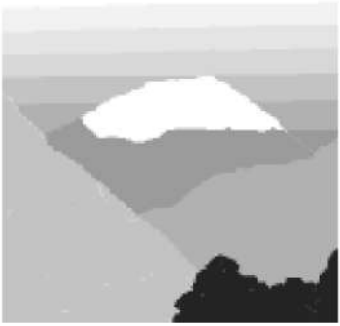
A.P.e.P.S.

Una tavola grande come la terra.

A.De.D.S.
MODENA

ASSOCIAZIONE
DELLE DONNE
STRANIERE
IN EMILIA ROMAGNA

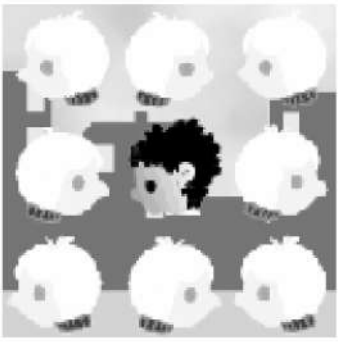
Ideazione, disegni e grafica di
Pino Ligabue
Stampato da Litotipografia Montagnani
ottobre 1997



In una valle dell' Appennino,
vicino al Corno alle Scale

Sulle Alpi sono a milioni,
in Appennino vivono solo
loro...

... relitti delle antiche ere glaciali.
Per questo sono preziosi e pro-

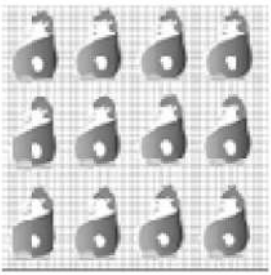


Nella nostra città vivono uomini e donne dalla lingua, dalle abitudini, dalla pelle di colore diverso.

Sono rari come i rododendri dell' Appennino, ma noi non li proteggiamo, anzi, li emargini-

Che dire di chi, per gli stessi identici motivi, protegge i fiori e disprezza

Esiste, proprio in mezzo
all universo
un pianeta davvero un po diverso
dove purtroppo per quegli abitanti
nascono uguali, proprio tutti quanti.
Questo fatto non lascia indifferenti
poiché può dare molti
inconvenienti:
poiché ciascun di noi riesce a capire
tutto quello che l'altro vuole dire:
tutti han lo stesso modo di pensare,
meglio star zitti quindi e
non parlare.
Se tutti sono uguali, lo si sa,
nessuno alcuna cosa scoprirà
perciò dai tempi antichi fino adesso
niente è cambiato, non c'è mai
progresso.
E se due squadre giocano
a pallone,
per tutti è la più grande delusione:
il punteggio finale, dico il vero,
purtroppo è sempre quello :
zero a zero,
dato che sono uguali, lo si sa,
hanno tutti la stessa abilità.
La vita in quel pianeta è assai
noiosa,
sempre uguale, per niente
avventurosa,
mentre noi siamo assai più fortunati
perché tutti diversi siamo nati.



LA DIVERSITA

Abbiamo scoperto che la diversità è un valore: è lei che ci permette il progresso e la

varietà, la gioia e il contatto con gli altri.
Se non ne siete ancora convinti pensate ai cibi.
La varietà degli alimenti che mangiamo ogni giorno ci rende non solo più completa l' alimentazione ma certamente più gradevoli i pasti.
È la storia di ciò che mangiamo

ci dimostra che solamente grazie ai più diversi popoli oggi possiamo assaggiare tanti cibi prelibati: le banane, le noci di cocco,la papaya, molte spezie ci vengono dall' Africa: riso, thé, karkadé arrivano dell' Asia; pomodori, patate, cacao,

fagioli,caffé mais ci giungono dall'America e dall'Australia abbiamo imparato a coltivare e a mangiare i kiwi.

PERCHE' DIVERSI ?

