



Scuola d'italiano per donne straniere



Introduzione

Questa raccolta di scritti nasce come progetto per l'anno scolastico 2023-2024 della Scuola di italiano per donne straniere dell'associazione Tantum Aurora di Mariano Comense.

Un laboratorio creativo di scrittura che ha preso forma nella seconda parte dell'anno scolastico sotto la guida esperta di Roberta Pelizza, che, con la collaborazione delle insegnanti, ma soprattutto delle alunne, ha dato forma a questo libricino. Dono prezioso delle nostre studentesse a noi insegnanti e a voi che avete scelto di leggerlo.

Non dovete aspettarvi la solita raccolta di ricette, certo ci sono, ma qui sapori e ricordi si intrecciano tra le righe, svelando l'unicità delle nostre studentesse e l'amore per le tradizioni dei loro Paesi.

Cosa c'è di più emozionante dei ricordi?

Ognuno ne custodisce nel cuore e li richiama alla mente spesso con nostalgica emozione.

Ricordi che, quando condivisi, ci permettono di scoprire l'altro, le sue emozioni si fanno nostre in una comunione di gioia o dolore, in una danza che muove la vita.

Con questi brevi testi, scritti dalle nostre alunne, vogliamo regalarvi un po' dei profumi, colori e sapori di terre lontane, ma così presenti nella nostra Mariano.

Claudia Cremonini

Profumi e parole

Una maestra passando nel corridoio sente un profumino strano, un rumore di cucchiari, un vociare. Si affaccia alla porta e “...ma nella vostra classe si mangia sempre?”

Avevamo iniziato da qualche settimana con Roberta il lavoro che prevedeva la raccolta delle ricette di piatti e di feste dei paesi di origine delle nostre mamme.

Al racconto seguiva a volte, nella lezione successiva, la condivisione del piatto preparato dalle alunne, sempre con grande cura e non poco tempo dedicato. Tanta la sorpresa nel constatare l’impegno e la precisione della presentazione del piatto, fosse esso un dolce o un piatto a base di carne o una squisita zuppa.

Nei momenti di conversazione tutte, maestre ed alunne insieme, si era impegnate nell’ascoltare, nel ricercare gli aggettivi più adeguati a descrivere profumi ed ingredienti che noi maestre non conoscevamo, nel definire le azioni più chiare per descrivere la preparazione dell’uno e dell’altro piatto.

Con il cibo però via via cresceva anche la voglia di capire, da parte nostra, in quali occasioni, con quali persone, in che modo insomma quel cibo fosse segno di amicizia e convivialità.

Così i ricordi acquisivano spessore, lo spessore della vita.

E le parti si ribaltavano: le maestre a cercar di capire e le alunne a raccontare.

Paola Zenobi

UNA VALIGIA DI 40 CHILI

Quando vado in Mauritius parto con una valigia di 40 kg, piena di cose da mangiare. Porto le cose che là i miei non trovano, e quando torno riporto la valigia piena, delle cose di là che qui non trovo io...

Quando parto, la mia valigia è sempre piena del cibo per i miei genitori, perché mi fa piacere cucinare per loro. Porto le ciliegie, per fare la marmellata, e poi altra frutta come i mandarini, i pistacchi, le castagne, che faccio bollire.

Poi metto nella valigia i gamberi argentini, che non trovano a Mauritius; prima però li cucino, li faccio raffreddare e li metto nelle buste. Porto anche delle lattine di birra, che piacciono tanto a mio papà.

E compro le mozzarelle, perché quando sono a Mauritius preparo la pizza, che ho imparato a fare in Italia e che voglio far gustare anche ai miei genitori.

A tutti i miei parenti piace il cioccolato. E quindi ne compro tanto e tutti questi cubetti di cioccolato li conservo in frigorifero fino alla partenza.

Quando torno da Mauritius porto il pesce seccato e salato che qui non c'è, e anche la verdura che qui non trovo, come il crescione e altre verdure.

E poi mi porto a casa i dolci che fa la mia mamma!

Tania – (Mauritius)

IL RAMADAN

Nel mondo mussulmano il Ramadan è la festa più importante.

Tutti la conoscono per il fatto che bisogna far digiuno, ma non è questa la cosa principale. È un modo per essere più vicini a Dio. Quindi l'importante è pregare ogni giorno. Più volte al giorno e dopo il tramonto c'è un momento importante: il Tarawith.

La preghiera abitualmente è per me, per il bene mio. Nel Ramadan è per Dio. Il digiuno è per Dio.

