

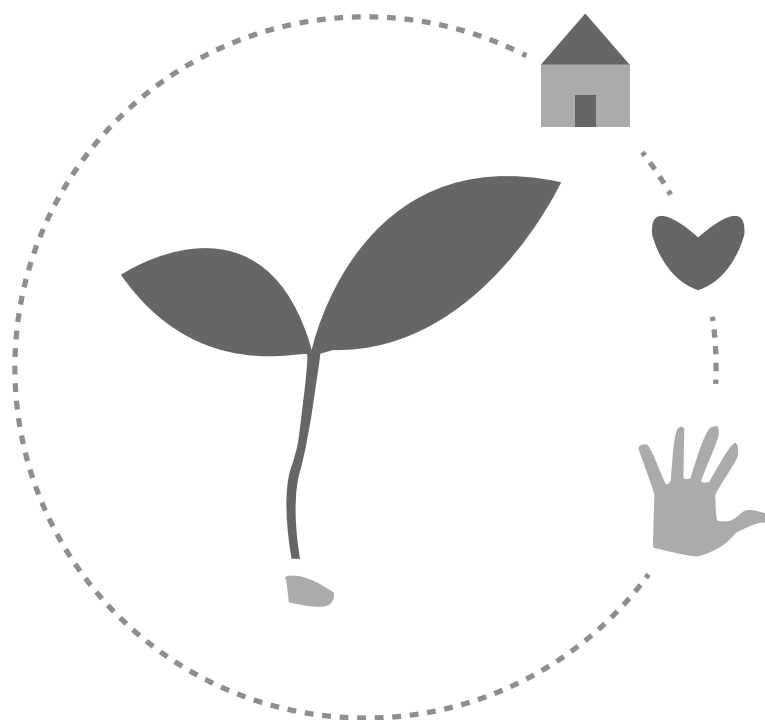


MONDO DI  
COMUNITÀ  
E FAMIGLIA  
ASSOCIAZIONE DI  
PROMOZIONE SOCIALE

# progetto insieme

*vivi, rifletti, racconta*

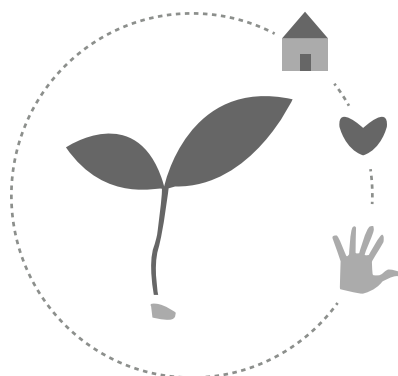
ESTATE agosto 2016 - n 67 - anno XVII



## semi di comunità

numero monografico dedicato  
al Progetto Semi di Comunità





semi di comunità

*Semi di Comunità è un progetto realizzato in 5 differenti territori italiani con l'obiettivo di promuovere le "buone pratiche" dell'Associazione Mondo di Comunità e Famiglia e di consolidare il proprio rapporto con i territori attraverso la creazione di iniziative capaci di sviluppare nuove reti solidali accompagnandole in percorsi di crescita e condivisione.*

*Questo numero raccoglie e racconta le esperienze, le storie "maturate" in un anno di progetto.*

## SEMI DI COMUNITÀ IN BREVE



### 6 COMUNITÀ E GRUPPI COINVOLTI

Comunità Corte Solidale San Damiano Brugherio, Comunità il Montebello di Limbiate, Comunità Terra di Incontro Brugine, Comunità il Casale Roma, Nodo Palermo e Nodo di Roma.



### 16 ATTIVITÀ E LABORATORI

Cucina, dopo scuola, incontri di formazione, merende, sviluppo attività imprenditoriali ...



### IL PROGETTO

Progetto finanziato dal Ministero del Lavoro e della Politiche Social ai sensi della legge 383/2000 - annualità 2014



### DURATA PROGETTO

dal 7 settembre 2015  
al 6 settembre 2016

## Un progetto vitale di serenità e armonia

I semi del progetto sparsi per il territorio nazionale hanno ormai generato frutti buoni e gustosi anche se manca ancora qualche settimana alla piena maturazione. Il processo generativo ha necessitato di processi di cura, manutenzione e momenti di scambio, confronto e programmazione tra i diversi gruppi di lavoro.

La verdissima Comunità del Casale di Roma ha, per questo, ospitato in un fresco week-end di luglio uno di questi incontri di coordinamento, accogliendo con il supporto della vicina Comunità del Barbagianni i referenti dei gruppi e della segreteria.

Vivere, anche solo per pochi giorni, al Casale ha rafforzato senza dubbio i legami e l'amicizia dei partecipanti al coordinamento, perché nella Comunità esiste una sola cucina mentre le stanze ed i bagni si sviluppano in un dedalo di corridoi, quasi la casa fosse un alveare. Lo spazio esterno, immerso nella campagna tra campi e boschi, ha invece contribuito a creare un clima di armonia, serenità e vitalità grazie anche alla presenza dell'azienda agricola a cui si aggiungono gli orti e la serra realizzati con il progetto. Di notevole interesse la parte di campo destinata alla cultura del luppolo, un'attività sperimentale ed innovativa che merita, infatti, un racconto a parte. Durante la nostra permanenza abbiamo così potuto vedere all'opera e conoscere gli ortisti (destinatari del progetto) e gli operatori che raccogliendo patate, pomodori o aglio, ci hanno mostrato orgogliosi i prodotti raccolti e, contemporaneamente, il valore sociale dell'attività, creando un'atmosfera vitale e partecipativa attorno alla Comunità.