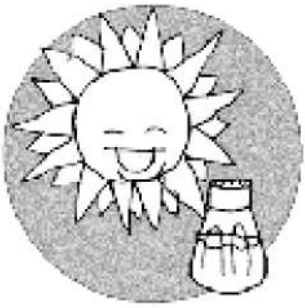
Quando Einstein dovette compilare il questionario di ingresso negli Stati Uniti alla voce razza scrisse " razza umana".
Anche noi crediamo che gli uomini sono tutti uguali, eppure ogni popolo ha abitudini, usi, lingua diversi.
Se siamo uguali come spiegare le differenze ?
L' esempio del cibo ci aiuta a capire meglio.
Innanzitutto il clima influenza la crescita delle piante.
L'alimento base di molti popoli sono le farine,nei paesi freddi cresce l'orzo, in quelli dove il clima è temperato il grano tenero.
Dove il caldo è maggiore tro-

viamo il grano duro: ecco spiegata la grande diffusione delle paste alimentari.
Nei paesi tropicali, infine, la

manioca e la tapioca.
Ecco perché il cibo di base, impasto di farinacei ed acqua, varia da paese a paese.

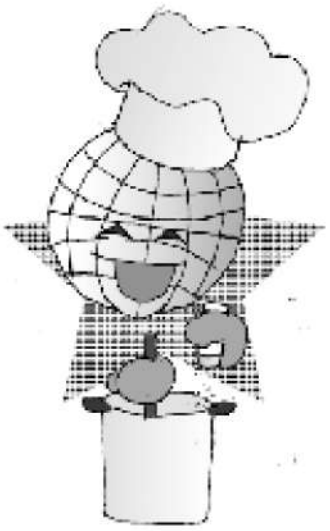
Anche le necessità dell'organi-

smo variano a seconda del clima.
Dove il clima è caldo sudando



si perdono molti sali: per questo motivo i cibi sono sempre più salati e piccanti.

Dove invece il clima è freddo l'organismo consuma più calorie.
I cibi saranno in genere più abbondanti di grassi e più dolci.



RICETTE DA TUTTO IL MONDO

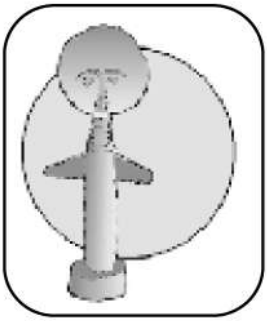
Nelle pagine che seguono abbiamo raccolto alcune ricette dalle amiche straniere che vivono a Modena.
Nessuna pretesa di alta cucina : sono piatti semplici: speriamo che anche questi ci possono aiutare a conoscerci meglio e ad accettarci a vicenda.

PLANTAIN
(Nigeria)

Ingredienti (per 6 persone)
1kg. di banane Plantain (giganti) o, altrimenti banane comuni,, 1 kg. di patate Yam (giganti) o altrimenti comuni, spinaci lessati, pesce lessato e macinato, carne bovina lessata e macinata, peperoncini piccanti tagliati, olio di palma, brodo.

- Bollire, separatamente, patate, banane, carne, pesce.
- Unire il tutto, amalgamando con olio e brodo, aggiungere il peperoncino.
- Continuare la cottura per 5 minuti.

Servire con gli spinaci.



Arte Ashanti
Bambola
scultura in legno

NIGERIA

Superficie:
923.768 kmq
Abitanti:
88.515.000
Densità:
96 ab / kmq
Capitale: Lagos
Lingua: inglese
Moneta: Naira.

La parte a Sud della Nigeria é situata in una pianura caratterizzata da un clima caldo-umido che da origine a foreste fluviali. La parte nord, situata nell' altipiano del Banqui ha un clima meno umido e la vegetazione è quella tipica della savana.