Non è così difficile mantenere il digiuno, se sai perché lo fai, se hai il motivo, si sopporta facilmente. Io mi sveglio alle 4 di mattina per cucinare e mangiare prima dell'alba. Ma se so il perché non faccio così fatica.

E poi, nel Ramadan bisogna fare azioni buone, dare cibo a chi non ce l'ha, sostenere i bambini orfani, raccogliere i soldi per chi ha bisogno, non dire cose cattive sugli altri.

È un periodo bello, di festa!



ZUPPA DI LENTICCHIE ROSSE



Per preparare la zuppa di lenticchie rosse devo prendere una cipolla media e tritarla, poi metterla in una pentola con olio di oliva fino a quando cambia colore.

Aggiungo una patata e una carota tagliate a pezzettini. Quando sento che mandano profumo, prendo mezzo bicchiere di lenticchie rosse, le lavo bene e le metto in pentola.

Mesco lo per 2 o 3 minuti, poi aggiungo mezzo bicchiere d'acqua.

Faccio cuocere per 20 minuti o mezz'ora, se si asciuga troppo aggiungo dell'acqua, quando è cotto frullo tutto. La zuppa deve essere abbastanza liquida, se no aggiungo dell'acqua e faccio cuocere per 3 minuti.

Alla fine metto il sale e il cumino a piacere.

Variante per l'inverno e per il pranzo (perché è più pesante)

Non faccio il soffritto con la cipolla all'inizio, ma alla fine metto una salsa preparata facendo cuocere in padella l'aglio tritato nell'olio d'oliva.

Alle donne, (di solito agli uomini no) questa zuppa piace con un limone spremuto alla fine.

Najah (Siria)

ZUPPA DI CARNE



Voglio parlare di una zuppa famosa in Marocco, molto consumata durante il Ramadan e che fa molto bene per la salute.

Per prepararla prendiamo una pentola, mettiamo dentro un trito di cipolla, coriandolo e sedano ben tritati, aggiungiamo la salsa di pomodoro e le spezie, poi mescoliamo tutto e lasciamo a fuoco basso per qualche minuto. Poi aggiungiamo pezzi di carne e mescoliamo ancora. Poi mettiamo le lenticchie, i ceci, i fagioli e l'acqua bollente e chiudiamo la pentola per 45 minuti finché il tutto sarà cotto.

Dopo che tutto è cotto, aggiungiamo la salsa di farina, che consiste in una grande tazza d'acqua con tre cucchiari di farina, mescolata bene.

La aggiungiamo a poco a poco e alla fine mettiamo la pastina.

Lasciamo la pentola sul fuoco per 15 minuti, quindi serviamo la zuppa tiepida.

Buon appetito!

Asma (Marocco)

ORATA AL FORNO



Ieri sera ho fatto la spesa. Ho comprato il pesce e le verdure. Spesso, il sabato a cena o la domenica a pranzo, cuciniamo il pesce.

Gli ingredienti sono: il pesce (l'orata), olio, sale e pepe, peperoncino, cumino, aglio, prezzemolo, limone e verdure.

Pulisco bene i pesci e li condisco con il limone, olio, sale, pepe, peperoncino e uno spicchio di aglio tritato; aggiungo il prezzemolo tritato e un filo d'olio.

Poi metto un poco di salsa di pomodoro nella teglia da forno, taglio una cipolla a pezzi piccoli e le patate a fette grandi. Taglio anche un peperone di medie dimensioni.

Lascio riposare per 2 ore, così il pesce si insaporisce.

Poi metto il pesce a cuocere in forno caldo a 250 gradi per 20 minuti. Finito questo tempo, tolgo la teglia dal forno e metto il pesce sopra le verdure. Inforno di nuovo per 30 minuti a 250 gradi. Quando è pronto si mangia con il pane.

Habiba (Marocco)

ZIERDA (riso giallo)



Prendo il riso, lo lavo e lo lascio nell'acqua 30 minuti.

Metto sul fuoco una pentola con l'acqua, quando l'acqua bolle aggiungo il riso che avevo messo in acqua e lo lascio cuocere per 20 minuti.

Cotto il riso lo levo dall'acqua e lo metto in un grande piatto.

In un pentolino metto a scaldare il latte.

Intanto in una padella grande metto un bicchiere di zucchero con mezzo bicchiere d'acqua, con un cucchiaino di colore giallo. Aggiungo il latte caldo, 3 cucchiaini di farina di cocco, le mandorle tritate e il riso.