Il contesto così familiare ed attivo ha permesso a ciascun referente di raccontare con naturalezza 11 mesi di attività progettuali evidenziando, tra criticità e punti di forza, le peculiarità di ciascuna attività e l'impatto positivo nei territori nella promozione dei valori e dello stile alla base dell'esperienza associativa. Dal cortile di Brugherio festante durante le merende ed i doposcuola (tanto che mamme e bambini si presentavano anche nei giorni in cui non c'era nulla di organizzato), alle famiglie di Brugine o Limbiate che chiedevano di poter iscrivere più figli rispetto ai

posti disponibili. Dai "ragazzi del luppolo" a Roma, pronti a sviluppare un progetto economicamente sostenibile e sperimentale in sinergia con produttori locali, fino ai migranti protagonisti a Palermo dove, grazie a "Cucina Sapurita: ricette condivise per l'integrazione", raccontano di essersi finalmente sentiti riconosciuti come persone, non più semplice manovalanza ma portatori di competenze, capacità e conoscenze. Perché dietro un piatto, c'è sempre una ricetta e dietro una ricetta spesso si nasconde un segreto, che è il segreto di un'intera famiglia ed il pezzo della storia singolare di una persona. Saper cogliere queste storie attorno ad una torta, legando una pianta di pomodori, costruendo uno spaventapasseri con dei bambini oppure attendendo che il luppolo diventi fiore e poi seccando dia gusto, rappresenta, crediamo, la caratteristica trasversale delle attività e quel valore aggiunto che i beneficiari del progetto hanno potuto percepire e riconoscere.

Oltre ai momenti più narrativi e di ascolto, il coordinamento ha permesso, dopo una lunga e corposa attività di raccolta, analisi e verifica del materiale documentale (qualcuno le ha chiamate "le confessioni" perché ad uno ad uno ciascun referente si sedeva faccia a faccia con i referenti della segreteria) di evidenziare i punti di forza e le criticità del progetto, verificando la sostenibilità e la riproducibilità delle singole azioni e valutando i vincoli e le possibilità connesse alla possibilità di presentare un prossimo progetto nazionale che sappia cogliere le molteplici risorse e rispondere ai bisogni dell'Associazione.









## Com'è straordinario il quotidiano

C'è una Corte, ci sono 5 famiglie, tanti adulti, tantissimi bambini e ragazzi. Cosa fanno? Perché sono lì? La risposta è più semplice di quanto ci si possa aspettare: cercano di vivere bene e essere felici.

Tutto il resto non è che una conseguenza.

Se stai bene non riesci a nascondere e chi ti vede viene attirato per capire dove sta il segreto o per godere un poco di quel benessere.

E' così che nasce il buon vicinato e il mutuo aiuto con le famiglie del quartiere: dall'informalità, dal sentire un profumo di buono e mettere il naso dentro per capire da dove arriva. E allora capita che sia normale passare da A. per un saluto e con l'occasione condividere la merenda che è stata preparata per chi in quel momento era in casa; è normale il lunedì citofonare a B. dopo le 11 per capire se tra le cose arrivate in dispensa grazie alle donazioni del supermercato c'è un pacchetto per me e per la mia famiglia; e non c'è bisogno di chiedere un appuntamento a C. se ho bisogno di fare quattro chiacchiere perché ho quel problema che non riesco a risolvere e magari posso trovare qualcuno che mi ascolti e mi possa dare una mano.

E' così, nell'ordinario, che in questi 10 anni e più la Corte ha vissuto, si è resa presente sul territorio ed ora è riferimento per più persone che a diverso titolo si avvicinano e prendono quello che di buono trovano e che negli anni hanno contribuito a moltiplicare con

la propria presenza.

E' stato quindi naturale aderire al progetto Semi di Comunità quando è stato proposto dalla Segreteria perché per noi ha significato mettere nero su bianco uno stile e delle attività che quotidianamente realizziamo.

In quest'ottica ha trovato il suo spazio anche l'Orto didattico, iniziativa già sperimentata in passato, ma che ha potuto essere rilanciata grazie al progetto. La logica è sempre la stessa: abbiamo uno spazio che usiamo per noi, ma che mettiamo a disposizione anche per altri che ne possono beneficiare. Ecco quindi che nasce la collaborazione con la scuola elementare che sta proprio di fronte alla Corte ed è stato facile definire con la dirigente e le insegnanti un semplice percorso che ha toccato i temi della terra, della coltivazione e dei frutti, ma che ha permesso di parlare anche del valore del tempo e dell'attesa, del lavoro e del rispetto della natura e degli altri.

La festa di maggio, ormai appuntamento fisso della Corte, diviene il momento di sintesi e di massima visibilità di quello che è successo nell'anno: le famiglie si incontrano, condividono una cena, trascorrono insieme una serata in semplicità e allegria, si appropriano dello spazio che ormai sentono proprio e contribuiscono alla realizzazione della festa.

Tutto qui. Non è straordinario?



