libertà sono diminuite tutte.
L'Iran è il cuore industriale del Medio Oriente, soprattutto per il petrolio, che è la nostra fonte di ricchezza maggiore.
Mi manca molto la vita che facevo nel mio paese, perchè ero sempre attivo e in movimento. Di Milano mi piace che sia una città grande e movimentata come Teheran, mi piacciono anche gli italiani che sono persone molto accoglienti.

Io sono James e vengo dal Ghana. Il mio paese era chiamato Gold Cost perché c'era un sacco d'oro. Poi il nome è stato cambiato dai portoghesi che hanno colonizzato questa terra. Il 6 marzo 1957 Kwame Nkrumah dichiarò l'indipendenza del paese. Voglio parlarvi anche di Okomfo Anokye, un sacerdote molto importante per il Ghana. Egli ha contribuito ha dare una legislazione al nostro paese. Era un uomo speciale, aveva una forza dentro di sé che gli permetteva di compiere gesti straordinari.

In Ghana parliamo tantissimi dialetti. Sei sono i principali gruppi etnici: Akani, Ewe, Ga – Adangbe, Mole – Dagbani, Guani, Gurmar.

Gli alimenti di base tipici sono: jollof rice, mais, fagioli, yam (che è un tubero), cassava (che è sempre un tubero). Mangiamo anche un po' di carne, sopratutto di mucca o capra. Alcune persone mangiano pure il serpente. A me, però, non piace. L'ho assaggiato solo una volta e non ho un bel ricordo. A volte anche il pesce, ma dipende dalle regioni. Chi sta più vicino al mare ovviamente ne mangia di più, ma chi abita lontano dal mare dovrebbe pagare troppo per comprarlo.

A livello religioso la situazione è mista. La maggior parte delle persone è cristiana, come me. Ci sono anche mussulmani e anche persone che non seguono nessuna religione.

Mi chiamo Mohamed Ali Mohamed e sono egiziano. Dell'Egitto mi piace raccontare la storia di Deir El Medina. Questo è un sito archeologico fondato nel Nuovo Regno per volere dei faraoni. È una città molto grande che nell'antichità ospitava i pittori e gli scultori che preparavano le tombe dei sovrani e dei nobili nella valle dei Re e delle Regine e a Tebe Ovest. La Valle dei Re in arabo si chiama Biban El Muluk, cioè le porte dei Re, perché dall'esterno le tombe apparivano come grandi porte che si aprivano nella roccia. A parte questo la città di Dei El Medina, che significa "il monastero della città" perché in epoca moderna ha ospitato un monastero copto, ora ospita le tombe dei più grandi artisti dell'epoca egiziana, tra cui Merikhara, meglio conosciuto come Maya, definito un artista dalle capacità incontrollabili. Questa città è famosa anche perché è stata la sede del primo sciopero della storia avvenuto nel 1150 a.C.. Infatti, gli abitanti del sito per un lungo periodo non furono pagati e così decisero di scioperare. Esistono anche dei papiri che raccontano di questo sciopero. Si narra che il sovrano terrorizzato dall'idea che i pittori non lavorassero e quindi non terminassero le tombe con le iscrizioni sacre previste per l'accesso nell'aldilà, sollecitato dai nobili anch'essi spaventati, decise di pagare subito gli operai perché si rimettessero al lavoro. Oggi la città è uno dei siti archeologici più interessanti del Medio Egitto.

Il ricettario del mondo

Il Camerun è ricco di talenti culinari. Vi presenterò un piatto tipico dell'etnia Bamileké che si chiama **TARO SAUCE JAUNE**. Questo piatto viene preparato in occasione di eventi come matrimoni, funerali, battesimi o feste tradizionali.

Ecco la ricetta per preparare taro sauce jaune:

Ingredienti

- 2kg di taro
- 1kg di trippa di manzo
- ½ kg di carne di manzo
- 190g di olio di palma
- 16g di salgemma
- 1 sacchetto di condimento per la sauce jaune
- 1L di acqua tiepida
- dado di carne (2pz)
- 1 peperoncino
- sale
- pepe

Preparazione

1) In una pentola, cuocere i taro con la buccia per circa due ore
2) Sbucciare i taro e schiacciarli mentre sono ancora caldi. Assicurarsi di togliere tutti i grumi, il composto deve essere liscio.
3) Nel frattempo, dopo averla lavata, mettere la trippa e la carne in una pentola di acqua salata bollente. Lasciar cuocere per un'ora.
4) Versare il condimento per sauce jaune all'interno di un recipiente con 25cl di acqua calda, mescolare e lasciar riposare.
5) Rendere più liquido l'olio di palma scaldandolo leggermente. Aggiungere il pezzettino di salgemma nell'olio, sbattere con la frusta aggiungendo gradualmente 50cl di acqua tiepida.Una volta che l'emulsione si è stabilizzata rimuovere l'eccesso di salgemma.