Mesco tutto una/ due volte, copro e lascio sul fuoco basso per 2 minuti.

Controllo la cottura, tolgo dal fuoco e lo servo caldo.

(Si conserva al massimo per un giorno).

Nusrat (Pakistan)

POLLO CON IL CAVOLFIORE



Faccio a pezzi il pollo e lo lavo.

Metto in padella l'olio con le cipolle e le faccio rosolare, aggiungo l'aglio e lo zenzero.

Dopo metto i pomodori, il sale e i peperoncini verdi, alla fine metto in padella il pollo e lo faccio cuocere girando i pezzi. Poi aggiungo il cavolfiore a pezzi e il coriandolo.

Faccio insaporire tutti gli ingredienti ed è pronto da mangiare.

Kishwar (Pakistan)

BISCOTTI AL PISTACCHIO



Quando finisce il Ramadan, preparo tanti tipi di biscotti.

Voglio parlare di uno di loro: sono i biscotti al pistacchio e li preparo per mio marito, i miei figli e gli ospiti.

Compro farina, zucchero, olio di girasole, yogurt, aroma di rosa, pistacchi e lievito.

Quando torno a casa prendo un recipiente per impastare tutti gli ingredienti.

Infilo il grembiule e sul tavolo incomincio a preparare.

Nel recipiente metto 80 g di olio e 150 di yogurt e mescolo bene con una forchetta. Poi aggiungo 150 g di zucchero, l'acqua di rosa, 250 g di farina e 100 g di pistacchi macinati. Alla fine una bustina di lievito.

Lavoro l'impasto per renderlo uniforme e morbido. Divido l'impasto in tante palline da 10 g ognuna e le metto in forno sul piano inferiore a 180 gradi per 8 minuti.

Najah (Siria)

FESTA DI MATRIMONIO

“In Pakistan la festa di matrimonio dura 3 giorni: un giorno si festeggia in casa della donna; uno a casa dell’uomo; e un giorno si invitano tutti gli amici, i parenti, per una grande festa. Fino a 700 persone, ma tutti i familiari portano qualche cibo: riso basmati con pollo, carne di mucca e di pecora, dolci e riso dolce. L’uomo regala oro alla sposa, la donna compra tante cose per la casa, gli elettrodomestici.” (Hasma)

“In Siria, prima del matrimonio, fai il contratto, che è la promessa di matrimonio. E nel contratto ognuno mette quello che può. Di solito l’uomo regala l’oro. Il mio papà aveva comprato 1 kg di oro per la mia mamma. L’uomo dà l’oro alla mamma della sposa, che lo mette da parte e poi lo usa per lei, per quello che le serve. Ad Aleppo la famiglia della sposa compra tante cose. Quanto può.” (Najah)

“In Senegal facciamo una grande festa per il matrimonio. Ci sono tanti tavoli e cibo. Si suona e si balla. E lo facciamo anche qui. Uguale.” (Aissatou)

“Per la comunità dei cattolici il Matrimonio si fa in Chiesa, e poi la festa nel salone della Chiesa. Qui si decorano i tavoli e le sedie con fiori e grandi fiocchi. E si beve un vino molto buono che producono i monaci.

I due sposi arrivano in macchina e fanno un giro d’onore. Si mangia un’entrée d’insalata, riso col pollo, dolci e il piatto nazionale che è il Ceebu Jen, riso bianco o rosso (con pomodoro) con pesce. E c’è sempre tanta musica e balli”. (Marie Patrice)



POLLO AL CURRY



Lava bene il pollo, le patate sbucciate e il pomodoro.

Metti l'olio in padella e fa soffriggere per tre minuti cipolla, aglio, zenzero e alloro.

Metti il pollo nella padella e cuoci per 5 minuti.

Aggiungi il curry e sopra metti le patate tagliate a metà.

Versa un po' d'acqua e fa cuocere le patate.

Poi aggiungi il pomodoro tagliato a pezzetti.

Servi il pollo con il riso bollito.

Tania (Mauritius)

TAJINE



2 kg di carne rossa
3 cipolle 4 spicchi d'aglio
2 cucchiari di prezzemolo tritato
1 scatola di prugne secche
1 piccolo bicchiere di mandorle bianche
1 pizzico di zafferano curcuma(1
cucchiaino medio) zenzero (1 cucchiaino
medio) cannella (1 cucchiaino) paprika
(1 cucchiaino) sale e pepe q.b.
1 bicchiere di olio d'oliva
4 uova (facoltative)

Metti tutte le spezie, il prezzemolo, l'aglio tritato e lo zafferano in una ciotola con un po' d'acqua.