## I bambini: seminare aspettare raccogliere

A Brugherio nella Corte Solidale S. Damiano, abbiamo la fortuna di avere uno spazio verde adibito ad orto per l'autoconsumo, arricchito dalla presenza di animali da cortile (galline, conigli...) e dalla vicinanza con la scuola elementare.

Anni fa pensando ai compagni dei nostri figli che quotidianamente frequentano la corte per giocare e approfittando della vicinanza della scuola elementare che confina con noi, abbiamo proposto a titolo gratuito agli insegnanti l'utilizzo di questo spazio come spazio didattico/educativo.

Così è nato il progetto "Ortolando".

Questo progetto ormai attivo da anni si svolge sia all'interno dei locali della scuola che direttamente nell'orto della Corte.

Al primo incontro ai bambini viene presentato il ciclo vitale e il ruolo della natura nella storia dell'uomo, attraverso la narrazione di storie fantastiche ambientate nel Medioevo, età dove era fortissimo il legame con la terra, utilizzando anche dei costumi di scena.

I bambini attraverso la semina in vaso di diversi tipi di piante imparano i segreti della vita vegetale che sotto molti aspetti sono universalmente validi anche per la vita dell'uomo.

Per poter ottenere risultati occorre infatti: pazienza, attenzione, cura, costanza, fatica, con un richiamo chiaro alla diversità dei risultati e dei frutti che si otterranno.

Le piantine messe a dimora nei vasetti, ognuno con il nome del bambino che ha seminato, cresceranno, utilizzando i locali scolastici come piccola serra, curati da insegnanti e bambini.

Successivamente le piantine verranno messe a dimora nell'orto dai bambini stessi che provvederanno a concimare utilizzando letame e humus e osservando il lavoro nascosto e prezioso dei lombrichi.

I bambini potranno anche conoscere la vita e toccare gli animali da cortile presenti nella corte: galline, conigli ecc....e conoscerne le caratteristiche; per molti di loro è la prima occasione per toccare e osservare una gallina da vicino!

E' previsto un incontro specifico sulle api, dove i bambini possono vederle raccogliere di fiore in fiore polline e nettare, smontare un alveare e conoscerne i segreti, assaggiare i diversi tipi di miele ecc....

Infine, l'ultimo dei quattro incontri è il raccolto dei frutti, di ciò che hanno seminato e curato: zucchine, insalate, erbe aromatiche ecc.... integrato da giochi didattici come costruire uno spaventapasseri.

Questo progetto che proponiamo alle scuole a titolo gratuito è per noi occasione preziosa di apertura al territorio, donando ciò che abbiamo ricevuto e occasione di lavorare insieme tra di noi.





## Un progetto, una storia e le stagioni

C'è un tempo per ogni cosa: c'è un tempo per seminare, un tempo per aspettare, un tempo per germogliare, un tempo per ...

Qui alla Fattoria Solidale di Brugine, dove è nata da quattro anni una Comunità di Famiglie, a settembre 2015 è arrivato il momento di sperimentarsi in un Progetto educativo e creativo per bambini dai 6 agli 11 anni, ogni mercoledì dalle 16.00 alle 19.00

MCF ci ha sostenuto e una poesia ci ha ispirato: "Tutti i bambini sono semi di luce che cercano amore, ispirazione, guida e la promessa di un mondo di armonia e generosità. Agli adulti spetta la grande responsabilità di offrire loro un terreno in cui far germogliare la luce che c'è in ognuno di noi (dal libro "cari bambini della terra" di Schim Schimmel).

La Comunità di famiglie si chiama "Terra d'incontro", viviamo in campagna e ci stanno a cuore le relazioni autentiche: ecco perché un'attività con i bambini, a contatto con la terra, gli animali, i materiali naturali (legno, creta, cibo...) ci è sembrata quella più adatta per creare momenti di incontro anche tra le famiglie, in un atteggiamento di ascolto e scambio.

All'inizio abbiamo presentato il progetto alle istituzioni del territorio (comuni, scuole, parrocchie): è stata un'occasione per presentarci come realtà presente nel territorio e per portare la nostra specificità nella proposta educativa. E poi gli incontri di programmazione dello staff, il coinvolgimento di tutta la

comunità nella riunione tecnica settimanale e pian piano è emerso un percorso possibile, pensato in tre fasi, in tre respiri, dove fermarsi e riflettere, alla luce dell'esperienza fatta.

Ogni volta lo gnomo ha chiamato i bambini col tamburo per costruire un grande cerchio; i giardinieri (noi educatori) ci siamo presi cura dei semi (i bambini), tutto questo per imparare prima di tutto a stare insieme, cosa che non è più scontata in questo tempo pieno di tecnologia e consumismo.

Siamo partiti da una storia, da un seme di prugnolo che il nonno ha dato a Janine quando la famiglia è scappata dalla guerra, segno di speranza e di nuova vita: nel buio dell'AUTUNNO abbiamo piantato alberi e semi ... "Terra dolce terra, accogli da brava il semino sotto terra, trattalo come se fosse un gioiello, che possa dare ciò che ha di più bello"; abbiamo affrontato paure e prove ... "Nella nebbia fitta fitta, ogni bimbo ha paura, anche il cielo si oscura e l'inverno presto vien. Se mi trovo per la strada, io accendo il lumicino, che il prode San Martino, ha donato ad ogni bambino". Anche i genitori sono stati invitati a portare la loro luce (lanterna) e sono stati coinvolti nella storia.