6) Aggiungere alla preparazione dei condimenti i 2 cubetti di dado, salare e mescolare.
8) Aggiungere la miscela al condimento della sauce jaune, poi la trippa e la carne.
9) Aggiustare di sale e pepe e infine aggiungere il peperoncino intero.
Il piatto è pronto! Servire caldo. Buon appetito!

JOLLOF RICE

Il riso jollof, conosciuto anche come *benachin*, è una popolare ricetta in Senegal, Gambia, Nigeria e Ghana.

I principali ingredienti sono: riso africano o basmati, pomodoro, concentrato di pomodoro, cipolla, peperoni rossi, aglio, erbe aromatiche (timo e altre locali) e varie spezie (noce moscata, zenzero, cumino, peperoncino), in abbondante quantità. Proprio le spezie determinano il colore finale del piatto, assai vicino all'arancione. Inoltre, vengono generalmente aggiunte verdure, come i piselli, carni di pollo e manzo o del pesce.

Ingredienti
- 4 tazze di riso bianco
- 2 pomodori e 1 peperone (senza semi se non vi piacciono le cose troppo piccanti) oppure 220gr di salsa di pomodoro in scatola e 85gr di pasta di pomodoro in scatola
- cipolla
- sale
- peperoncino rosso essiccato (come il peperoncino di Cayenna)
- brodo di carne (circa 1 tazza o 1/4 di litro) o 4 dadi per il brodo
- acqua

Preparazione
Sciacquate il riso prima di cuocerlo. Mettere il riso e circa 6 tazze (circa 1 1/2 litri) d'acqua in una casseruola e metterla a fuoco alto. Se usate ingredienti freschi (pomodori e peperoni) passarli fino a che ne esca un composto

morbido (potete anche macinare le cipolle con questo composto). Lasciar cuocere il riso per 10-15 minuti.
Aggiungere il preparato di pomodoro e peperone oppure la salsa e la pasta di pomodoro. Se non avete aggiunto le cipolle, potete affettarle o tagliarle a cubetti ora e aggiungerle al composto nella casseruola.
Aggiungere acqua sufficiente per far cuocere completamente il riso (se non scolate il riso, è meglio aggiungerne un po' alla volta controllando la cottura del riso). Se avete del brodo di carne avanzato potete aggiungerlo, altrimenti, a meno che siate vegetariani, aggiungete 4 dadi.
Aggiungere circa 2 cucchiaini di sale e circa 1/2 cucchiaino di peperoncino secco (ne potete aggiungere a piacere una volta preparato il piatto).
Lasciar cuocere il riso fino a che sia soffice. Se non è asciutto a questo punto, allora abbassare il fuoco in modo tale che l'eccesso d'acqua si assorba senza che il riso scuocia. (qualcuno ripassa in forno il tutto a 170°C) Una volta cotto, aggiungere sale o pepe se preferite.

ASMAK - Afghanistan

È un piatto davvero saporito, ideale per le occasioni più speciali. Si tratta di ravioli speziati, ripieni di scalogno, sugo di carne e conditi con yogurt e menta essiccata e ricco di ingredienti nutrienti.
Dopo aver impastato della farina con un tuorlo d'uovo, un pizzico di sale e dell'acqua fredda, e dopo aver lavato dei porri e tagliati a pezzetti, aggiungere paprika, sale e pepe e cuocere poi in acqua.

BOLANI - Afghanistan

Ingredienti
- 500 gr di farina
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 cucchiaio di sale
- 250 ml di acqua
- 2 patate
- 200 gr di spinaci
- 1 cucchiaio di coriandolo
- 1/2 cipolla
- q.b. sale e pepe

Preparazione
Per preparare questo piatto si deveno miscelare farina, sale, acqua e olio. Poi vanno fatti riposare per due ore coperti. Intanto si lessano e schiacciano le patate, si unisce l'olio, gli spinaci lessati e tritati e le cipolle con le spezie per il ripieno. Si prende parte della pasta e si formano delle palline, poi, le si schiaccia, si spalma il ripieno e le si chiudono. Infine si frigge tutto per un paio di minuti.

