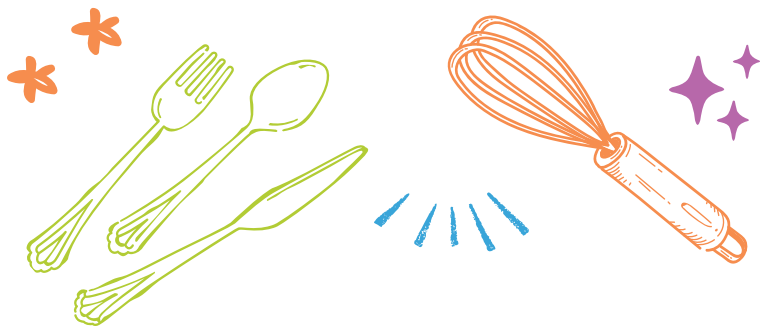


Dove le Cucine si Incontrano



University College Utrecht





 www.milagroproject.eu

Ricette e Tradizioni Culinarie che Avvicinano le Persone

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



Indice

| | |
|--|----|
| Introduzione | 2 |
| Tabella di conversione | 4 |
| | |
| Sfornato con Amore: Tanti tipi di Pane | 6 |
| Ciaccino Toscano | 8 |
| Piadina Romagnola | 9 |
| Chapati | 10 |
| Parata | 11 |
| Naan | 12 |
| Afghani Bolani | 13 |
| | |
| Non solo pasta | 16 |
| Spaghetti Aglio, Olio e Peperoncino | 17 |
| Varenyky (salati) | 19 |
| | |
| Il piatto della memoria: Frittata in Trippa | 22 |
| Piatti a base di riso: Kabuli Pulao | 24 |
| | |
| Zuppa e Stufati | |
| Borscht | 27 |
| Shinwari Rosh | 29 |

| | |
|--|----|
| Dolci a base di Riso | 31 |
| Torta di Riso | 32 |
| Chawal Kheer | 33 |
| | |
| Dolci con il grano: Kutya | 35 |
| | |
| Altri Dolci: Varenyky (dolci) | 37 |
| | |
| Bevande Calde: Chae | 39 |
| | |
| Ringraziamenti | 41 |



Introduzione

Il presente Ricettario (disponibile sia in formato cartaceo sia in formato elettronico) è concepito come una risorsa gratuita ed accessibile a chiunque desideri esplorare gli aspetti culinari di culture diverse e renderli una risorsa per la creazione di un dialogo interculturale.

L'intero progetto MILAGRO (<https://milagroproject.eu/>) mira a fornire strumenti utili alle comunità locali e migranti che possono (e devono) crescere attivamente insieme per la costruzione di società inclusive, e il cibo è sicuramente un momento affascinante nel percorso verso questo obiettivo. In particolare, questo Ricettario (Deliverable 5.2) è collegato ad alcune delle attività svolte durante i Summer Camp organizzati a Siena (Work Package 5, Task 5.2) dalla Nuova Associazione Culturale Ulisse nell'estate 2025, fra le quali è stato inserito un intero evento dedicato alle prelibatezze locali e straniere.

Molto spesso la dimensione culinaria è il primo aspetto che incontriamo di una cultura diversa; a volte gustare cibi etnici può rappresentare semplicemente un contatto estremamente superficiale con l'Altro e portare ad una comprensione interculturale limitata. Tuttavia, se l'assaggio e il consumo dei piatti sono accompagnati da aneddoti, spiegazioni, storie, ricordi e significati culturali nascosti, il cibo può diventare un potente strumento di conoscenza, di comprensione e di rispetto reciproci.

Questo ricettario ha lo scopo di presentare le connessioni e le somiglianze di culture lontane attraverso le loro espressioni culinarie.





Per quanto riguarda la cucina italiana (nel nostro caso prevalentemente toscana) e quella pashtun (pakistana e afghana), entrambe sottolineano la centralità della carne e un uso consistente di alcune spezie. Evidenziano inoltre il ruolo centrale svolto dal 'pane' nelle sue molteplici forme, ma pur sempre un prodotto a base di farina e acqua, ingredienti antichi che hanno segnato il passaggio degli esseri umani dalla natura alla civiltà, dalla natura alla cultura. Il cibo può rivelare significati culturali nascosti che vanno oltre l'atto di mangiare e di mangiare insieme, svelando valori morali e religiosi, distinzioni e legami sociali, i concetti di rarità e abbondanza, e quelli di buono (commestibile) o cattivo (non commestibile).

Oltre ai piatti italiani e pashtun (che, come già detto, sono stati al centro di una parte del Summer Camp svoltosi a Siena), sono state incluse anche ricette ucraine fornite dal partner olandese University College Utrecht, sebbene non siano state raccolte durante il Summer Camp tenutosi a Utrecht, ma in altre occasioni in cui la condivisione del cibo e la narrazione di storie sono state al centro di altre attività del progetto. Le tre ricette ucraine sono piatti rappresentativi di questa cultura, preparati e condivisi in famiglia: una zuppa, ravioli che possono essere farciti con diversi ingredienti e hanno versioni salate e dolci, e un porridge dolce tradizionale preparato per le festività importanti.

La ricetta afghana pashtun del *bolani* (*bolanee* e *katchaloo*) è stata aggiunta da Parisa Aqdas Karimi, tirocinante per il progetto MILAGRO che lavora con il team olandese.

Per ogni piatto, insieme agli ingredienti e alle istruzioni per la preparazione, viene fornita una breve nota storica e culturale, proprio al fine di offrire qualcosa che vada oltre il semplice atto di cucinare e nutrirsi.

Quindi.. indossate un grembiule, aprite il vostro cuore e lasciatevi trasportare in questo viaggio culinario attraverso culture, sapori e storie.

Che questo libro non solo riempi la vostra tavola, ma arricchisca anche il vostro mondo—con comprensione, amicizia e il gusto della condivisione!

TABELLA DI CONVERSIONE

| Ingrediente/Categoria | Misura | Millilitri (ml) | Grammi (g) |
|------------------------------|---------------|------------------------|-------------------|
| Liquidi | 1 cucchiaino | 5 | 5 |
| Liquidi | 1 cucchiaio | 15 | 15 |
| Liquidi | 1/4 tazza | 60 | 60 |
| Liquidi | 1/2 tazza | 120 | 120 |
| Liquidi | 1 tazza | 240 | 240 |
| Burro | 1 cucchiaino | | 5 |
| Burro | 1 cucchiaio | | 14 |
| Burro | 1/4 tazza | | 57 |
| Burro | 1/2 tazza | | 113 |
| Burro | 1 tazza | | 227 |

TABELLA DI CONVERSIONE

| Ingrediente/Categoria | Misura | Millilitri (ml) | Grammi (g) |
|------------------------------|---------------|------------------------|-------------------|
| Zucchero Semolato | 1 cucchiaino | | 4 |
| Zucchero Semolato | 1 cucchiaino | | 12 |
| Zucchero Semolato | 1/4 tazza | | 50 |
| Zucchero Semolato | 1/2 tazza | | 100 |
| Zucchero Semolato | 1 tazza | | 200 |
| Sale Fino | 1 cucchiaino | | 6 |
| Sale Fino | 1 cucchiaino | | 18 |
| Lievito in Polvere | 1 cucchiaino | | 4 |
| Lievito in Polvere | 1 cucchiaino | | 12 |
| Farina 00 | 1 cucchiaino | | 3 |
| Farina 00 | 1 cucchiaino | | 8,5 |
| Farina 00 | 1/4 tazza | | 30 |
| Farina 00 | 1/2 tazza | | 60 |
| Farina 00 | 1 tazza | | 120 |



TANTI TIPI DI PANE

Sfornato con Amore!

Queste ricette descrivono l'antica abitudine degli esseri umani di mescolare acqua e farina per ottenere un alimento "culturale". Le testimonianze di antichi tipi di pane, simili alla pizza risalgono al Neolitico nelle civiltà del Mediterraneo e del Medio Oriente. A seconda delle diverse zone e del clima, le persone sceglievano cereali diversi, come segale, farro, orzo, miglio, ecc. Tuttavia, il frumento ha rappresentato per lungo tempo l'opzione più desiderata.

Vi erano anche versioni più ricche della semplice antica "pizza bianca": l'impasto di grano e acqua poteva essere arricchito con aglio, olio d'oliva, strutto, olive, verdure, ecc.

Le ricette provenienti dall'area asiatica sono assai simili a molte preparazioni occidentali e italiane, anche se si possono riscontrare alcune differenze nel tipo di grasso utilizzato e negli ingredienti che arricchiscono i dischi di pane.

Tra il popolo pashtun la preparazione di *chapati*, *parata* e *naan* è un'attività sociale e culturale praticata dalle donne della comunità: la miscelazione e la lavorazione di grandi quantità di impasto è accompagnata da chiacchiere, pettegolezzi e segreti, custoditi all'interno delle mura della cucina.