Favola nigeriana:

Il facocero e la rana

Un facocero si vantava di essere il migliore in tutto.Una piccola rana lo sfidò : " Vediamo chi riuscirà a finire per primo il giro dello stagno". Il facocero al via cominciò a nuotare con forza. La piccola rana strizzò l occhio alle amiche e si sdraiò nell erba. " Dove sei ranocchia ?" gridò il facocero dopo cinque minuti. " Qui, davanti a te !" gli rispose una vocina e il facocero vide la rana che nuotava davanti a lui. Raddoppiò gli sforzi, intanto le altre rane stavano pronte a saltare in acqua al passaggio del facocero e a nuotare, per un tratto, davanti a lui.Il facocero allora, vista la sconfitta fuggì dallo stagno, umiliato ed ancor oggi, se lo guardate,gira per la savana a testa bassa.

RISO HAWAJ
(Marocco)

Ingredienti:
burro (o olio), cipolla, aglio, chiodi di garofano, cannella, cardamo, cumino, zafferano, pepe rosso in polvere, piselli secchi (o lenticchie), riso, brodo.

- Soffriggere la cipolla tagliata fine con uno spicchio d'aglio, aggiungere i piselli, lasciati a bagno il giorno precedente.
- Aggiungere il riso con una spolverata di cannella, cardamo, cumino, zafferano, pepe rosso e qualche chiodo di garofano.
- Aggiungere il brodo, piano piano, fino a cottura.

Calligrafia come arte Arte islamica.

MAROCCO :

Superficie:
446.550 kmq
Abitanti:
26.721.000
Densità:
59 ab / kmq
Capitale: Rabat
Lingua: arabo
Moneta: Dinaro

Le regioni occidentali del paese sono formate da una pianura costiera, sull' Atlantico, poi si passa da un altopiano alla catena dell' Atlante. Il versante meridionale della catena sfuma nel deserto del Sahara.
Una favola marocchina:

GIUFA E LACHIAVE

Una buia sera d estate un amico vide Giufà che, chinato sotto ad un lampione,cercava qualcosa per terra.“ Che cosa hai perso ?”
“ La chiave di casa !”L amico, gentilmente, decise di aiutarlo, ma dopo mezz ora, non avendo trovato nulla tornò a domandare:“ Sei certo di averla persa qui ?” “ No - rispose Giufà - l ho persa là in fondo,ma la cerco qui perché dove l ho persa é buio”.

Morale: Perché cerchi Dio in chiesa, se lo hai perso nel tuo cuore ?

PATATE
ALLO ZAFFERANO
(Viet Nam)

Ingredienti:
patate , cipolla, aglio , olio di semi, latte , zafferano e cannella in polvere, latte , sale .

- Soffriggere la cipolla tritata fine con uno spicchio d'aglio in olio di semi.
- Aggiungere una spolverata di zafferano e cannella..
- Mettere nel tegame, sul fuoco, le patate lesse e aggiungere un poco di latte.
- Salare e lasciare insaporire a fuoco lento per qualche minuto.

Arte vietnamita
Figura di Tara
XII° - XIII° secolo

VIET NAM

Superficie:
329.556 kmq
Abitanti:
70.881.000
Densità:
215 ab / kmq
Capitale: Hanoi
Lingua: vietnamita
Moneta: dong

Il Vietnam si estende sulla costa orientale della penisola indocinese.La parte nord si stende sulle ultime propaggini dei rilievi dello Yunnan e racchiude il bacino del Fiume Rosso.La parte centrale è una lunga fascia pianeggiante che si addossa alla catena dell' Annam.La parte sud è formata dal delta del Mecong.
Una poesia di Ho Chi Min

La pietra miliare
Niente di grande, niente di straordinario,
d imperiale o principesco;
nient altro che un umile blocco di pietra
lungo la massicciata.
La gente chiede la strada
per non andare smarrita:
a ciascuno tu indichi la via
e la lunghezza del cammino.
Non è vero che non é niente, piccola pietra,
nessuno potrà dimenticarti.

PASTICCIO DEL PASTORE
(Gran Bretagna)

Ingredienti(per 6 persone): 1 chilogrammo di macinato misto di manzo e tacchino, 1 chilogrammo di patate, 2 cipolle, 5 carote, sale q.b., burro e formaggio q.b.