E pian piano è arrivato l'INVERNO: ci ha accompagnato un orso in letargo e tanti animaletti che in una situazione di bisogno hanno trovato casa nella sua caverna: il topolino, il cane, la volpe, la gallina, il passero, la lepre, ognuno ha portato una qualità, invitando il bambino a essere protagonista, a contribuire alle attività della Fattoria. Anche i genitori, alla fine del percorso, sono stati invitati a "sporcarsi le mani" nei







giochi e nelle attività della campagna, insieme ai loro figli. E finalmente il sole tiepido e la luce della PRIMAVERA ci ha permesso di stare fuori fino alla fine, di cercare i fiori come le api, di crearci a gruppetti la nostra dimora, di stare di più in orto e con gli asini; abbiamo preparato lo sciroppo con i fiori di sambuco, abbiamo modellato con la creta una tazza per bere ... e tanto altro ancora; le api laboriose ci hanno insegnato ogni volta come ci si può prendere cura dei compagni e della propria casetta.

Sono 36 i bambini che hanno frequentato in questi mesi la Fattoria Solidale al mercoledì pomeriggio, a cicli di 8-10 incontri, a gruppetti di 30, 25, 20. Attraverso la merenda, il ritmo, il canto, la danza, le attività manuali, i giochi, il contatto con gli animali, l'ascolto della storia, noi giardinieri abbiamo accom-

pagnato i bambini a immergersi nella vita della Fattoria e a sperimentare sempre nuove autonomie cantando "i prati sono grandi, la mappa non ce l'ho, ma danzo e seguò il sole e a casa tornerò".

Dal contenimento affettivo alla proposta stimolante, abbiamo cercato di ascoltare, valorizzare ciascun bambino, dando attenzione a chi faceva più fatica, cercando un confronto col genitore per sostenere un percorso di collaborazione e fiducia reciproca. E adesso aspettiamo tutti alla festa finale: in preparazione al solstizio d'estate, domenica 19 giugno, durante la festa stagionale che ormai accompagna la vita della Fattoria, daremo uno spazio speciale a questa esperienza con giochi, laboratori, video pensati apposta per condividere insieme quanto abbiamo vissuto.



## Nella serra non piove

“Domani dà pioggia!”

“In serra però non piove...”

Abbiamo cominciato in autunno, un po' per gioco e un po' per convinzione, consapevoli del fatto che l'agricoltura non si discute, si vive!

Così la proposta di autoproduzione di ortaggi in piccoli spazi condivisi, dove la cura delle aiuole è comunitaria, è stata accolta da famiglie più o meno giovani, e più o meno ignare di quello che sarebbe toccato loro fare...

“Io vado domattina a diserbare. Se trovo qualcuno che mi aiuta proviamo a mettere la rete”

“C'è una foresta di carciofi, sono ancora buoni...?”

Curare la terra è per noi una forma di resistenza, e il suo valore sociale (la terra non dice di no a nessuno...) è quello che stiamo cercando di condividere con chi partecipa al progetto. Vedere l'entusiasmo di grandi e piccoli per le prime foglioline che vengono fuori dalla terra, e le foto inviate dalle diverse case con i piatti preparati con ciò che si è appena raccolto, ci ricordano quanto dice S. Francesco sul “cibo come dono di Dio, da accettare e gustare con letizia, come tutti gli altri doni, la vita, la morte, l'acqua, il sole, la notte”.

Imparare ad avere pazienza e aspettare la stagione giusta per ogni ortaggio, e lavorare insieme per permettere alle piante di tutti di crescere senza essere soffocate dalle erbacce, ha aiutato a comprendere il

valore del cibo, della sua qualità, della sicurezza alimentare e del lavoro che c'è dietro pomodori e insalate...

“L'uniformità uccide, la differenza crea” (S. Fausti)

Questo è vero anche per la terra: abbiamo seminato e piantato, decidendolo insieme, specie che potessero crescere vicine in tempi diversi, rapidamente, e che fossero capaci di raccontare gusti e sapori differenti, dai carciofi alle insalate, dall'aglio alle patate, dai fagioli alle zucchine. Abbiamo messo anche profumi (erbe officinali) e colori (rose e peperoncini). Abbiamo già raccolto tanto, sia in termini di cibo che di relazioni.

Intanto ci prepariamo anche per fare la prima birra del Casale: un'altra componente del progetto è infatti l'impianto sperimentale di 10 diverse varietà di luppolo, neanche fossimo in Baviera...! Tra queste sceglieremo le più adeguate per la produzione di birre artigianali con i piccoli birrifici del nostro territorio.

In definitiva, stiamo crescendo nella comprensione del fatto che il cibo, oltre che un nutrimento necessario, è anche qualcosa di cui si deve avere cura, intrecciando natura e cultura. Tutti i cibi sono carichi di debiti con l'esterno e con chi, vicino o lontano, coltiva, fa crescere e raccoglie i frutti della natura che ogni giorno ci sono regalati, e l'amore per la terra cammina con gli insegnamenti dell'amicizia, dell'ospitalità e del vivere insieme.