Il *chapati*, essendo non lievitato e sottile, è molto simile alla piadina; la *parata*, arricchita con burro chiarificato, può essere facilmente paragonata al ciaccino toscano, mentre il *naan* (morbido, lievitato e arricchito con yogurt) può essere paragonato ad altre ricette italiane, come la focaccia genovese, che include le patate nell'impasto per ammorbidirlo.

Le due parole *ciaccino* e *chapati* condividono lo stesso significato originale di un impasto che è “piatto”, “sbattuto” o “pressato”.

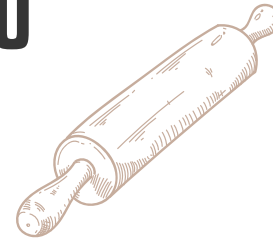




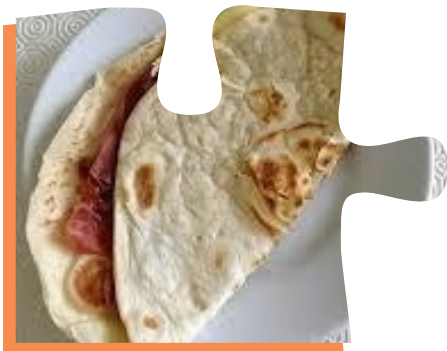
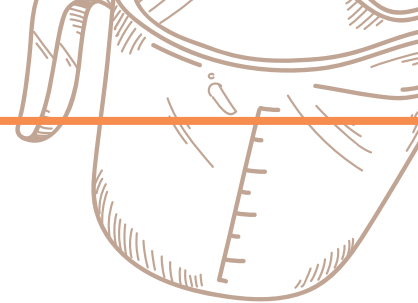
CIACCINO TOSCANO

o Schiacciata

Italia



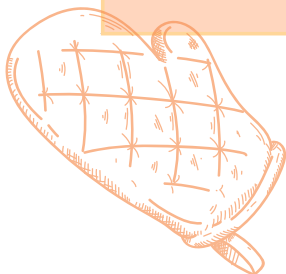
| Ingredienti | Preparazione |
|---|--|
| 450 g di farina di frumento | 1. In una ciotola versare l'acqua (meglio se leggermente tiepida) e l'olio, aggiungere il lievito di birra e mescolare con un cucchiaio per farlo sciogliere. |
| 180 ml di acqua | 2. Aggiungere la farina un po' per volta e mescolare. Quando l'impasto diventa molto denso, iniziare a lavorarlo con le mani, aggiungere lo zucchero e il sale e continuare ad impastare per qualche minuto. |
| 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva | 3. Quando l'impasto appare omogeneo e morbido, lasciarlo nella ciotola e coprirlo con una pellicola di plastica: deve riposare per un paio d'ore o fino a quando il suo volume raddoppia. |
| 10 g di lievito di birra | 4. Accendere il forno e impostarlo alla massima temperatura (circa 250 °C). |
| 2 cucchiai di sale | 5. Stendere l'impasto: è possibile scegliere lo spessore in base ai propri gusti. |
| 1 cucchiaino di zucchero | 6. Trasferire l'impasto steso su una teglia ricoperta di olio (in modo che non si attacchi), condirlo con un filo d'olio d'oliva e sale, cuocere in forno per circa 10 minuti (se il ciaccino è molto sottile) o più a lungo, a seconda dello spessore. Togliere dal forno quando appare leggermente dorato in superficie. |
| | 7. Si può mangiare da solo o aggiungere altri ingredienti. |



PIADINA ROMAGNOLA

Italia

| Ingredienti | Preparazione |
|---|--|
| 300 g di farina bianca | 1. Mescolare la farina e l'acqua, quindi aggiungere l'olio e il sale. Impastare fino a ottenere un composto morbido e non appiccicoso (aggiungere acqua o farina se necessario). |
| 150 g di acqua | 2. Lasciare riposare l'impasto per 20 minuti. |
| 30 g di olio extra-vergine di oliva (o strutto) | 3. Dividere l'impasto in 4-6 palline (a seconda delle dimensioni della padella) e stenderle con il mattarello. |
| Un pizzico di sale | 4. Scaldare una padella e cuocere i dischi uno alla volta, girandoli quando si vedono delle bolle sulla superficie. |
| Per 4-6 pezzi | 5. Si possono mangiare caldi o freddi, facendoli con verdure, formaggio e salumi. |



Nota storico-culturale

La ricetta originale della piadina romagnola prevede lo strutto al posto dell'olio, poiché per molti secoli il maiale è stato il tipo di carne più comune (spesso l'unico) a disposizione dei contadini e delle classi meno abbienti.

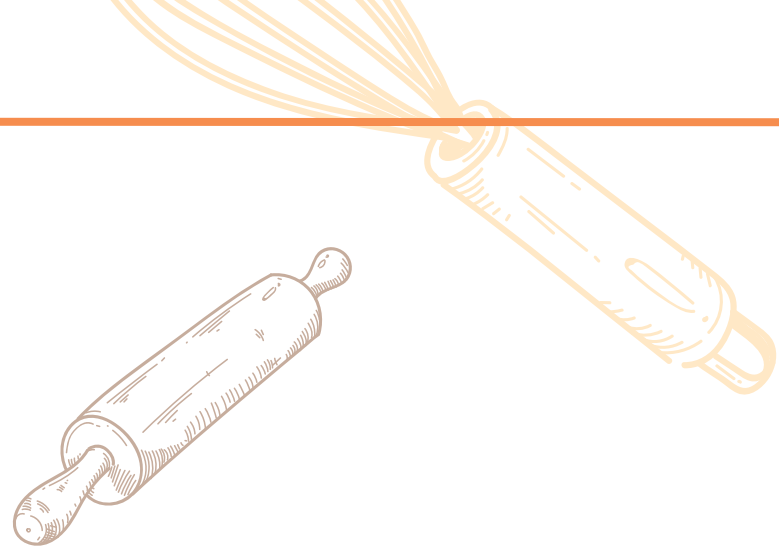




CHAPATI

Pakistan

Pane piatto



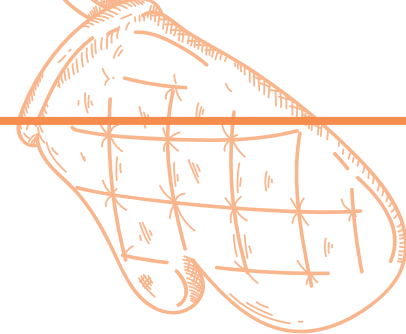
| Ingredienti | Preparazione |
|--|---|
| 2 tazze di farina integrale (<i>atta</i>) | 1. Mescolare la farina e il sale. |
| ¾ tazze di acqua (aggiustare la quantità se necessario) | 2. Aggiungere gradualmente l'acqua. |
| ½ cucchiaino di sale (facoltativo) | 3. Impastare per 8-10 minuti fino ad ottenere un impasto liscio. |
| 1 cucchiaino di olio o burro chiarificato (<i>ghee</i>) (facoltativo, per rendere l'impasto più soffice) | 4. Coprire con un panno umido, lasciare riposare per 20-30 minuti. |
| Per 8-10 pezzi | 5. Dividere in piccole palline e stenderle in dischi sottili di circa 15-20 cm di diametro. |
| | 6. Cuocere in una padella calda (<i>tawa</i>) per 30-40 secondi e girare. Quando compaiono delle macchie dorate, girare di nuovo e premere leggermente perché l'impasto potrebbe gonfiarsi. |
| | 7. Servire caldo. |



PARATA

Pakistan

Pane piatto



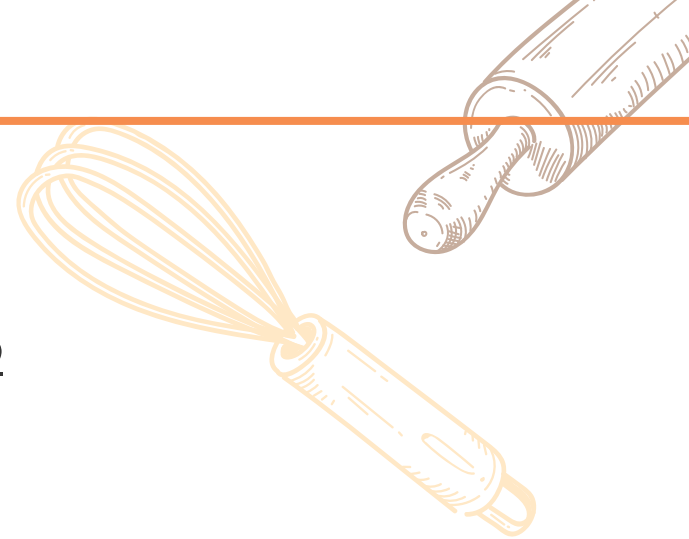
| Ingredienti | Preparazione |
|---|--|
| 2 tazze di farina integrale (<i>atta</i>) | 1. Mescolare la farina, il sale e l'olio. Aggiungere gradualmente l'acqua fino a formare un impasto morbido. |
| $\frac{1}{2}$ cucchiaino di sale | 2. Lasciare riposare per 20-30 minuti. |
| $\frac{3}{4}$ tazza di acqua (aggiustare la quantità se necessario) | 3. Dividere l'impasto in palline uguali. |
| 2 cucchiai di olio o burro chiarificato (<i>ghee</i>) (per l'impasto) | 4. Stendere una pallina fino a formare una sfoglia sottile, spennellare con olio o burro chiarificato. |
| Olio o burro chiarificato (<i>ghee</i>) per la cottura | 5. Piegarlo più volte formando degli strati quadrati o triangolari. Stendere nuovamente fino a ottenere la forma desiderata. |
| Per 6-8 pezzi | 6. Cuocere in una padella calda, spennellando con olio o burro chiarificato, fino a doratura su entrambi i lati. |
| | 7. Servire caldo. |