- Tagliare a pezzettini le carote e le cipolle.
- In un tegame far rosolare il macinato unito alle cipolle e carote tritate.
-A parte preparare con le patate una purea soffice.
- Riporre in una pirofila il macinato rosolato; coprirlo con la purea; aggiungere alcuni fiocchi di burro e il formaggio grattugiato e mettere in forno caldo per 20 minuti..

BIG BEN
Londra

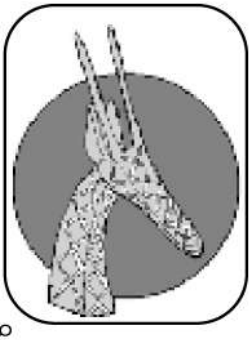
GRAN BRETAGNA :

Superficie:
244.829 kmq
Abitanti:
53.917.000
Densità:
220 ab / kmq
Capitale: Londra
Lingua: inglese e celtico
Moneta: Sterlina

E' un isola nell' Oceano Atlantico, la cui superficie è formata da antiche montagne, parzialmente spianate che raggiungono al massimo i1.343 metri s.l.m.
Il clima del paese è prevalentemente oceanico, mitigato dalle correnti del golfo.

Una favola tradizionale:

CADUTO DALL ASINO.
Un giorno un uomo andava a cavallo dell asino da Londra a Perth e passo vicino ad un frutteto.
Per cogliere una mela allungò il braccio, ma proprio in quel momento l asino si inalberò e fuggì.
Per non cadere l uomo si aggrappò al ramo e vi rimase appeso.
Alle sue grida accorse il contadino che chiese:
" Cosa fai sul mio albero?"
"Non lo crederai, ma sono caduto dall asino !"
C é modo e modo per cadere da un asino.



Arte Kurumba
Antilope
scultura in legno

RISO AL CAPRETTO

(Somalia)

Ingredienti:
burro, cipolla, aglio, brodo, cannella, zafferano, riso, carne di capretto, patate, carote.

- Soffriggere la cipolla tritata con uno spicchio d'aglio.
- Aggiungere il riso ed una spolverata di cannella e zafferano, ultimare la cottura aggiungendo man mano il brodo.
- A parte preparare l'arrosto di capretto con patate e carote al forno.
- Servire il riso e l'arrosto in un unico piatto o, se preferite, separatamente.

SOMALIA :

Superficie:
637.657 kmq
Abitanti:
7.100.000
Densità:
11 ab / kmq
Capitale: Mogadiscio
Lingua:somalo
Moneta: Scellino somalo.

L'altipiano, che costituisce la parte settentrionale della Somalia si innalza vicino al mare fin a raggiungere i 2000 metri, poi scende a picco sulla costa.
Nella parte meridionale degrada lentamente lasciando spazio alla pianura fluviale del Giuba e dell' Uebi Scebeli.
Il clima del paese è caldo arido e da origine ad una magra steppa.

Alcuni proverbi somali:

La donna è carne cotta, tutti ne usano e abusano

La donna è come un bambino piccolo dai piedi grandi.

SALSA GUACAMOLA
(MESSICO)

Ingredienti:
due avocados, un pizzico di sale, 2 cucchiaini di succo di limone, un peperoncino rosso fresco, 1 spicchio d'aglio, una cipollina, due pomodori.

- Togliere i semi al peperoncino e tagliuzzarlo assieme allo spicchio d'aglio, tagliare i pomodori a dadini.
Versare il tutto in un frullatore e farlo andare fino a che non diventa una crema densa ed omogenea.
Riporlo in frigorifero e servirlo con tartine o con carne alla griglia.

Ascia modellata a forma umana
arte messicana
650 d.C.