## L'avventura romana del luppolo

All'interno della cornice romana della comunità del Casale esiste un piccolo luppoletto coltivato con passione da un gruppo di cinque ragazzi: Luca (26), Matteo (27), Filippo (28), Luca (28), Alessandro (25). L'idea di sperimentarsi con questa particolare coltura nasce nel 2014, un po' per scherzo e sfida personale. Davanti ad una birra, una sera, discutendo del recente fenomeno di diffusione dei birrifici artigianali, Matteo fece notare l'evidente carenza di coltivatori di luppolo in Italia. Con il sano e sfrontato entusiasmo giovanile si è intravista un'interessante possibilità di sviluppo imprenditoriale proprio in questo settore della filiera di produzione della birra.

Il luppolo (*humulus lupulus*) è una pianta appartenente alla famiglia delle Cannabaceae ed è un rampicante che può arrivare fino a 8 metri di altezza; per questo motivo, nella coltivazione del luppolo si utilizzano apposite strutture in legno e fili di acciaio ai quali sono legate delle corde su cui far arrampicare la pianta. Il luppolo cresce tra Marzo e Giugno, dopodiché inizia la fase della fioritura che termina agli inizi di Settembre, mese in cui si effettua il raccolto. Da Ottobre a Marzo la pianta rimane a riposo, in questa fase lo sviluppo è solo radicale.

Nella produzione della birra vengono utilizzati i fiori della pianta femmina infusi nella cotta della birra sia come amaricante che come aromatizzante. Ogni varietà di luppolo ha i suoi specifici aromi (resinoso, erbaceo, agrumato, floreale ecc.) e gradi di amarificazione, dunque differenti varietà conferiscono sentori molto diversi tra loro.

Dopo una fase preliminare di studi sul settore e sulle specifiche tecniche di coltivazione è iniziata la ricerca di un terreno dove poter sperimentare la coltura di questa pianta così particolare. Grazie alla disponibilità concessa dalla comunità del Casale, nell'Ottobre del 2014, sono iniziati i lavori per la costruzione di un primo piccolo luppoletto sperimentale che contava un centinaio di piante di otto differenti varietà. La sperimentazione ha prodotto i suoi primi frutti, e dopo un anno di esperienza sul campo si è deciso di ampliare la coltura con altre 400 piante di varietà americane, che hanno mostrato di adattarsi meglio al clima e al

terreno; si è arrivati così ad un totale di 12 diverse varietà. L'ampliamento è stato possibile anche grazie all'appoggio concesso da MCF con il progetto "Semi di comunità", al cui interno è confluita questa sperimentazione. Grazie ai fondi ricevuti è stato possibile realizzare una struttura più grande e adatta ad una maggiore produzione. Il progetto, che ha preso ufficialmente vita con il nome In Hop Signo, luppoletto romano, prevede un ulteriore ampliamento dell'impianto: a Settembre si pronostica di arrivare a circa un migliaio di piante e nel 2017 si prevede di raggiungere le 5000 unità. Nel futuro l'intensione è quella di rendere la coltura sempre più professionale grazie all'utilizzo di specifici macchinari, così da poter ampliare la produzione e creare un indotto economico che possa permettere il pagamento di stipendi ai lavoratori.

Si è scelto di effettuare la coltura solo con metodi biologici e rispettosi dell'ambiente, sono state quindi già iniziate le pratiche per rendere il luppoletto una coltura biologica certificata.

Quest'anno si prevede di riuscire a realizzare tre differenti piccole cotte con altrettanti birrifici del territorio laziale e romano, alcuni dei quali nati da iniziative di integrazione sociale, come ad esempio progetti di economia carceraria. Si punta a creare una filiera di forte impatto sociale e un prodotto fortemente legato al territorio.

Si prevede, in futuro, la possibilità di poter introdurre nel progetto imprenditoriale anche una finalità sociale con l'inserimento di individui socialmente svantaggiati come lavoratori.



# Doposcuola: tutti a Limbiate!





# Il mondo della cucina “sapurita”

*Ricette condivise per l'integrazione*

Nell'ambito del più vasto progetto “Semi di comunità”, l'articolazione regionale siciliana del progetto chiamata “Cucina sapurita” propone un percorso di accompagnamento vicendevole tra alcune famiglie palermitane e immigrate, volto alla condivisione delle singole tradizioni di cucina, quale mezzo per attuare una conoscenza reciproca e personale che apre alla relazione e al dialogo interculturale, diffondendo, soprattutto in questo difficile periodo storico, i valori del rispetto, della tolleranza e della condivisione fra etnie diverse che convivono nello stesso territorio.

L'idea progetto è nata dall'esperienza vissuta nei pranzi condivisi dalle famiglie che partecipano ai gruppi di condivisione del Nodo Mcf di Palermo.

Come nella comunicazione condivisa si parla una volta e si ascolta tante volte, così avviene nei pranzi condivisi, quando ognuno porta la propria pietanza ma assaggia tutte quelle che gli altri hanno condiviso. Così facendo si mettono in comune sapori, tradizioni e storie racchiuse nelle ricette in uso nelle diverse famiglie. Si gustano le differenze, e questo contribuisce a creare una maggiore conoscenza tra le persone e a creare relazioni “gustose”.