SABZI - Pakistan

La ricetta è molto semplice. Bisogna scaldare dell'olio in una pentola e aggiungere semi di cumino e, infine, della cipolla tritata. Si soffrigge tutto insieme e si unisce della verdura tritata con pomodoro. Si mescola per bene e si aggiungono le spezie. Bisogna lasciare cuocere tutto a fuoco basso finché le verdure siano ben cotte. Alla fine il piatto viene servito con coriandolo fresco tritato.

SAMBUSI - Somalia

Ingredienti per 32 fagottini

Per la pasta:

- 70 gr di farina
- Mezzo cucchiaino di sale
- Due cucchiai di olio EVO
- Acqua quanto basta per avere una massa elastica non appiccicosa

Per il ripieno:

- 400 gr di macinato di manzo
- 1 spicchio d'aglio
- 1 peperone
- Due cipolle
- 1 cucchiaino di cumino

- Olio EVO
- 2 cucchiai di farina e 4 di acqua per la ''colla''
- Olio di arachidi per friggere i Sambusi

Preparazione
Per cucinare questi deliziosi fagottini bisogna impastare a farina con dell'acqua salata e l'olio e lavoratela sulla spianatoia. Poi formate 8 palline di pasta uguali e tiratele a sfoglia non troppo sottile. Cospargete di olio quattro sfoglie e sovrapponete le altre quattro. Tirate ancora a sfoglia, questa volta più sottile. Scaldate una padella antiaderente al contrario e deponetevi, una alla volta, le sfoglie, prima da un lato e poi dall'altro, senza cuocerle ma asciugandole per pochi istanti. Man mano che asciugherete i doppi dischi di pasta, sovrapponeteli uno sull'altro.
Alla fine, quando avrete sovrapposto tutte e quattro le sfoglie, incidete una croce sopra la pila di dischi e ricavate così dei triangoli, uniformando anche l'orlo esterno di essi.

Ora prendete un triangolo alla volta e separatelo in due sfoglie sottilissime. Complessivamente dovrete ricavare 32 tringoli.

Passate quindi alla preparazione del ripieno. Tritate la cipolla e il peperone e fateli diventare trasparenti in una padella a fuoco molto basso con un due cucchiai di olio EVO.
Aggiungetevi la carne e lasciate rosolare.

Quasi al termine della cottura aggiungete le spezie e il sale.
Una volta cotta la carne, chiudete con un coperchio e lasciate riposare e raffreddare.

Preparate a questo punto i coni con le sfoglie, unendo i due lembi dei triangoli e incollandoli con una pastella di farina e acqua.
Farcite ogni cono con un po' di ripieno e poi chiudetelo con il terzo lembo, che dovrà essere sovrapposto e saldato sopra gli altri due, così da ottenere un involtino triangolare.
Infine friggete i Sambusi in olio ben caldo. Lasciateli asciugare su della carta assorbente e serviteli caldi. Sono buonissimi anche freddi nel giorno dopo.

ZUPPA DI PASTA DI ARACHIDI - Sierra Leone

Ingredienti

- 100 cl brodo di carne di manzo
- 1 cipolla tritata
- 2 carote tagliate a rondelle grosse
- 125 gr pasta di arachidi
- 1 peperoncino rosso piccante
- pepe nero
- sale

Preparazione

In una pentola di coccio mettete a bollire il brodo con le verdure, a fuoco vivo. Dopo 30 minuti frullate il brodo di cottura e rimettete a cuocere finché riprenderà a bollire. Prelevate una tazza del brodo e scioglietevi la pasta di arachidi, quindi versate il tutto nella pentola, aggiungete il peperoncino intero rimestate bene e proseguite la cottura per latri 30 minuti girando frequentemente per evitare che attacchi sul fondo. Rimuovete quindi il peperoncino, spolverate con pepe nero macinato a fresco e portate in tavola.