MESSICO:

Superficie:
1.972.547
kmq
Abitanti:
67.406.000
Densità:
34 ab / kmq
Capitale: Ciudad de México
Lingua: spagnolo
Moneta: peso

A parte le regioni costiere il messico è costituito da un arido altipiano di altezza variabile dai 1500 ai 2000 metri circondato da catene montuose che possono raggiungere i 5700 metri nelle zone vulcaniche centrali.

Una canzone messicana :

Los polidos

Al mattino presto
s'alzano i pulcini
vanno con la mamma
a beccar granini
pio pio pio
Quando è mezzogiorno
ed il sole è forte
mettono il cappello
per scampar da morte
pio pio pio
Quando vien la sera
dicono i pulcini
presto andiamo a letto
siamo piccolini.
pio pio pio

YAPDAK SARNASI

(Turchia)

Ingredienti:(per 6 persone)
3,5 etti di riso, 5 etti di macinato di manzo, 15/20 foglie di vite, 2/4 pomodori rossi, 2 cipolle, pepe nero e pepe rosso q.b., sale e olio q.b.

- Lavare molto bene in acqua fredda le foglie di vite, lasciarle depositare anche per ore in una bacinella
- Portate a bollore l'acqua in una pentola capace: immergetevi le foglie di vite per circa 5/8 minuti, toglietele e fatele scolare in un telo.
- A parte cuocere il riso ben lavato in acqua per circa 20 minuti.
- Su un fuoco vivace mescolate e rosolate macinato, pepe nero e pepe rosso.
-Unire e ammalgamare riso e macinato. Arrotolare il composto, come un sigaro in ogni foglia,Cuocere per 10 minuti in una teglia con una salsa di olio , sale, cipolla e pomodoro

Moschee
Istanbul

TURCHIA :

Superficie:
779.452 kmq
Abitanti:
45.217.000
Densità:
58 ab / kmq
Capitale: Ankara
Lingua: turco
Moneta: Lira turca

La Turchia occupa la penisola anatolica e presenta due zone diverse: un altopiano di altezza media intorno ai mille metri, chiuso ad oriente dalla catena dell' Ararat (5165 metri s.l.m.)e da una zona costiera che ad oriente si allarga in una pianura sull' Egeo.
Il clima è di tipo mediterraneo sulla costa, continentale all' interno.
Una favola turca:

Nasreddin si salva la vita

Una notte Nasreddin sentì rumori nell orto. Corse alla finestra e intravide un ombra contro cui scagliò due frecce.
Al mattino, scese a vedere e si accorse che aveva trapassato con due frecce la sua tunica messa ad asciugare.
"Fortuna che non avevo indosso quel vestito" raccontò alla moglie "altrimenti, a quest ora sarei morto!"

MELIJANOSALATA
(Grecia)

Ingredienti:
- tre melanzane
- sei spicchi d'aglio
- un vasetto di yogurt
- una cipolla
- quattro cucchiai d'olio d'oliva
- un cucchiaio di aceto

-Togliere la buccia alle melanzane facendole rosolare in un forno ben caldo.
- Versare la polpa in un piatto e mescolarla agli spicchi d'aglio tritati con sale grosso
- Mescolare ben bene il composto ammalgamandolo con l'aggiunta graduale di Yogurt
- Aggiungere ancora olio, aceto, cipolla tritata molto fine.
- Condire con sale e pepe a piacere e riporre in frigo.
- Consumare fredda.

Arte greca
Testa di fanciulla
IV° secolo avasnti Cristo

GRECIA :

Superficie:
139.990 kmq
Abitanti:
8.768.641
Densità:
66 ab / kmq
Capitale:Atene
Lingua: greco
Moneta:dracma

La Grecia è in gran parte montuosa, il 68% del territorio si trova al di sopra dei 200 metri, le montagne giungono fino al mare, le coste sono quindirocciose ed estremamente frastagliate ed il mare circostante è punteggiato di isole.

Una favola greca:

La casa di sale e la casa di fango.