Mescola tutto e aggiungi la carne a grossi pezzi. Lascia la carne a marinare per 10 minuti.

Metti dell'acqua a bollire con una manciata di sale, quando l'acqua bolle butta dentro le prugne.

Quando le prugne sono quasi cotte aggiungi lo zucchero e la cannella. Fa cuocere finché l'acqua si è quasi asciugata.

Metti la carne nel tajine con l'olio. Poi metti il tajine sul fuoco e lascia cuocere a fuoco basso per 15 minuti.

Aggiungi le cipolle tagliate rotonde.

Lascia cuocere per 1 ora e mezza.

Quando la carne è cotta metti sopra le prugne e le mandorle.

Hasnaa (Marocco)

JOLLOF



Il Jollof rise è un piatto tradizionale ghanese.

Si cucina anche in Senegal e in Nigeria.

È un piatto molto colorato e allegro, che si usa per le feste di Matrimonio, di compleanno o di anniversario. Ma io l'ho cucinato anche ieri, perché a mio marito piace molto!

Sciacqua il riso in acqua fredda e mettilo da parte.

In una pentola grande scalda l'olio a fuoco medio, aggiungi la cipolla tritata, i peperoni verdi e cuoci 2/3 minuti; aggiungi i pomodori tritati e cuoci per altri 5 minuti; poi metti anche la salsa di pomodoro, la polvere di peperoncino (se desiderata), il curry, la paprika e miscela bene. Metti in pentola il riso sciacquato e mescola, poi aggiungi mezzo litro di acqua e cuoci per 20 minuti.

Se vuoi puoi servirlo con della carne cucinata a parte.

Aissatou (Senegal)

FOGLIE DI VITE



Per preparare le foglie di vite per 4 persone dobbiamo mettere in una ciotola 300 g di riso, aggiungere 250 g di carne (di manzo o di agnello) macinata, sale, pepe nero e un filo d'olio e quindi mescolare bene.

Poi prendiamo una pentola, ci mettiamo dentro le foglie di vite con l'acqua e la facciamo bollire; appena bolle spegniamo.

Quando le foglie saranno raffreddate, iniziamo stendendole bene su un tavolo, ci mettiamo sopra il riso con la carne e le arrotoliamo.

Quando abbiamo finito mettiamo dentro la pentola dei grossi pezzi di carne di manzo o di agnello con l'osso, una patata e dei pomodori tagliati a cubetti. Aggiungiamo le foglie di vite arrotolate, sbucciamo molto aglio /15/20 spicchi) e lo mettiamo nella pentola. Quindi ci versiamo sopra acqua e limone, con sale, pepe e olio d'oliva, fino a ricoprire il tutto al di sopra di 2 dita.

Appoggiamo sopra un peso: una pietra o una pentola larga, che tenga ben ferme le foglie di vite, e facciamo cuocere per 2 ore.

A fine cottura versiamo tutto il brodo in una ciotola e rovesciamo la pentola in un grosso piatto, in modo di presentare uno sformato con sotto le foglie di vite rovesciate e sopra i pezzi di carne.

Najah (Siria)

CIBI PER L'AMICIZIA

IL "TOUR"

Un sabato al mese vado al Palatenda di Mariano per partecipare al "Tour".

Lì trovo tante altre donne Senegalesi. Ci troviamo per stare un po' insieme, per uscire di casa, per parlare con le amiche, per mangiare, ballare, vendere o comprare le cose che arrivano a noi dall'Africa.

Quel giorno io sono molto contenta, perché posso sfogarmi e divertirmi.

Mi sento bene, mi sembra di essere a casa, in Senegal.

Durante questo incontro tutte noi portiamo dei soldi, li mettiamo in una ciotola e poi diamo questi soldi alla donna che viene sorteggiata. A turno i soldi arrivano a tutte noi. Ognuna di noi poi li usa come vuole. Puoi comprare delle cose, come i vestiti per te o per i bambini. Molti mettono via i soldi per comprare la terra, che in Senegal costa poco. Io ho comprato della terra per i miei bambini.

Stiamo lì tutto il pomeriggio e mangiamo quello che portiamo noi.

Di solito raccogliamo anche i soldi per aiutare un'amica a fare i funerali, il matrimonio e i battesimi della sua famiglia. Ma anche per pagare le spese del nostro incontro.