GAMBERI - Guinea

Ingredienti

- 1 cipolla
- 1 kg di gamberetti
- 1/2 cetriolo
- sale q.b.
- pepe q.b.
- 1 dl di olio d'oliva
- 1 limone
- 1 dl di brodo di pollo

Preparazione

Pelate il cetriolo, mondatelo dai semi e tagliatelo a bastoncini sottili. In una casseruola portare a rosolare la cipolla tritata e l'olio. Condire con sale, succo di limone e peperoncino o pepe in polvere. Aggiungere il brodo di

pollo e far bollire fino a quando i gamberi non saranno rosa, il che richiede 5 minuti. Togli la padella dal fuoco e adagia il composto su un piatto da portata. Servire con riso bianco.

POLLO YASSA - Gambia

Ingredienti

- 1 pollo
- 400 gr di cipolle
- 150 gr di burro
- 4 peperoncino rosso piccante
- 2 foglie di alloro
- q.b. pepe in grani
- 1 limone
- 400 ml brodo di pollo
- sale e pepe nero

Preparazione

Tagliate il pollo in 4 pezzi. Irrorate i pezzi di pollo con succo di limone ed insaporite di sale. Grigliate il pollo su una griglia rovente e metteteli da parte al caldo. In una casseruola, sciogliete il burro e saltatevi il pollo, quindi aggiungete tutti gli altri ingredienti. Incoperchiate e fate cuocere a fuoco basso, aggiungendo brodo di pollo o acqua all'occorrenza, fino a che la carne di pollo diventi tenera e succosa. Trasferite il pollo nei piatti da portata guarnendolo con fette di pomodorini e limone.

PAPPA DI RISO - Mali

Ingredienti

- 1/2 kg di riso per 5 persone
- acqua
- zucchero
- latte cagliato
- sale

Preparazione

Mettere sul fuoco una casseruola con circa 1 ½ litri d'acqua. Quando

inizia a bollire, aggiungete il riso ben lavato e un po' di sale (facoltativo). Lasciate cuocere circa 45 minuti. Il riso sarà cotto ma senza aver assorbito tutta l'acqua di cottura. Versare, alla fine, il riso in una tazza e aggiungere zucchero e latte.

GHORME SABZI - Iran

Ingredienti

- 1, 5 kg di agnello disossato tagliato a dadini
- 1 cipolla
- prezzemolo e cipolla tagliati finemente
- coriandolo
- 1/3 tazza di olio
- 1 cucchiaino di curcuma
- coriandolo
- 2 tazze d'acqua
- 1/2 tazza di succo di limone
- 3 tazze di fagioli
- 12 tazze di spinaci tagliati finemente
- 1 patata a dadini.
- sale
- pepe

Preparazione

Si cuoce la cipolla a fuoco medio finché non diventa dorata. Poi si aggiunge la curcuma e dopo un minuto la carne. Non appena la carne è cotta in superficie, bisogna abbassare il fuoco.
Si aggiungono acqua, fagioli, spinaci, erba cipollina, succo di limone sale, pepe e coriandolo e si lascia cuocere per un'ora. Controllare durante la cottura, aggiungendo acqua e succo di limone.
Si serve con riso basmati poco alla volta, tenendo la pietanza nel tegame per non farla freddare.

COUS COUS - Marocco

Ingredienti

- 1 kg di cous cous
- 1 cipolla grande
- 1 bottiglia di passata di pomodoro
- 1 kg di carne di vitello
- 1 scatola grande di ceci
- 1 mazzetto di prezzemolo
- sale
- pepe
- paprika dolce
- 3 zucchine grandi
- 1/2 zucca

Preparazione

Il cous cous marocchino si prepara con una pentola particolare divisa in due parti. Una prima parte è la pentola vera a propria nella quale si prepara il brodo e la seconda, che viene appoggiata sopra, è una sorta di grosso scolapasta che permette al cous cous di cuocere al vapore assorbendo così i profumi e i sapori del brodo che cuoce sotto.

Per prima cosa si mette un po' di olio d'oliva e si fa soffriggere la carne, di solito il vitello. Poi si aggiunge la cipolla e anche un pizzico di paprika e pepe insieme all'acqua in modo che il brodo sia liquido. A questo punto si mette sulla pentola la parte alta con il cous cous, che ogni tanto dovrà essere bagnato con le mani oliate e sgranato per evitare che faccia grumi. Nel frattempo si aggiungono i ceci al brodo e quando sono cotti si aggiungono le zucchine precedentemente tagliate in lunghezza, private della buccia e dei semini. Intanto il cous cous continuerà a cuocere al vapore e di tanto in tanto dovrà essere sgranato, ma per non scottarsi è bene lavare prima le mani con acqua molto fredda. Quando anche le zucchine sono cotte, si

aggiunge la zucca tagliata a fette, con ancora la buccia, in modo che quando si aggiungono le verdure al piatto, l'effetto sia decorativo. Si aggiunge sale e quando tutto è cotto si mette il cous cous in un grande piatto, si bagna con il brodo che verrà assorbito e poi si decora con la carne, i ceci e le verdure. Il piatto si mangia generalmente con le mani, facendo delle piccole palline e si mangia tutti insieme dalla stessa portata.