NAAN

Sud Est Asiatico

Pane Piatto



| Ingredienti | Preparazione |
|--|---|
| 2 tazze di farina bianca (<i>maida</i>) | |
| 1 cucchiaino di zucchero | 1. Sciogliere il lievito con acqua tiepida e zucchero, lasciare riposare per 10 minuti fino a quando non diventa schiumoso. |
| ½ cucchiaino di sale | 2. Mescolare farina, sale, yogurt e olio. |
| 1 cucchiaino di lievito in polvere | 3. Aggiungere la miscela al lievito. Impastare fino ad ottenere un composto morbido e liscio (8-10 minuti). |
| 2-3 cucchiari di yogurt | 4. Coprire e lasciare lievitare per 1-2 ore fino al raddoppio. |
| 2 cucchiari di olio o burro fuso | 5. Dividere in palline. Stendere in forme ovali o rotonde (non troppo sottili). |
| ½ tazza di acqua tiepida (aggiustare la quantità se necessario) | 6. Cuocere in forno caldo (250 °C) in padella o nel <i>tandoor</i> , 2-3 minuti per lato. |
| Olio, burro o burro chiarificato (<i>ghee</i>) per spennellare | 7. Spennellare con olio, burro o <i>ghee</i> e servire caldo. |
| Per 6-8 pezzi | |

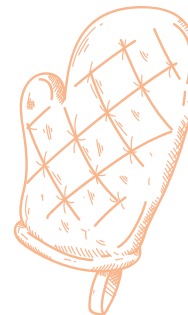


AFGHANI BOLANI

o Boulanee e Katchaloo

Afghanistan

Pane Piatto



| Ingredienti per l'impasto | Ingredienti per il ripieno | Preparazione |
|---|--|--|
| 3 1/2 tazze di farina | 2 patate medio-grandi | 1. Preparare prima il ripieno. Lessare le patate con un po' di sale fino a quando non saranno cotte e morbide. Metterle in una ciotola capiente e aggiungere il sale, l'olio, il pepe nero e il coriandolo in polvere. Schiacciare le patate e gli altri ingredienti. 2. Aggiungere il coriandolo tritato e i cipollotti e mescolare bene. Mettere da parte. 3. Per preparare l'impasto, mettere la farina, il sale e l'olio in una ciotola. Aggiungere lentamente 1 tazza d'acqua e impastare fino ad ottenere un composto liscio ed elastico, aggiungendo altra acqua se necessario. |
| 1 1/2 tazze di acqua (aggiustare la quantità se necessario) | 1 cucchiaino di sale | |
| 1 cucchiaino di sale | 1 cucchiaino di pepe nero | |
| Per 8 porzioni | 1 cucchiaino di coriandolo in polvere | |
| | 1/3 tazza di foglie fresche di coriandolo tagliate finemente | |
| | 1/2 tazza di cipollotto tritato finemente | |

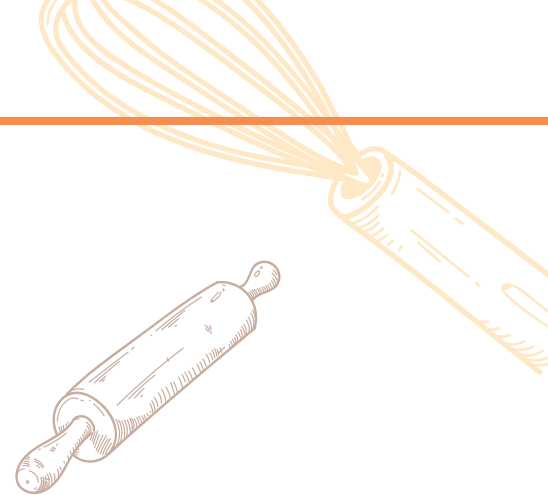


AFGHANI BOLANI

o Boulanee e Katchaloo

Afghanistan

Pane Piatto




Preparazione

4. Formare una palla e metterla in una ciotola unta d'olio, coprirla con un panno e lasciarla riposare per circa un'ora.
5. Dividere l'impasto in 8 porzioni uguali. Lavorare una porzione alla volta, tenendo le altre coperte in modo che non si secchino. Prendere una porzione e formare una palla liscia.
6. Infarinare leggermente il piano di lavoro e stendere la palla di impasto formando un disco. È preferibile che il disco di impasto sia sottile.
7. A questo punto aggiungere il ripieno su una metà del disco. Piegarlo formando una mezzaluna e premere i bordi con le dita per sigillarli bene.
8. Ripetere l'operazione con il resto dell'impasto e del ripieno per ottenere 8 Bolani. Versare l'olio in una padella poco profonda. Quando è abbastanza caldo, mettere dentro un Bolani. L'olio intorno al Bolani dovrebbe sfrigolare. Abbassare la fiamma a media intensità e cuocere il Bolani su entrambi i lati.
9. Una volta cotto (ci vorranno un paio di minuti), il Bolani dovrebbe essere dorato su entrambi i lati. Lasciarlo scolare su carta assorbente. Ripetere l'operazione per gli altri sette Bolani.



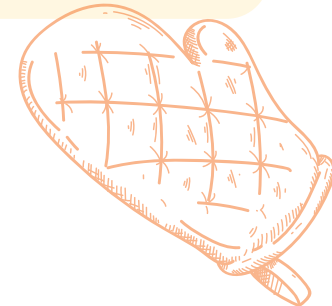
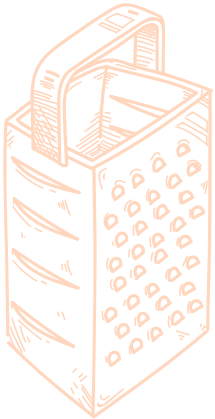

Nota storica-culturale



Bolani (talvolta scritto anche *Bulani* o *Boulanee*) è la parola farsi (lingua persiana) che significa “pane ripieno” ed è un tipo di focaccia non lievitata e ripiena proveniente dall’Afghanistan. È vegana e può essere salata o dolce; i ripieni più comuni includono spinaci, lenticchie rosse, zucca, erba cipollina (*gandana*), patate e cipolle, oppure cipollotti e scalogni.

L’Afghanistan è situato geograficamente sulla storica rotta commerciale della Via della Seta, ciò significa che la cucina afghana mostra l’influenza di altre culture presenti su quella via, tra cui quelle dell’Iran, del Pakistan, dell’India, del Tagikistan, dell’Uzbekistan, del Turkmenistan e della Cina.

Il *Bolani* è un piatto tipico dell’Afghanistan e non è solo un cibo di strada molto amato, ma viene anche servito nelle case come antipasto o contorno in occasione di eventi speciali e feste. Il *Bolani e Katchaloo* è la versione della focaccia ripiena di patate schiacciate e condite. Il *Bolani* è simile al pane piatto ripieno indiano chiamato *paratha*, e il *Bolani e Katchaloo* è simile all’*Aloo Paratha* indiano.





Non solo pasta...

La miscela di farina e acqua (nelle sue numerose versioni e manifestazioni) è strettamente legata all'evoluzione umana: solo gli esseri umani sono in grado di “creare” un nuovo alimento dagli ingredienti disponibili in natura e di “cucinarlo”. Questo è ciò che li differenzia dagli animali: è la “cultura” che si distingue e si oppone alla “natura”.

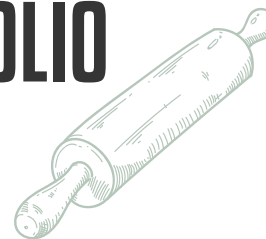
Nella sezione precedente, abbiamo visto come la farina e l'acqua sono gli ingredienti di base per il pane. Gli stessi ingredienti sono usati in molte culture per preparare diversi tipi di pasta o *noodles*.