Durante il “Tour” questo è quello che mangiamo:

FATAYA: è un piatto salato. Si prepara una specie di focaccia con la farina, l’acqua (o il latte), le uova, il lievito madre, un pizzico di sale e di zucchero, olio e burro. Si farcisce con un ripieno fatto di carne macinata condita con peperoncino, prezzemolo, aglio, pepe e sale.

Si mangia il NEM, per cui ci vogliono fogli di pasta sfoglia, arrotolati con dentro pezzi di carne macinata e speziata.

Il MBAHAL è un risotto fatto con tanto riso, tante spezie, peperoncino, aglio, sale e pepe. Buonissimo!!

E questo è quello che beviamo:

Karkadè,

Succo del frutto del baobab,

Bevanda allo zenzero,

The caldo,

Caffè Touba.

Aissatou (Senegal)



BIRYANI



A me piace molto il Biryani. Il Biryani è un piatto molto famoso nel mio paese: il Pakistan, ed è conosciuto da tutti!

Quando lo preparo mi servono gli ingredienti, e vado a comprarli.

Per realizzare la ricetta mi serve una pentola per cucinare il pollo.

Taglio le cipolle a pezzettini e le metto nella pentola con l'olio. Mentre friggono cambiano colore e allora aggiungo una salsa di aglio e zenzero e lascio insaporire per cinque minuti.

Metto il pollo nella pentola e lo faccio cuocere finché diventa morbido, quindi unisco pomodoro, sale, pepe, yogurt, spezie e completo la cottura per altri 10 minuti.

In una pentola a parte metto l'acqua a bollire e poi verso il riso. Deve essere "al dente", e poi l'acqua di cottura può essere buttata.

A questo punto prendo un'altra pentola ancora, per completare la ricetta. Faccio degli strati alternando riso e pollo, e per ultimo aggiungo il colorante giallo: zafferano e zenzero.

Copro con un coperchio e faccio cuocere a fuoco leggero per 10 minuti, finché si forma il vapore, quindi mescolo pollo e riso.

Il mio Biryani ormai è pronto per essere portato in tavola.

Itrit (Pakistan)

MHLABI

(BUDINO AL LATTE)



Per preparare il budino al latte devo prendere una pentola, metterci dentro un litro di latte (meglio molto fresco), 80 g. di amido di mais, 100 g. di zucchero.

A piacere si può aggiungere 250 g. di ricotta o 200 g. di panna fresca. Mescolo bene il tutto con la frusta a mano.

Quando tutti gli elementi sono ben amalgamati li metto sul fuoco e li faccio cuocere mescolando sempre con la frusta. All'ultimo aggiungo la vaniglia.

Appena si raddensa, spengo il fuoco.

Quindi distribuisco il budino nelle varie coppette e, appena si raffredda, lo metto in frigorifero.

Quando porto il budino in tavola lo guarnisco con granella di pistacchio.

Najah (Siria)

BACLAWA



È un dolce che viene fatto con la pasta fillo.

Metti uno sopra l'altro due fogli di pasta fillo, li imburri con il burro fuso e li riempi con un trito di arachidi e di mandorle macinate mescolate bene con un cucchiaino di burro fuso, 2 cucchiaini di miele e un cucchiaino di acqua di rose.

Dopo bagna tutto bene con il burro fuso e arrotoli i fogli di pasta fillo. Devono sembrare delle baguette; poi li metti in fila una accanto all'altra nella teglia da forno, e li tagli a fette.

Metti la teglia in forno per 30 minuti, e quando è cotta la tiri fuori e spalmi le fette con il miele.

Habiba (Marocco)

LA NASCITA DI UN BAMBINO

“Da noi, in Pakistan, le famiglie non sono singole, sono un nucleo familiare, e le loro case sono attaccate. Tradizionalmente erano costruite una addossata all’altra, nelle città nuove i nuclei familiari comprano gli appartamenti vicini nella stessa palazzina.

Era più facile vivere con tutta la famiglia vicina. La donna che aveva partorito poteva riposare, e le altre donne la aiutavano. Portavano alla donna il cibo che le faceva bene: la zuppa di agnello (o capretto), con Chapati (il pane), la frutta secca che dà energia, la frutta fresca.

Nel mio paese le mamme dicono alle giovani che hanno partorito -Questo fa bene, questo no-.

E a me manca la mia mamma che è lontana...”