Due vecchietti avevano due case, una di sale ed una di sassi e decisero di dividersi: l'uomo, prepotente, scelse quella di sale, che era più bella e lucente.La donna dovette accontentarsi di quella di sassi.
Alle prime piogge però la casa di sale si sciolse e l' uomo corse supplicando e gemendo a chiedere ospitalità alla donna che, dopo averlo lasciato all' acqua e al freddo sette giorni e sette notti per punizione, finalmente l'accolse.

KELA KARI

(India)

Ingredienti:

6 banane verdi – 1 yogurt
6 spicchi d'aglio – 2 cipolle
1 peperoncino rosso seccato
1 cucchiaio di coriandolo
1 cucchiaio di curry
margarina

-Tritare le cipolle con aglio, sale, peperoncino, spezie.
- Pelare le banane, tagliarle per il lungo, farcirle con l'impasto, farle soffriggere nella margarina.
- Quando le banane sono rosolate, aggiungere lo yogurt e ultimare la cottura per qualche minuto.

Arte indiana
Figura danzante
II° secolo dopo Cristo

INDIA :

Superficie:
3.287.782 kmq
Abitanti:
548.154.569
Densità:
167 ab / kmq
Capitale: New Delhi
Lingua:hindi
Moneta: rupia

L'India, per la sua vastità, viene considerata un sub continente e presenta caratteristiche fisiche profondamente diverse.
Al nord troviamo la catena dell Himalaya che dalle cime più alte del mondo degrada nelle pianure del Punjab e del Gange.
Nella zona centro meridionale una serie di altipiani che terminano nel Dekkan.
Una favola indiana:

L'erba sugli alberi

Un ladruncolo si recò un giorno in un orto e si arrampicò su una pianta di cocco per rubare le noci.
Ma il giardiniere lo sentì ed accorse, il ladro scese in fretta ma non riuscì a fuggire e fu acchiappato.
" Che volevi fare ?" chiese l ortolano
"Cercavo erba per la mia capra !"
"Ma l erba non cresce sugli alberi !"
" Per questo sono sceso!" replicò il ladro.
Il giardiniere spalancò la bocca stupito ed il ladro fuggì.

CHI SIAMO ?

C'è un motivo per cui, per la nostra prima uscita pubblica importante, abbiamo scelto un ricettario.

Spiegarlo è facile: difficilmente chi prepara piatti complessi lo fa per sè, ancora più difficilmente si sceglie di mangiare da soli.

Un detto modenese recita " A chi mangia da solo va il cibo di traverso".

Il momento dei pasti è un momento di unione, di comunicazione, di amicizia: ed anche e soprattutto questo vuole essere l' A.De.D.S..

Certo conoscerci è importante, certo le diversità sono risorse, ma da soli non si può vivere.

Incontrarsi, conoscerci, farci conoscere, lavorare insieme per migliorare noi stesse e la società in cui viviamo è l'obiettivo della nostra Associazione.

Ed una cosa, forse prima delle altre, ci unisce: l'essere donne; questo non per un rigurgito di femminismo, ma perché ci pare che una donna incontri, nell' inserirsi in un ambiente nuovo e diverso maggiori difficoltà, causate proprio da quell "essere donna" che ci unisce.

Con questo non intendiamo escludere i maschi dalla nostra azione, anzi, molto spesso, preparare il cibo è un gesto d'amore tipico delle donne.

Una filastrocca tradizionale
emiliana invita
il bambino a correre in piazza
ad avvertire il padrone di casa
che predisponga la tavola per
accogliere dei forestieri.
E' tradizione della nostra
regione sia la gastronomia
che
l'ospitalità.
Perché queste tradizioni
continuino,
perché la solidarietà verso i
diversi e gli stranieri
non segni mai momenti di
flessione offriamo questo
volumetto.
Per prepararlo ci siamo uniti
in diversi:
donne e uomini,
emiliani e non
riscoprendo,
anche nella varietà dei cibi e
dei menu
che è molto più quello che ci
unisce che quello che ci divide.