L'impasto può essere farcito per creare paste ripiene di forme diverse (rotonde, quadrate, triangolari, a mezzaluna, schiacciate o ripiegate a forma di 'cappello', ecc.). Questi tipi di pasta tradizionali spesso hanno significati simbolici e vengono mangiati durante festività o ricorrenze particolari.



SPAGHETTI AGLIO, OLIO E PEPERONCINO

Italia



| Ingredienti | Preparazione |
|-----------------------------|---|
| 300 g di spaghetti | 1. Versare l'olio in una padella in modo che il fondo della padella sia completamente coperto. |
| 2 spicchi di aglio | 2. Tagliare gli spicchi d'aglio a pezzetti molto piccoli e affettare il peperoncino a fettine sottili. Mettere l'aglio e il peperoncino nella padella, aggiungere un po' di sale e pepe nero (a piacere). |
| 1 peperoncino | 3. Portare a ebollizione l'acqua in una pentola e cuocere gli spaghetti al dente, nel frattempo scaldare la padella e soffriggere l'olio, l'aglio e il peperoncino per un paio di minuti (non devono bruciare né diventare troppo scuri). |
| Olio extra vergine di oliva | 4. Scolare gli spaghetti e passarli nella padella, aggiungendo un cucchiaio di acqua di cottura. |
| Sale | 5. Mescolare per un minuto e servire con una spolverata di prezzemolo (facoltativo). |
| Pepe nero | |
| Prezzemolo (facoltativo) | |
| Per 4 porzioni | |



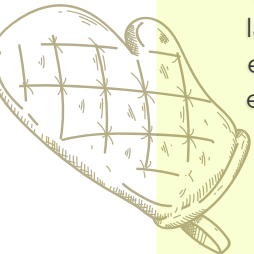
SPAGHETTI AGLIO, OLIO E PEPERONCINO

Italia

Nota storico-culturale

L'origine e la tradizione della pasta rappresentano perfettamente la storia sfaccettata e multiculturale della cucina italiana, spesso paragonata ad un mosaico di tradizioni diverse. La pasta fresca, quella fatta con farina, acqua e uova, è la versione più antica ed era molto diffusa nel periodo dell'antica Roma. Tuttavia, la pasta più comune che gli italiani mangiano ogni giorno è la pasta cosiddetta "secca" (poiché essiccata), i cui unici due ingredienti sono la farina di grano duro e l'acqua. Questo tipo di pasta fu introdotto dagli Arabi durante il Medioevo, quando conquistarono e governarono la Sicilia, ed era indicato con la parola araba *itriya* (questa parola è ancora oggi usata in alcuni dialetti siciliani).

La ricetta sopra descritta include anche delle spezie (in questo caso il peperoncino piccante e il pepe nero). Fino alla fine del Medioevo, le spezie erano un lusso che solo i ricchi potevano permettersi, erano uno status symbol e distinguevano il cibo della nobiltà da quello delle classi inferiori. Le spezie, infatti, arrivavano dal lontano Oriente ed erano prerogativa di coloro che potevano pagare viaggi e commerci costosi.





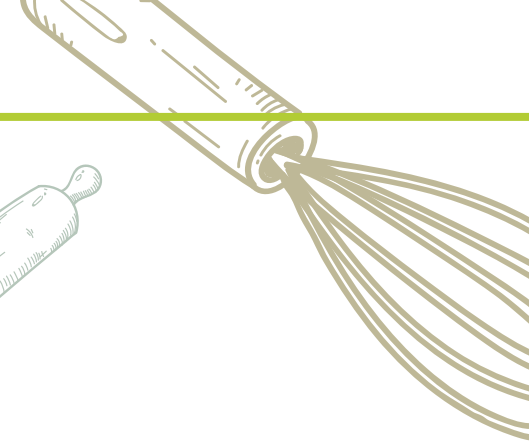
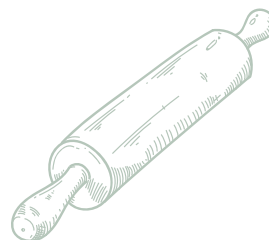
VARENYKY

(Salati)

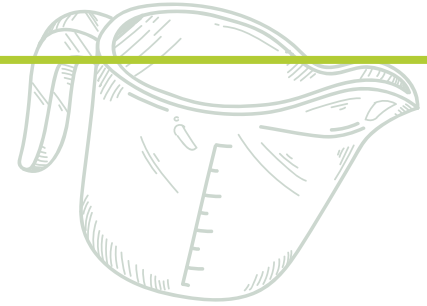
Ucraina

Ravioli ripieni di patate e cipolle

"Varenyky" by Bo&Ko is licensed under CC BY-SA 2.0.



| Ingredienti per l'impasto | Ingredienti per il ripieno | Preparazione |
|---------------------------|---|---|
| 400 g di farina 00 | 600 g di patate | Per l'impasto: 1. In una ciotola grande, mescolare farina e sale. 2. In un'altra ciotola, mescolare l'acqua tiepida, l'uovo e l'olio. 3. Versare l'impasto liquido nella farina e mescolare. 4. Impastare per 5-7 minuti fino ad ottenere un impasto liscio ed elastico. 5. Mettere l'impasto in una ciotola e coprirlo con la pellicola; lasciare riposare per 20-30 minuti. |
| 200 ml di acqua tiepida | 200 g di cipolle | |
| 1 uovo | 40-50 g burro o 30 ml di olio | |
| 1 cucchiaio di olio | 50-70 ml latte o panna (per una maggiore cremosità) | |
| 1 cucchiaino di sale | Sale e pepe a piacere | |
| Per 4 porzioni | Ingredienti per impiattare | |
| | 40-60 g di burro | |
| | Panna acida (facoltativa) | |



VARENYKY

(Salati)

Ucraina

Ravioli ripieni di patate e cipolle

"Varenyky" by Bo&Ko is licensed under CC BY-SA 2.0.

Preparazione

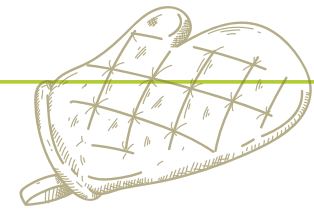
Per il ripieno:

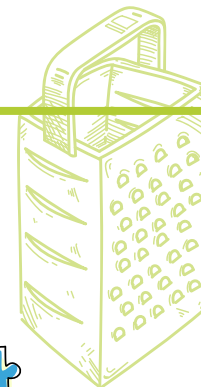
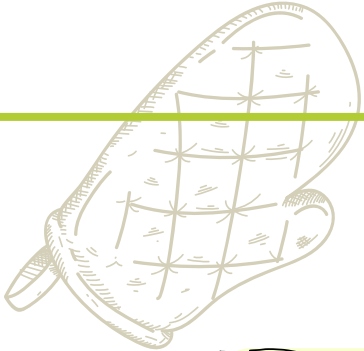
1. Pelare le patate e tagliarle a pezzi.
2. Bollirle in acqua salata finchè non diventano molto soffici (15-20 minuti).
3. Scolare le patate e schiacciarle fino a formare una purea; aggiungere latte o panna.
4. Tritare le cipolle.
5. Soffriggere le cipolle nel burro o olio finchè non diventano dorate e dolci (8-12 minuti).
6. Aggiungere le cipolle cotte alla purea di patate.
7. Condire con sale e pepe a piacere.
8. Lasciar raffreddare.

Farcitura e cottura dei varenyky salati:

1. Stendere l'impasto con uno spessore di circa 2-3mm.
2. Tagliarlo in dischi di diametro di circa 7-8 cm con un bicchiere o una forma per biscotti.

3. Stendere circa un cucchiaino di ripieno al centro di ogni disco.
4. Ripiegare l'impasto più volte e premere ai lati per sigillare bene (ripetere il procedimento per assicurarsi che il ripieno non fuoriesca).
5. Bollire l'acqua in una pentola capiente e salarla.
6. Calare i varenyky in piccole porzioni, mescolando delicatamente per evitare che si attacchino tra loro.
7. Cuocere finché non vengono a galla, aspettare 1-2 minuti in più (circa 4-5 minuti in tutto).
8. Togliarli con una schiumarola e condirli col burro.
9. Impiattare i varenyky caldi con burro e/o panna acida.
10. Per un gusto più intenso, saltare i varenyky in una padella con burro fino a doratura.





Nota storico-culturale

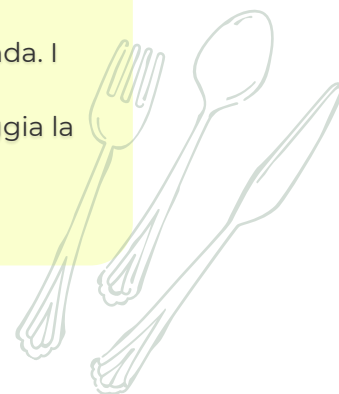
Come la maggior parte delle ricette della cucina ucraina, i Varenky sono un piatto altamente nutriente; possono essere riempiti con diverse farciture, come patate, cavolo, fiocchi di latte, formaggio o anche ciliegie (nella versione dolce).