Ampliando questa esperienza a livello internazionale, abbiamo con questo progetto voluto dimostrare che è possibile fare incontrare persone e famiglie di diverse etnie a partire dalle diversità che piacciono, quelle che si gustano in cucina.

Infatti a differenza delle diversità legate alla cultura, alla storia e alla religione, che se non conosciute ci fanno temere per la integrità delle nostre identità, quelle legate alla cucina ci attraggono, ci incuriosiscono, ci aiutano a scoprire nuovi sapori che arricchiscono il nostro palato, nuove ricette da aggiungere alla nostra raccolta.

La scommessa della proposta è che a partire dalla condivisione di ciò che è gustoso, si possano creare relazioni personali che permettano di farci conoscere e apprezzare anche ciò che è nell'altro e lontano da noi.

Da ciò il nome scelto per il progetto. Lo abbiamo chiamato “Cucina sapurita” intendendo l'aggettivo nel doppio significato siciliano (sapuri – sapore, sapurita – graziosa, piacevole) una cucina che vuole essere gustosa ma allo stesso tempo graziosa, cioè che abbia anche elementi di grazia, di attrazione e di piacevole armonia.

Abbiamo, quindi, invitato 5 persone, esperte di cucina, appartenenti a tre continenti: Africa, Asia ed Europa e a cinque nazioni diverse; Italia, Marocco, Gambia, Bangladesh e Afghanistan ad incontrarsi in un piccolo gruppo dove ognuno insegni agli altri un piatto tipico del proprio paese, raccontando la storia e le tradizioni che spesso legano questi piatti alle famiglie che lo cucinano.

Del gruppo di lavoro fanno parte, oltre le coordinatrici del progetto e i volontari, anche un medico nutrizionista che illustra gli aspetti nutrizionali degli alimenti utilizzati, una giornalista addetta alla comunicazione che cura la raccolta degli elementi e le storie da proporre alla cittadinanza per il tramite di articoli da pubblicare nella stampa locale e un tecnico video maker per la ripresa delle varie fasi della preparazione della pietanza e la realizzazione di un video che documenterà tutta l'attività del progetto.

Un sorteggio ha determinato la sequenza della preparazione dei piatti: la caponata dell'Italia, il cous cous della Tunisia, il riso Byriani del Bangladesh, il riso Mar Marò del Gambia, i ravioloni Mantù dell'Afghanistan.

In una seconda fase il gruppo, nella sua interezza, prepara al “Moltivolti”, - un ristorante multietnico di Palermo, luogo di incontro tra le varie etnie presenti in città - la pietanza di turno per la presentazione alle famiglie invitate alla serata, una cinquantina di persone appartenenti alle famiglie dei gruppi del Nodo di Mcf e a famiglie straniere residenti a Palermo.

Le serate comprendono la presentazione dell'attività svolta dal gruppo, la visione del video prodotto delle fasi della preparazione del piatto, una riflessione culturale sulla nazione a cui appartiene l'esperto della serata, la presentazione della scheda prodotta dal medico nutrizionista ed infine la degustazione del cibo preparato. Tutti seduti ad un unico lungo tavolo dove assaggiando la pietanza ci si incontra, ci si conosce, si entra in relazione.



Al momento siamo a metà del progetto, abbiamo già presentato tre pietanze e il gruppo si è incontrato 4 volte.

Nel corso di questi mesi, lavorando insieme, si è instaurato tra i componenti del gruppo un bel clima di relazioni sempre più aperte, abbiamo conosciuto le rispettive storie, tutte improntate alla voglia di realizzare i propri sogni, cosa impossibile nei paesi di origine, e il grande desiderio di fare crescere in Italia la propria famiglia e dare ai figli un futuro migliore. Speriamo che alla fine di questo percorso possa aprirsi per loro anche uno sbocco lavorativo, perché sebbene risiedano da tempo a Palermo hanno serie difficoltà a trovare una occupazione stabile e redditizia. Quella che speravano di ottenere quando hanno lasciato il loro paese. Così l'obiettivo del progetto, finalizzato alla integrazione, si arricchisce della possibilità di porre le basi per creare un gruppo di lavoro che possa offrire servizi di catering e menu etnici per eventi, feste e banchetti vari.

Nei primi di settembre concluderemo il progetto con una grande evento dove verranno presentate contemporaneamente tutte le pietanze. Gusteremo un mondo di sapori!



## Le ricette dalla Sicilia!

### *Caponata alla Palermitana*

1 kg Melanzane  
 600 gr gambi di Sedano  
 200 gr Olive Verdi  
 500 gr Pomodori da sugo  
 250 gr Cipolle  
 50 gr Capperi dissalati  
 50 gr Zucchero, Sale q.b.  
 50 gr Aceto di Vino  
 Olio Extravergine di Oliva q.b.

Sciacquare le melanzane, togliere il picciolo insieme alla punta della melanzana, tagliare soltanto una striscia di buccia praticando un taglio verticale che va da punta a punta. A questo punto tagliare le melanzane a cubetti piuttosto grossi e friggerle in olio bollente e metterle a sgocciolare su carta assorbente. Pulire il sedano eliminando tutte le foglie verdi, tagliarlo a pezzi e bollirlo in acqua salata. In un grosso contenitore mettere a soffriggere la cipolla affettata, non appena sarà inbiondita aggiungere il sedano bollito, le olive snocciolate e tagliate a pezzi, i capperi e i pomodori. Aggiustare di sale e far cuocere. A cottura quasi ultimata unire alla salsa le melanzane fritte, lasciare insaporire per qualche minuto. Nel frattempo sciogliere nell'aceto lo zucchero, quindi versarlo nella salsa con le melanzane. Fare sfumare bene l'aceto. E' un piatto che si apprezza meglio se consumato freddo.