Asma (Pakistan)



CARNE CON IL PREZZEMOLO



Per preparare la carne con il prezzemolo devo prendere una padella e metterci dentro un filo d'olio di oliva. Poi aggiungo la carne (a me piace la carne di agnello, ma potete usare manzo o vitello). Quando la carne è cotta ci metto sopra prezzemolo, sale e pepe nero. Faccio cuocere per 3 minuti. Si mangia con il pane.

Najah (Siria)

RFISSA



Rfisa la cuciniamo soprattutto quando una donna partorisce, oppure d'inverno, perché è un cibo che dà calore.

Per preparare Rfisa occorre un pollo, lo lavi e lo metti in pentola, con un po' di olio, aglio, spezie, l'halba (fieno greco o trigonella) cipolla tagliata a pezzi, un po' di lenticchie e prezzemolo tritato. Fai cuocere tutto in pentola a pressione per mezz'ora.

Il pane del Rfisa si chiama trid, e per farlo c'è bisogno di un po' di farina di semola e un po' di farina 00, lievito, sale e acqua.

Impasti e dividi in palline piccole che poi schiacci fino a farle diventare un disco molto sottile, che poi cucini in pentola come il pane della piadina.

Dopo che è pronto il trid bisogna dividerlo a pezzettini e bagnarlo con il sugo del pollo.

Di solito lo serviamo decorato con delle uova sode.

Habiba (Marocco)

HALVA



Mettete un tegame sul fuoco con zucchero e acqua, mescolate bene e dopo aggiungete olio di oliva/burro.

Quando sarà ben cotto aggiungete l'amido e fatelo cuocere bene.

Aggiungete la frutta secca a pezzetti (noce, mandorla, cocco, cardamomo, pistacchio, uva secca).

Nadia (Pakistan)

TISANA CON I SEMI DI FIENO



Da noi, quando una donna ha partorito, per “fare il latte” le mamme consigliano di bere una tisana di semi di fieno greco.

Anche 3 volte al giorno.

È ricostituente e dà forza alla donna durante l’allattamento.

Si mette un cucchiaino di fieno greco in un tazzone di acqua calda e lo si lascia in infusione per 10 minuti.

Poi si beve.

Alunne classe A2

LATTE E UOVA



Nel mio paese, in Marocco, quando una donna partorisce, la sua struttura corporea è debole perché perde molte vitamine, ferro, sangue, ecc. Ecco perché le nostre nonne in passato utilizzavano una ricetta naturale che aiuta le donne a rafforzare la propria struttura corporea e allo stesso tempo le aiuta a produrre il latte al seno. Quando ho avuto mio figlio ho usato anche io questa ricetta, prendevo una pentola e la mettevo sul fuoco e ci mettevo due tazze di latte e un po' di sale, lasciavo cuocere fino a bollire, poi ci mettevo dentro due uova e un cucchiaino di semi di crescione, amalgamavo tutto bene, lasciavo riposare un minuto prima di toglierlo dal fuoco.

Mangiatelo ogni mattina prima di colazione perché fa molto bene alla salute.

Asma (Marocco)

INDICE

Introduzione	1
Profumi e parole	2
Una valigia di 40 chili	3
Il ramadan	4
Zuppa di lenticchie rosse	6
Zuppa di carne	7
Orata al forno	8
Zierda	9
Pollo con il cavolfiore	10
Biscotti al pistacchio	11
Festa di matrimonio	12
Pollo al curry	14
Tajine	15
Jollof	16
Foglie di vite	17
Cibi di amicizia Il Tour	18
Biryani	20
Mhlabi (Budino al latte)	21
Baclawa	22
La nascita di un bambino	23
Carne con il prezzemolo	24
Rfisa	25
Halna	26
Tisana ai semi di fieno	27
Latte e uova	28

Un grazie

a tutte le studentesse: Habiba, Asma, Nusrat, Hasnaa, Itrit, Shaheen, Faiza, Mbeya, Nezha, Aissatou, Hafiza, Karima, Mardiya, Aminata, Marie Patrice, Humera, Asiya, Nadia, Najah, Misbah, Arifa, Asma, Tania, Mary, Kishwar per i ricordi, le ricette scritte, cucinate e consumate insieme; alle insegnanti per l'aiuto durante lo svolgimento del laboratorio, che contro la loro natura, hanno accettato di non correggere alla lettera i testi delle alunne.

Un grazie particolare a Roberta, che con empatia ha messo a disposizione la sua esperienza e professionalità, prendendoci per mano in questo viaggio di ricordi.