Preparare i Varenky è un'attività lenta che richiede dedizione e pazienza; è un'abilità che viene tramandata dalle nonne, di generazione in generazione.

I Varenky sono divertenti da fare e gustosi da mangiare.

Sono adatti ad ogni occasione: in famiglia, per una cena con amici, a merenda. I

Varenky sono sempre presenti nel freezer delle case ucraine e spesso rappresentano il piatto preferito da tutti per la cena. Questa ricetta simboleggia la forza e occupa un posto speciale nel cuore degli ucraini.



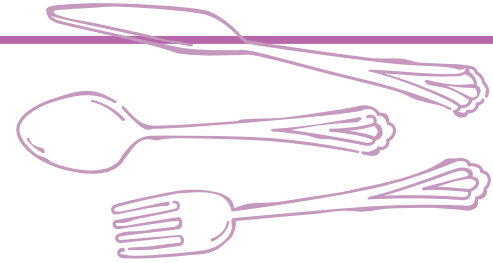
Il piatto della memoria



FRITTATA IN TRIPPA

Italia

| Ingredienti | Preparazione |
|--|---|
| 4 uova | 1. Sbattere le uova e aggiungere sale e pepe a piacere, quindi versare e cuocere le uova in una padella capiente con un filo d'olio. Una volta cotta la frittata, toglierla dalla padella e posarla su un piatto a raffreddare. |
| 300 gr di passata di pomodoro o 400 gr di pelati | |
| 1 cipolla piccola | |
| Olio extra-vergine di oliva | |
| Sale | 2. Nella stessa padella aggiungere altro olio e una cipolla tritata, lasciarla soffriggere a fuoco basso per qualche minuto, quindi aggiungere la salsa di pomodoro (o i pomodori pelati, se si preferisce), condire con sale e pepe e lasciar cuocere per 20 minuti (aggiungere un po' d'acqua se diventa troppo densa). |
| Pepe nero | |
| Per 4 porzioni | 3. Nel frattempo, arrotolare la frittata e tagliarla a fettine sottili (circa mezzo centimetro). |
| | 4. Una volta cotta la salsa di pomodoro, aggiungere le strisce di frittata e cuocere per 10 minuti, dopodiché la "trippa finta" è pronta! |



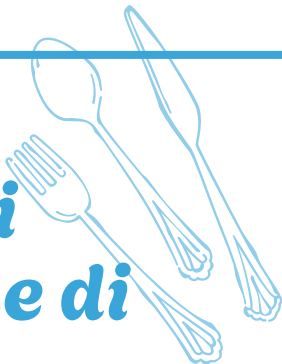
Nota storico-culturale

Questa ricetta racconta di un'abitudine molto comune nel passato: fino all'inizio del secolo scorso, quando la carne era molto costosa e poteva essere consumata solo dai ricchi o in occasioni speciali, i poveri cercavano di trovare dei "surrogati" che la sostituissero e rendessero l'illusione di mangiarla; a tal fine, le uova erano una scelta ottimale poiché erano sempre facilmente reperibili nelle campagne e nelle fattorie.

Perciò, questa ricetta testimonia il desiderio di mangiare un cibo che potesse "ricordare" la carne utilizzando ingredienti economici, una sorta di autoinganno e un modo per illudere i sensi, soddisfacendo l'occhio e forse anche il palato.



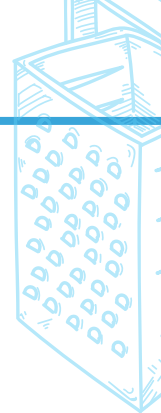
Piatti a base di riso



KABULI PULAO

Afghanistan

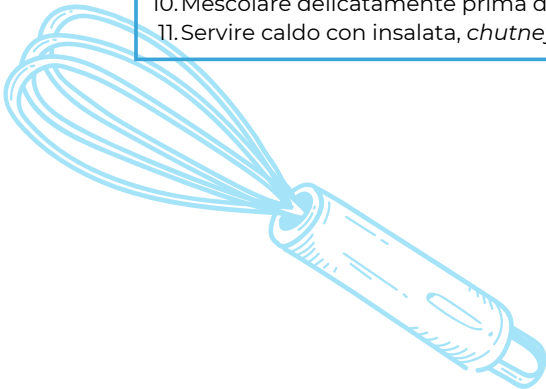
Pulao di riso



| Ingredienti per il riso | Ingredienti per la carne | Ingredienti per il condimento |
|---|--|--|
| 2 tazze di riso basmati | 500 g di agnello o manzo (preferibilmente con osso) | 1 carota tagliata a julienne |
| | 1 cipolla tritata | ¼ tazza di uvetta |
| 3 tazze di acqua | 1 cucchiaio di pasta d'aglio (o aglio tritato) | 2 cucchiaini di zucchero |
| | 1 cucchiaino di pasta di zenzero | 2 cucchiaini di olio o <i>ghee</i> |
| 2 cucchiaini di olio o burro chiarificato (<i>ghee</i>) | 1 cucchiaino di cumino in polvere | ¼ tazza di granella di mandorle o pistacchio (facoltativa) |
| | 1 cucchiaino di coriandolo in polvere | |
| Sale a piacere | ½ cucchiaio di <i>garam masala</i> (miscela di varie spezie) (facoltativo) | |
| | Sale a piacere | |
| Per 4 porzioni | Sale a piacere | |
| | 2 tazze di acqua | |

Preparazione

1. Per prima cosa cuocere la carne: scaldare l'olio in una pentola e soffriggere la cipolla affettata fino a doratura. Aggiungere lo zenzero e l'aglio, poi la carne e tutte le spezie. Rosolare per qualche minuto fino a quando la carne cambia colore.
2. Aggiungere le 2 tazze d'acqua, coprire e cuocere a fuoco lento fino a quando la carne sarà tenera (circa 45-60 minuti).
3. Quindi cuocere il riso. Lavare e mettere a mollo il riso per 30 minuti.
4. In una pentola a parte, portare a ebollizione l'acqua con sale e un po' d'olio.
5. Aggiungere il riso e cuocere fino a quando non è cotto all'80%, quindi scolare e mettere da parte.
6. Per il condimento, in una padella scaldare l'olio e aggiungere lo zucchero, lasciandolo caramellare leggermente. Aggiungere le carote e rosolare fino a quando non saranno morbide.
7. Aggiungere l'uvetta e le mandorle, mescolare per 1-2 minuti, quindi togliere dal fuoco.
8. Infine, in una pentola a doppio fondo, distribuire metà del riso, aggiungere la carne cotta con il suo sugo e coprire con il riso rimanente.
9. Cospargere con carote e uvetta. Coprire bene (si può sigillare con un foglio di alluminio o un panno sotto il coperchio). Cuocere a fuoco molto basso per 15-20 minuti.
10. Mescolare delicatamente prima di servire in modo che il condimento si distribuisca bene.
11. Servire caldo con insalata, *chutney* (una salsa agrodolce) o yogurt.





Nota Storico-Culturale

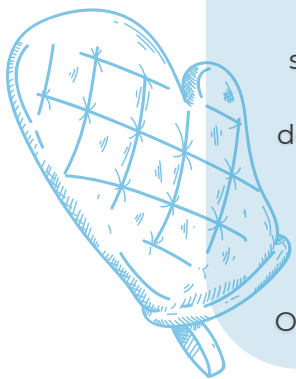


Originariamente una prelibatezza pashtun, il *Kabuli Pulao* è diventato il piatto nazionale dell'Afghanistan, simbolo di generosità e festa, conosciuto in tutto il Paese.

Nella cultura pashtun, l'ospitalità (*melmastia*) è sacra: accogliere un ospite con cibo e cordialità è sia un onore che un dovere. Il *Kabuli Pulao* incarna questo spirito: un cibo che parla di gentilezza, orgoglio e gioia di condividere.

Nel cuore delle montagne afgane, dove il profumo delle spezie aleggia nell'aria e il suono del riso che sfrigola riempie la cucina, questo piatto racconta la storia di un popolo. Un tempo riservato ai banchetti nobiliari, oggi abbellisce le tavole dei matrimoni e delle feste e le celebrazioni familiari. Ogni chicco di riso racconta una storia; la tenera carne di agnello ricorda le radici pastorali del paese; le carote dolci e l'uvetta parlano dei piaceri delicati della vita; l'aroma intenso delle spezie sussurra dell'antica Via della Seta. Si dice che nessun ospite lasci Kabul senza aver assaggiato il suo *pulao*: servito al centro del tavolo e condiviso tra i conviviali, cattura l'essenza dell'ospitalità afgana (nel significato originale di pashtun): generosa, orgogliosa e profondamente umana.

Ogni boccone è un piccolo viaggio attraverso memoria, patrimonio culturale e amore.