### *Cous cous con pollo, manzo e verdure*

1 kg di Cous cous precotto grana media  
 5 Patate medie e 5 Carote  
 250 gr Ceci secchi  
 (400 gr di ceci lessati o due latte sgocciolate)  
 500 gr Zucca Rossa  
 600 gr Manzo (per spezzatino o bollito)  
 500 gr Pollo a pezzi  
 3 Cipolle e 1 Aglio  
 2 cucchiaini di concentrato di Pomodoro  
 1 cucchiaino di Peperoncino  
 1 cucchiaio di Coriandolo fresco  
 1 cucchiaino di Carvi

Mettete a bagno i ceci la notte prima in acqua fredda, cuoceteli in pentola a pressione per circa 40 minuti, salate solo a fine cottura e teneteli da parte. Se usate quelli in scatola sgocciolateli dalla loro acqua e lavateli in un colino sotto l'acqua corrente.

Pelate e tagliate le verdure in pezzi grossi: le carote in 3-4 pezzi, le patate in 4 pezzi, la zucca lavatela accuratamente e privatela dei semi, andrà cotta con la buccia a pezzi molto grossi.

Vi serviranno circa 2- 2,5 lt di brodo: 1 lt per la cottura del cous cous e la restante parte per quella della carne. Rosolare in una capiente pentola con il coperchio la cipolla tagliata grossa, aggiungete la carne di manzo a dadini e quella di pollo a pezzi e lasciate che prendano colore, aggiungete le spezie, mescolate e aggiungete il brodo fino a coprire. Appena raggiungerà il bollore sciogliete il concentrato di pomodoro nel brodo, mescolate e salate se occorre. Aggiungete le carote e lasciare cuocere per circa 30 min, aggiungete le patate e lasciare cuocere per altri 30 min, aggiungere i ceci lessati e la zucca, procedete con la cottura per 20 minuti. Regolate di sale e pepe se occorre.

In una capiente pentola versate 1lt di brodo, portatelo a bollore, aggiungete 2cc di olio evo e versate 1kg di cous cous a pioggia, coprite con il coperchio e lasciate riposare 10-15 minuti. Una volta trascorso il tempo aggiungete dadini di burro e sgranate con una forchetta.

Disponete il cous cous su un piatto formando un "vulcano", disponete le verdure e la carne intorno decorando come meglio credete. Il brodo di cottura va servito a parte in una zuppiera con un suo cucchiaio. Servite irrorando con il brodo a piacere.

### *Biryani alle verdure*

500 gr Riso Basmati  
 2 patate  
 4 carote  
 3 cipolle  
 250 gr Ceci secchi (400 gr di ceci lessati o due latte sgocciolate)  
 aglio  
 2 cucchiaini di concentrato di Pomodoro  
 1 cucchiaino di curcuma  
 1 cucchiaino di zenzero fresco  
 1 cucchiaino di paprika  
 1 cucchiaino di cumino macinato  
 1 cucchiaino di cannella  
 cardamomo verde  
 ghee (burro chiarificato)

Fate bollire in abbondante acqua salata il riso basmati.

In una padella larga preparate un soffritto con poco ghee, cipolle, aglio, dopodiché aggiustate di sale e pepate a piacere.

Aggiungete le spezie, le carote tagliate a rondelle sottili, i ceci e le patate a fettine e fate rosolare a fiamma viva per qualche minuto.

Versate sulle verdure qualche cucchiaio di concentrato di pomodoro, poi mettete il coperchio alla pentola e lasciate cuocere a fuoco moderato per altri 10 minuti mescolando di tanto in tanto.

In un piatto da portata disponete metà del riso e adagiatevi sopra le verdure, per poi finire con il restante riso.

### *Domodah*

1 kg Riso basmati  
 2 patate  
 2 carote  
 2 cipolle  
 4 spicchi d'aglio  
 4 pomodori  
 5 cucchiaini di burro di arachidi  
 noce moscata q.b.  
 2 peperoncini  
 paprika  
 1 cucchiaio curcuma  
 1 stecca di cannella  
 1 cucchiaio di cumino  
 4-5 chiodi di garofano  
 2 zucchine genovesi  
 1 kg di fave  
 1 pollo  
 olio di semi di girasole  
 olio di dende

Per preparare lo stufato speziato di pollo agli arachidi, mondate la cipolla e tagliatela a pezzi; ponetela in una ciotolina con l'aglio e il peperoncino. Tritate il tutto con un mixer o un frullatore ad immersione e tenete da parte.