MATE - ARGENTINA

UN GRAZIE SPECIALE A MERCEDES PER LA RICETTA

Il mate è una bevanda di origine sudamericana. Si tratta di un'erba chiamata "Yerba mate" che si può bere in diversi modi: come infuso in bustine, facendolo bollire in acqua calda (mate cocido) per poi filtrarlo e berlo oppure mettendo la "Yerba" in un "Porongo Mate" un contenitore realizzato con una zucca, in metallo o legno e versando da un thermos un po' per volta dell'acqua e bevendo da una cannuccia chiamata Bombilla.
Oggi vi parlerò di quest'ultima forma che è la più curiosa.
In alcuni paesi del Sudamerica il mate si beve tantissimo e ultimamente se ne sente parlare molto in altre parti del mondo per le proprietà benefiche che apporta all'organismo anche se chi viene dal Sudamerica non ha mai pensato a questa cosa mentre beve il mate! Me compresa.
Vengo dall'Argentina dove si beve mate giorno e notte, mi piace tanto e non posso fare a meno.
Tanti Argentini bevono il mate al mattino a colazione. Altri lo preferiscono al pomeriggio e c'è anche chi non va da nessuna parte senza il suo mate. È una bevanda di condivisione. Dallo stesso mate bevono tutti passandolo di mano in mano come in un rituale.
Ci sono dei ruoli e delle regole non scritte da seguire che possono cambiare a seconda della regione. Ecco alcuni esempi. Di solito, quando si comincia a bere il mate in compagnia (perché lo puoi bere anche da solo), si nomina un responsabile che sarà quello che verserà l'acqua ("cebar el mate") e lo passerà in mano a chi tocca berlo. Questa persona sta attenta e sa bene chi è il prossimo a dover prendere il mate in mano. La persona che riceve il mate lo beve in due o tre sorsi e se lo tiene in mano per più tempo del dovuto gli altri glielo faranno notare con frasi come "guarda che non è un microfono" o simili, ma sempre scherzose, per accelerare la "ronda" (il giro).

Cosi, mentre si parla, si beve il mate finché l'acqua del thermos finisce momento in cui è tempo di ricaricare acqua calda dal bollitore (Pava).
Può succedere che dopo vari giri l'erba perda sapore, e quindi si dice che il mate "está lavado" che significa che bisogna cambiare l'erba nel Porongo.
Un'altra cosa da tenere in considerazione è che quando hai finito i tuoi sorsi e dai indietro il mate al "cebador" non devi dire "gracias" (grazie) perché questo vuol dire che non vuoi bere più e sarai escluso dai giri successivi.

Vuoi farti un mate? Ecco cosa devi avere e fare per prepararlo:

- Un contenitore di zucca (Porongo) anche se esistono alternative in legno, acciaio e plastica.
- Un pacchetto di erba mate (la yerba).
- Una cannuccia di metallo (la bombilla).
- Un bollitore (la pava) e un thermos.

Procedura
Scaldare l'acqua a 80 gradi.
Riempire il porongo a 3/4 della sua capacità.
Coprirlo con il palmo della mano e scuotere il mate per fare venire su la polvere ed eliminarla.
Versare l'acqua in un angolino del contenitore dell'erba assicurandosi che il resto rimanga asciutta. Cosi durerà di più.

Vocabolario *matero* in Argentina
La pava: il bollitore
El termo: il thermos
El mate: il contenitore di zucca (*porongo*)
La bombilla: la cannuccia di metallo
La ronda: le persone che bevono in una seduta
Mate lavado: *yerba* (erba) che ha perso il sapore dopo che si è bevuto per un po'.