Zuppe e Stufati



BORSCHT Ucraina

Zuppa ucraina

Borscht served* by Liz West is licensed under [Wikimedia Commons](#)

| Ingredienti | |
|--|---|
| 2 barbabietole | 5 grani di pimento |
| 1 cipolla grande | Aceto bianco a piacere (iniziare con 30 ml e aggiungere se necessario) |
| 2 patate | Olio, sale e pepe |
| 2 carote | Aneto fresco o secco a piacere (iniziare con 1 cucchiaino di aneto secco o mezzo mazzetto di aneto fresco) |
| 4 spicchi d'aglio tritati | Prezzemolo fresco e/o coriandolo (facoltativo) |
| 6 tazze di acqua | Panna acida (<i>smetana</i>) (facoltativa) |
| 2 tazze di verdure a pezzi surgelate o 1 tazza di piselli surgelati | Versione vegetariana |
| 1 foglia di alloro | |




Preparazione

1. Mettere l'olio in una pentola con doppio fondo.
2. Aggiungere le barbabietole tagliate a dadini e soffriggerle finché non si ammorbidiscono leggermente, circa 30 minuti, coprendo dopo 10 minuti.
3. Scoprire, aggiungere le carote tagliate a dadini e soffriggere per altri 15 minuti.
4. Aggiungere cipolle e aglio, soffriggere per altri 10 minuti, quindi aggiungere le patate e l'acqua.
5. Coprire, aumentare il calore e portare a ebollizione.
6. Quando bolle, aggiungere la foglia di alloro e il pimento, ridurre il calore a medio e lasciare cuocere fino a quando tutte le verdure sono tenere, circa 20–30 minuti.
7. Aggiungere le verdure surgelate e le erbe tritate.
8. Assaggiare e condire con aceto, sale e pepe secondo necessità.
9. Servire con panna acida e altre erbe.
10. Il *borscht* è buono subito, ma è ancora migliore se lasciato riposare una notte per far amalgamare i sapori.




Nota storico-culturale



Il *borscht* è un piatto di famiglia; è un cibo quotidiano e ogni madre ha la propria ricetta. Sai di essere a casa quando senti il suo profumo dolce e aspro allo stesso tempo. È una ricetta che può avere tantissime varianti: in autunno si aggiungono spesso funghi e carne, in primavera si cucina una fresca versione vegetariana, ma l'ingrediente che non manca mai è la barbabietola, che gli conferisce il suo colore unico. Un piatto caldo di *borscht* rosso rubino è perfetto per una giornata autunnale. Spesso si aggiunge un generoso cucchiaino di panna acida, che ne cambia il colore in un cremisi delicato.

Il *borsch* è un piatto del cuore, che racconta l'amore per la famiglia e la tradizione.

Il *borsch* fa parte del patrimonio culturale immateriale dell'UNESCO, che lo ha definito "una parte integrante della vita familiare e quotidiana ucraina."

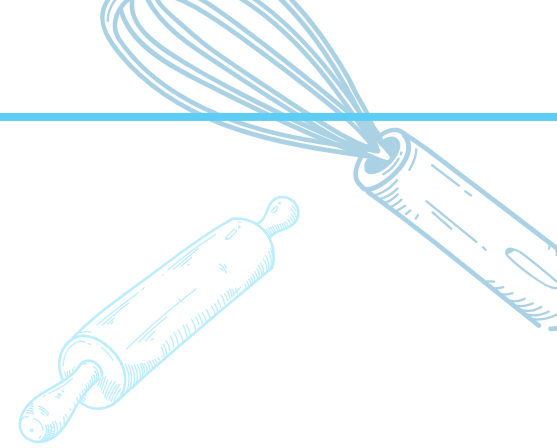




SHINWARI ROSH

Pakistan

Piatto Tradizionale Pashtun



| Ingredienti | Preparazione |
|---|---|
| 1 kg di carne di pecora o manzo (preferibilmente con osso e un po' di grasso) | 1. Prima di tutto preparare la carne. Lavarla e scolarla bene. In una pentola con doppio fondo (preferibilmente una <i>degchi</i> o una pentola a pressione), mettere la carne, la cipolla, l'aglio, il sale e l'acqua. Se si sceglie di utilizzare grasso animale, aggiungerlo ora: serve a conferire il vero aroma allo <i>Shinwari</i> . |
| 1 cipolla grande | 2. Portare a ebollizione, rimuovere la schiuma che si forma in superficie. |
| 1 capo d'aglio intero (tagliato a metà) | 3. Abbassare la fiamma, coprire bene e cuocere a fuoco lento per 1,5-2 ore (fino a quando la carne è morbida e il brodo è denso). Se si utilizza una pentola a pressione, cuocere per circa 30-35 minuti a fuoco basso dopo il primo fischio. |
| 1 $\frac{1}{2}$ cucchiaino di sale | 4. Quando la carne è tenera, controllare il brodo e aggiungere un pizzico di sale o pepe nero (facoltativo). Per una versione leggermente più piccante, tagliare un peperoncino verde e aggiungerlo durante gli ultimi 5-10 minuti di cottura. |
| $\frac{1}{2}$ cucchiaino di pepe nero (facoltativo) | 5. Servire caldo in ciotole profonde con il brodo setacciato e i pezzi di carne. Si può gustare con il <i>naan</i> afghano o il <i>tandoori roti</i> . Tradizionalmente viene servito con insalata fresca, spicchi di limone e <i>chutney</i> verde come contorno. |
| 1 peperoncino verde (facoltativo) | |
| 3-4 tazze di acqua | |
| 2 cucchiaini di olio o grasso animale (sego) (facoltativo, per un sapore più intenso) | |



Nota Storico-Culturale

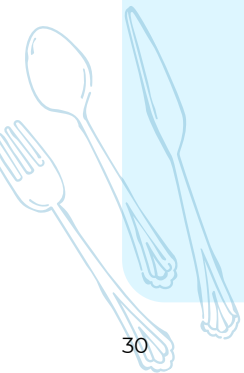
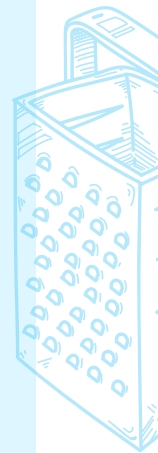


Il *rosh* (detto anche *peshawari rosh* o *shinwari rosh*) è uno dei piatti pashtun più rappresentativi del Khyber Pakhtunkhwa, in Pakistan, particolarmente famoso a Kunduz, Peshawar e Quetta. Si tratta di un semplice brodo di carne (di solito pecora o manzo), cotto lentamente nel suo stesso sugo, senza spezie pesanti, per esaltare il sapore della sola carne, con sale, aglio e talvolta pepe nero.

Tra il popolo pashtun, l'ospitalità (*melmastia*) è un dovere sacro e accogliere un ospite con cordialità e cibo è un atto d'onore. Gli Shinwari, una tribù pashtun delle aspre zone di confine tra Afghanistan e Pakistan, incarnano questa tradizione attraverso il loro piatto tipico: il *Rosh*. Semplice ma profondo, riflette i valori della loro terra: forza, generosità e purezza.

Tradizionalmente, lo *Shinwari Rosh* viene preparato in grandi pentole di metallo su fuochi a legna, all'aperto. La carne cuoce lentamente per ore, mentre la famiglia e gli amici si riuniscono intorno al tavolo, condividendo storie e bevendo tè, mentre l'aroma riempie l'aria. Quando arriva un visitatore, spesso se ne prepara una nuova porzione, perché il *Rosh* non è solo cibo: è un gesto di rispetto, comunità e orgoglio pashtun senza tempo.

I pashtun, noti anche come *pathan*, sono uno dei popoli più antichi dell'Asia centrale e meridionale e la loro cultura è profondamente radicata in questo territorio. La loro cucina rispecchia i paesaggi e il loro stile di vita: dai piatti robusti e ricchi di carne dello *Shinwari* ai cibi più leggeri e speziati degli altipiani orientali. Ogni ricetta porta con sé il sapore di una tribù, di un paesaggio e di un modo di essere, tutti legati dal sentimento di generosità che li accomuna.





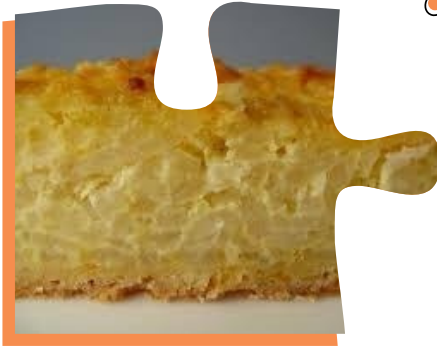
DOLCI A BASE DI RISO

Fino al Rinascimento, il riso era considerato una spezia e il suo consumo era solitamente limitato alle classi sociali più alte. Quando poi il commercio ed i trasporti lo resero più facilmente disponibile e reperibile, questo cereale iniziò a sviluppare una doppia identità: da un lato, veniva raccomandato dai medici del tempo come un cibo adatto ai bambini, agli anziani e ai malati; dall'altro, l'influenza della cucina francese dette impulso e diffusione a nuove ricette raffinate, sottolineando le qualità del riso e la sua versatilità.