Lavate anche i pomodori e tagliateli a quarti, lavate le patate, le carote e le zucchine genovesi e tagliatele a quadretti, poi dedicatevi al pollo: pulitelo eliminando la pelle esterna incidendola con un coltellino molto affilato; una volta eliminata tutta la pelle, eliminate anche le varie parti di grasso che possono esserci e poi tagliate a pezzi il pollo, togliendo accuratamente anche gli ossicini. Mettete il pollo in una ciotola, aggiungete il sale e il pepe; quindi







massaggiate la carne con le mani in modo che si insaporisca. Scaldate l'olio di arachidi in un largo tegame antiaderente e aggiungete il pollo in pezzi per farlo rosolare, giratelo da entrambe i lati e cuocete per circa 4-5 minuti per lato; prelevate poi il pollo e mettetelo da parte al caldo, coperto con pellicola trasparente. Nella stessa padella dove avete rosolato il pollo, versate il trito di cipolla e aglio, aggiungete il cumino in polvere e mescolate, facendo stufare appassire il trito per alcuni istanti. Poi unite le verdure e proseguite la cottura per circa 10 minuti fin tanto che i pomodori rilascino il loro liquido e si sfaldino leggermente.

Aggiungete ora anche i pezzi di pollo, fate insaporire poi coprite con acqua o brodo di pollo caldi e coprite con un coperchio: fate cuocere per almeno 40 minuti a fuoco molto dolce e controllate di tanto in tanto la cottura perchè non si asciughi troppo il liquido. Intanto preparate il riso pilaf: tritate finemente la cipolla e in un tegame capiente mettete a sciogliere il burro, unite la cipolla tritata al burro sciolto e fatela

appassire a fuoco basso per circa 15 minuti, fino a che diventerà trasparente: attenzione a non farle prendere colore. Aggiungete la cannella e i chiodi di garofano e mescolate per altri due minuti. Intanto sciacquate il riso sotto acqua corrente, fatelo scolare e asciugare completamente su un vassoio foderato con carta assorbente. Aggiungete il riso nel tegame e fatelo tostare alcuni istanti mescolando con una paletta di legno. Unite poi tutto il brodo. Coprite il tegame con un coperchio (non ci devono essere sfiati) e lasciate cuocere per almeno 18-20 minuti a fuoco moderato finchè il brodo non si sia completamente asciugato. Una volta cotto e ben asciutto, togliete il riso pilaf dal fuoco, sgranatelo per bene con una forchetta e tenetelo da parte. In una ciotolina stemperate il burro di arachidi con 2-3 cucchiaini di cottura del pollo e unitelo al tegame 10 minuti prima di terminare la cottura del pollo. Terminata la cottura, servite lo stufato speziato di pollo e arachidi caldo accompagnato da riso pilaf!





“

Ogni membro dell'associazione, attraverso la relazione positiva con altri, percorre la strada che lo conduce alla consapevolezza dei propri bisogni e individua le scelte che porteranno alla realizzazione di sé.

I valori fondanti di apertura, sobrietà, accoglienza e condivisione sono sperimentati e vissuti, tanto da portare a un effetto a cerchio d'onda che influenza la realtà circostante.

dalla presentazione del progetto al Ministero ”



Se vuoi contribuire a un nostro progetto o fare una donazione a una nostra comunità puoi utilizzare il conto corrente postale n° 43194208 IBAN IT40V0760101600000043194208 intestato a Associazione Comunità e Famiglia - Onlus - P. Villapizzzone, 3 - 20156 Milano. Indicando come causale: donazione a favore di... (indicare il nome della comunità o del progetto). Tale versamento potrà essere dedotto dalla dichiarazione dei redditi annuale.

## progetto insieme

periodico trimestrale di *COMUNITÀ E FAMIGLIA*

**Direzione:** Elena Godi, Giorgio Chiaffarino, Ermanno Crimella, Susanna Paccagnini, Stefania Ravasio, Laura Spoldi

**Redazione:** Giorgio Chiaffarino, Ermanno Crimella, Elena Godi, Susanna Paccagnini, Simonetta Parlato, Stefania Ravasio, Mario Reguzzoni SJ, Laura Spoldi, Eugenio Stucchi, Emanuele Tanzi, Giampiero Zendali.

**Referenti di redazione:** Marta Dante (Nodo di Roma), Eugenio Lenardon (Nodo del Friuli-Venezia Giulia), Lucia Faccin e Andrea Motteran (Nodo del Veneto), Angela Genova (Nodo di Fano), Anna Maria Guareschi (Nodo dell'Emilia-Romagna), Nino Spitalieri (Sicilia), Alberto Ottanelli (Nodo di Firenze), Sergio Violante (Trentino Alto Adige).

**Responsabile per la legge:** Giampiero Zendali

**Impaginazione e grafica:** Caterina Cottatellucci

**Corrispondenza:** **progetto insieme**

Mondo di Comunità e Famiglia, pz.Villapizzzone 3, 20156 MILANO

Ccp: 45027802 - tel-fax: 02-3925391

E-mail: [progettoinsieme@comunitaefamiglia.org](mailto:progettoinsieme@comunitaefamiglia.org)

Sito internet: [www.comunitaefamiglia.org](http://www.comunitaefamiglia.org)

Tipografia: Arti Grafiche Colombo, via Varese 15, 20053 Muggiò (MI)

Registrazione al Tribunale di Milano n. 331, del 17.05.2006

Il disegno in copertina è di Giuseppe Ferrario



Questo periodico è associato alla  
Unione Stampa Periodica Italiana