PARCO CERTOSA APS

Parco Certosa APS è stata costituita il 22 febbraio 2010 da alcuni cittadini da anni impegnati per la denuncia e la risoluzione dei problemi del quartiere Parco Certosa, con l'obbiettivo di migliorare la qualità della vita dei suoi abitanti.
Svolge una costante azione di verifica della qualità dei servizi pubblici erogati nel quartiere, in particolare di quelli relativi a sicurezza, mobilità, trasporto pubblico, ambiente ed energia.
Organizza regolarmente manifestazioni culturali, tra cui "Piano City Milano a Parco Certosa", visite storico, artistico culturali, "Cineforum a Parco Certosa", "Note di Natale"… manifestazioni di tipo aggregativo: festa di Quartiere, festa di Primavera, festa della Castagna, "Note di Natale"; manifestazioni di utilità sociale: "Puliamo il Mondo", Puliamo il parco Verga… Dal 2016 organizza "Blu Run Parco Certosa", corsa podistica non competitiva aperta a tutti.
Durante l'anno l'associazione promuove vari incontri pubblici per discutere insieme ai residenti dei temi di maggior interesse per la vivibilità del quartiere.
Nel 2012 l'associazione ha istituito l'iniziativa di beneficienza "Parco Certosa Comunità Solidale" per fornire un contributo economico a persone e famiglie in stato di bisogno, residenti nel quartiere e in zone limitrofe.
Si può donare il 5x1000 a Parco Certosa APS, indicando il codice fiscale 97550520155 nell'apposito spazio e apponendo la propria firma nella dichiarazione dei redditi. Il direttivo dell'associazione decide la destinazione dei fondi annualmente raccolti. A tale scopo ha riqualificato e sta mantenendo l'aiuola a semicerchio nei presente nei pressi dell'impianto semaforico di via Perini. Ha da poco preso in carico la rotonda di via Perini. Ha acquistato un pianoforte Bechstein del 1931 ed è a disposizione del quartiere.

Unisciti a noi richiedendo l'iscrizione all'associazione: compila il modulo scaricabile dal sito www.parcocertosa.it

Per informazioni e comunicazioni scrivere a info@parcocertosa.it

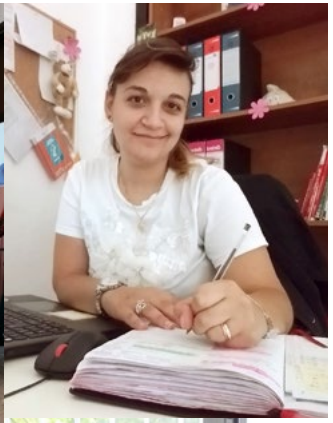
CALENDARIO
2022
PARCO CERTOSA APS

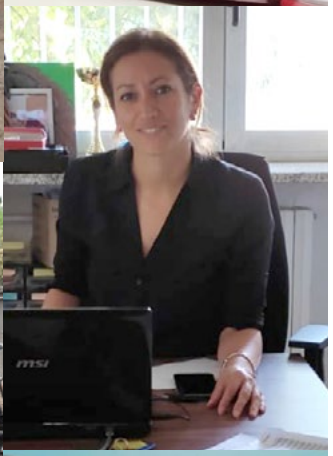
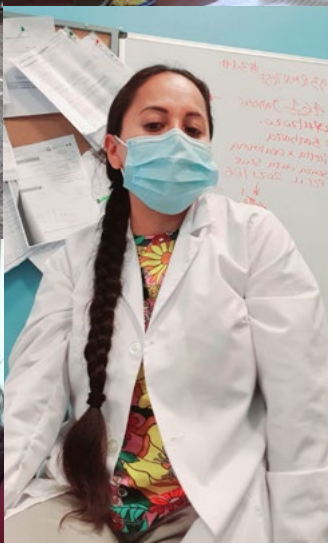
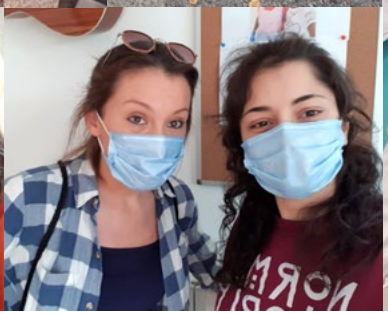
GENNAIO
Foto di Lorenzo Colghi
LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM
visita il sito www.parcocertosa.it

POLAR
MAGGIO
Foto di Roberto Stefani
LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM
sostieni Parco Certosa APS col 5x1000 - codice fiscale 9755092

SETTEMBRE
Foto di Pierluigi Manuta
LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM
leggi le notizie del quartiere su Parco Certosa newsletter

CAS MANCINI
8
medchoices




msi

LAKERS
24