***Dolci
Saluti!***

Nota Storico-Culturale

Questa ricetta è un esempio di torta delicata e raffinata a base di riso, la cui origine risale al Rinascimento, quando era un dolce tradizionale per la festa del *Corpus Domini* a Bologna.



TORTA DI RISO

o Budino di Riso alla Toscana

Italia

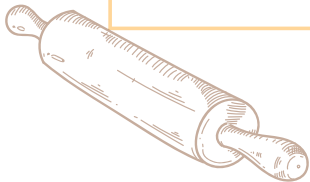


Ingredienti

1 litro di latte intero
250 g di riso arborio
1 baccello di vaniglia
scorza di 1 limone
100 g di mandorle pelate
100 g di uvetta (facoltativo)
130 g di zucchero
3 uova
1 pizzico di sale
zucchero a velo

Preparazione

1. Mettere a mollo l'uvetta in acqua tiepida.
2. Bollire il latte insieme alla scorza di limone, 50 g di zucchero, i semi del baccello di vaniglia e un pizzico di sale.
3. Aggiungere il riso e cuocere a fuoco basso fino a quando il latte non sarà completamente assorbito e il riso risulterà completamente sfaldato e cremoso; mescolare spesso in modo che il riso non si attacchi al fondo della pentola.
4. Lasciare raffreddare il riso.
5. Tostare le mandorle e tritarle finemente insieme a un cucchiaio di zucchero.
6. Rivestire una teglia con carta da forno.
7. Aggiungere al riso l'uvetta scolata e le mandorle, mescolare accuratamente.
8. Montare le uova con lo zucchero rimanente e aggiungerle delicatamente all'impasto di riso.
9. Versare l'impasto nella teglia e cuocere in forno a 160 °C per 50 minuti, poi a 180 °C per 10 minuti.
10. Quando la torta di riso si è raffreddata, cospargerla con zucchero a velo.

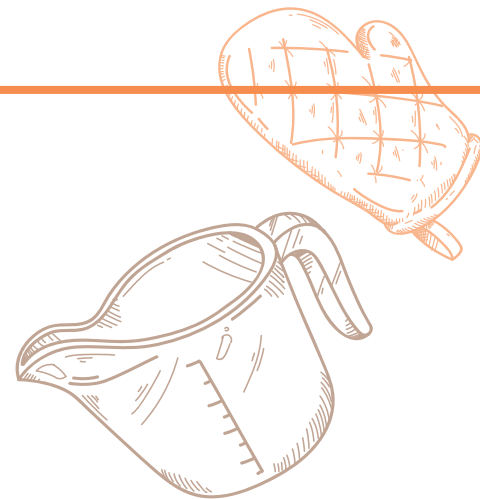




CHAWAL KHEER

Pakistan

Budino di riso



| Ingredienti | Preparazione |
|---|--|
| 1 litro di latte intero (circa 4 tazze) | 1. Per prima cosa preparare il riso: lavarlo e metterlo a bagno in acqua per 30 minuti, scolarlo e schiacciarlo leggermente (si può macinare grossolanamente o schiacciarlo con le mani, ma senza ridurlo in polvere). |
| ¼ tazza di riso basmati | 2. Poi bollire il latte: versare il latte in una pentola con doppio fondo e portarlo ad ebollizione, aggiungere i semi di cardamomo per aromatizzarlo. |
| ½ tazza di zucchero (aggiustare secondo il proprio gusto) | 3. Aggiungere il riso al latte bollente e mescolare continuamente per alcuni minuti in modo che non si attacchi. |
| 3-4 semi di cardamomo verde (<i>elaichi</i>) | 4. Abbassare la fiamma e cuocere per 40-50 minuti, mescolando di tanto in tanto: il latte si ridurrà e si addenserà, e il riso diventerà morbido e cremoso. |
| 2 cucchiaini di latte condensato (facoltativo, per dare cremosità) | 5. Aggiungere lo zucchero e mescolare fino a quando non si sarà sciolto. Aggiungere il latte condensato (facoltativo), lo zafferano e un po' di acqua di kewra o di rose. Mescolare bene e far sobbollire per altri 5-10 minuti. |
| 2 cucchiaini di frutta secca tritata (mandorle, pistacchi, anacardi) | 6. Si può servire caldo, particolarmente piacevole in inverno, o freddo (raffreddare in frigorifero per 3-4 ore prima di servirlo), più adatto in estate. |
| 1 cucchiaino di acqua di kewra o acqua di rose (per l'aroma) | |
| qualche pistillo di zafferano (facoltativo) | |



Nota Storico-Culturale

Esistono molti tipi di *chawal kheer* (tradizionale, *seviyan kheer*, al forno, ecc.), ma questa ricetta è quella dell'autentico *chawal kheer* (*kheer* di riso) in stile pakistano: ricco, semplice e perfettamente cremoso.



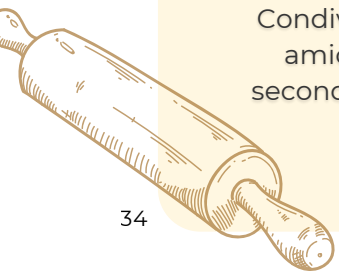
Se volete davvero preparare un *kheer* perfetto:

- usate sempre una pentola a doppio fondo per evitare che il latte si bruci e mescolate spesso, soprattutto quando il latte si addensa;
- aggiungete latte condensato o panna per ottenere una consistenza più ricca;
- aggiungete qualche chicco di uvetta o scaglie di cocco, se vi piace.

In Pakistan, il *Chawal Kheer* è più di un semplice dessert. È un simbolo di festa, benedizione e unione. Dalle cucine dei villaggi alle case di città, il *Kheer* segna i momenti di gioia: matrimoni, festeggiamenti dell'Eid, la nascita di un bambino o la rottura del digiuno del Ramadan.

La sua preparazione è lenta e richiede pazienza: il latte viene ridotto a fuoco lento fino a diventare cremoso e profumato, spesso arricchito con zafferano, mandorle o pistacchi. Ogni famiglia custodisce il proprio modo di prepararlo, tramandato di generazione in generazione.

Condividere il *Kheer* è un atto di ospitalità e devozione. Spesso viene distribuito ai vicini, agli amici e ai poveri come *sadaqah* (offerta caritatevole), incarnando la credenza pakistana secondo cui la dolcezza condivisa porta molteplici benedizioni. In ogni cucchiata c'è calore, gratitudine e la gentile dolcezza di una comunità.



Dolci con il Grano

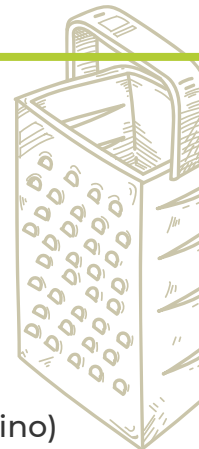


KUTYA

Ucraina

Budino dolce cucinato per le vacanze invernali (Natale ucraino)

"Kutia in traditional Ukrainian bowl 2023" by Вісун is licensed under CC BY-SA 4.0



| Ingredienti | Preparazione |
|---|---|
| 350 g chicchi di grano | 1. Lavare accuratamente i chicchi di grano e metterli a mollo in acqua fredda durante la notte. |
| 200 g di semi di papavero | 2. La mattina seguente, scolare e sciacquare i chicchi di grano; cuocerli finché non si ammorbidiscono, su fiamma bassa, fino a che non diventano soffici e cremosi. |
| 200 g di noci | 3. Lasciare raffreddare i chicchi di grano e mescolarli con un cucchiaino di miele. |
| 150 g di uvetta | 4. Far bollire separatamente i semi di papavero e l'uvetta per 30 minuti. |
| 3 cucchiaini di miele | 5. Asciugare i semi di papavero, aggiungere un cucchiaino di miele e tritarli nel mixer. |
| <i>Uzvar</i> (infuso di frutta secca) (facoltativa) | 6. Rosolare le noci in una padella piccola. 7. Asciugare l'uvetta. 8. Mescolare i chicchi di grano, i semi di papavero, l'uvetta e le noci. Aggiungere il cucchiaino di miele rimasto. Se la <i>Kutya</i> è troppo densa, diluirla con un po' di <i>uzvar</i> . |




Nota Storico-Culturale



La *kutya* è uno dei piatti più rappresentativi della cultura ucraina. Questo piatto ha origine nell'antica Grecia e ha una tradizione profondamente radicata.

Nella sua ricetta originale, la *kutya* è una preparazione a base di grano; oggi, nelle ricette alternative, si utilizzano anche riso o altri cereali. Quando il grano viene bollito e condito con miele e semi di papavero crea un sapore morbido e dolce. È anche consuetudine aggiungere noci e frutta secca, poiché questo piatto è un dolce tradizionale delle festività.

La *kutya* viene preparata per le celebrazioni e le occasioni importanti, quando la famiglia si riunisce intorno alla tavola: alla luce delle candele, è consuetudine ricordare coloro che non ci sono più, esprimere gratitudine e celebrare la vita.



Altri Dolci

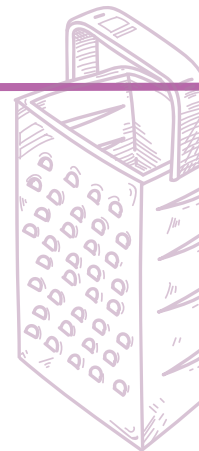


VARENYKY

(dolci)
Ucraina

Ravioli dolci con le ciliegie

"Wareniki" by Brücke-Osteuropa is licensed under the Wikimedia Commons



| Ingredienti per l'impasto | Ingredienti per il ripieno | Ingredienti per impiattare |
|---------------------------|---|--|
| 400 g di farina 00 | 450–500 g di ciliegie amarene snocciolate (fresche o surgelate) | 150–200 g di panna acida (<i>smetana</i>) |
| 200 ml di acqua tiepida | 80 g di zucchero | 5-15 g di zucchero per addolcire la panna acida (facoltativo) |
| 1 uovo (facoltativo) | 10 g di amido di mais (o 1 cucchiaio) | |
| 15 ml di olio | qualche goccia di estratto di vaniglia (facoltativo) | |
| 6 g di sale | | |
| Per 4 porzioni | | |

Preparazione

Per l'impasto:

1. In una ciotola grande, mescolare farina e sale.
2. In un'altra ciotola, mescolare l'acqua tiepida, l'uovo (se utilizzato) e l'olio.
3. Versare gli ingredienti liquidi nella farina e mescolare.
4. Impastare per 5-7 minuti fino a raggiungere una consistenza liscia ed elastica.
5. Coprire e lasciare riposare per 20-30 minuti.

Per il ripieno:

1. Se si utilizzano ciliegie surgelate, farle scongelare in anticipo e far scolare il succo in eccesso (che si può usare dopo come sciroppo).
2. In una ciotola, mescolare delicatamente le ciliegie con lo zucchero, l'amido di mais e l'estratto di vaniglia (se utilizzato).
3. Lasciare raffreddare completamente.

Farcitura e cottura dei varenyky dolci:

1. Stendere l'impasto con uno spessore di 2-3 mm.
2. Tagliare in dischi di circa 7-8 cm di diametro.
3. Posizionare 2-3 ciliegie con un poco di zucchero su ogni disco di impasto.
4. Piegare i dischi a metà schiacciando i lati per sigillarli bene.
5. In una pentola portare ad ebollizione l'acqua leggermente salata.
6. Calare i varenyky pochi per volta.
7. Cuocerli finché non vengono a galla, farli cuocere ancora 1 minuto (3-4 minuti in tutto).
8. Togliarli con una schiumarola.
9. Servirli caldi con la panna acida (al naturale o con un po' di zucchero) o lo sciroppo di ciliegia avanzato.
10. Per un gusto più intenso e un aspetto più dorato, soffriggere leggermente i varenyky nel burro.

Bevande Calde

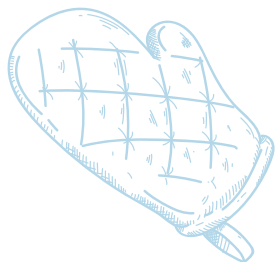


CHAE Pakistan



Tè Chai tradizionale Pashtun

| Ingredienti | Preparazione |
|---|---|
| acqua (una tazza a persona) | 1. In una piccola pentola, versare un po' di acqua e aggiungere i semi di cardamomo. Portare a ebollizione delicatamente in modo che l'aroma si sprigioni. |
| latte fresco (in base al numero di tazze) | 2. Aggiungere il latte e portare a ebollizione completa. |
| Tè nero in polvere | 3. Aggiungere il tè nero in polvere, mescolare e lasciare sobbollire fino a quando il colore non diventa più intenso, assumendo una calda tonalità caramello. |
| alcuni semi di cardamomo, leggermente schiacciati | 4. Zuccherare a piacere: lo zucchero di canna conferisce una dolcezza delicata, ma il <i>gurr</i> (termine pashto che indica lo zucchero grezzo non raffinato) aggiunge profondità e rusticità, richiamando il sapore dei focolari rurali e dei fuochi a legna. |
| zucchero di canna, o meglio il tradizionale <i>gurr</i> (<i>jaggery</i> , zucchero grezzo non raffinato) | 5. Filtrare in piccole tazze e servire caldo, con il calore nelle mani e la gentilezza nel cuore. |



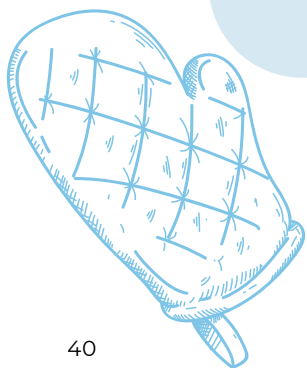


Nota Storico-Culturale

“*Chai ske?*” (Prendiamo un po' di tè?)

Nelle case pashtun e pakistane, queste parole sono un gesto sincero di benvenuto. Offrire il tè significa aprire la propria porta e il proprio cuore. È un segno di amicizia, di ospitalità e di quel sacro momento di pausa in cui la vita rallenta per consentire la conversazione e la connessione fra le persone.

Una tazza di *chai* non è solo una bevanda: è un rituale che unisce le persone. Il profumo del latte bollente e del cardamomo riempie l'aria, il tintinnio delle tazze riecheggia dolcemente e il tempo sembra allungarsi, quel tanto che basta per ricordarti che sei a casa.



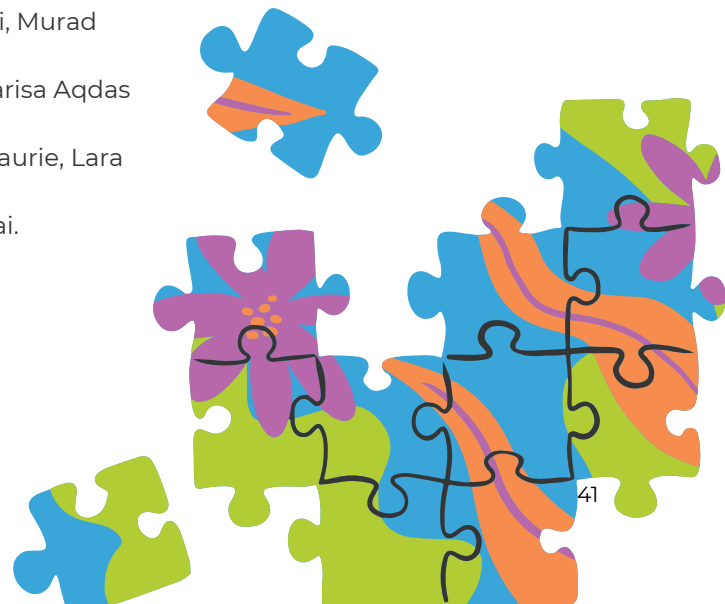


Ringraziamenti

La stesura di questo ricettario è stata possibile grazie al contributo di molte persone. Oltre ai membri del team del progetto MILAGRO in Italia, Paesi Bassi e Serbia, i partecipanti alle attività di MILAGRO hanno condiviso con noi le loro storie culinarie e alcune delle ricette qui raccolte. Il team dei partner italiano e olandese, insieme ad alcuni studenti e tirocinanti dell'University College di Utrecht, hanno lavorato sulle traduzioni, sull'impaginazione grafica e sulla redazione dei quattro opuscoli.

Desideriamo esprimere la nostra più profonda gratitudine alle seguenti persone per il loro contributo:

- **Ricette fornite e raccolte da:** Fiora Biagi, Lavinia Bracci, Tatiana Bruni, Murad Khan, Parisa Aqdas Karimi, Rox Kusraieva.
- **Introduzione e note culturali scritte da:** Fiora Biagi, Tatiana Bruni, Parisa Aqdas Karimi, Rox Kusraieva.
- **Traduzione in olandese a cura di:** Tatiana Bruni, Bianca Hernandez Laurie, Lara Laarmann.
- **Traduzione in italiano a cura di:** Fiora Biagi, Tatiana Bruni, Elena Cellai.
- **Traduzione in serbo a cura di:** Mina Dizdar, Sofija Baklaja.
- **Progettazione grafica e redazione di:** Irene Grazi, Nimisha Jain.





MILAGRO

Migrants and Local communities
Actively GROWing together for
inclusive societies