

IL CIBO IN VALIGIA

Storie di migrazione e di vita



POLITECNICO
DI TORINO

Copertina: Elisa Cisotto
Workshop “Lo sguardo e i luoghi, fotografia e cinema di architettura”
Politecnico di Torino
2014-2015

Stampa a cura del
Civico Centro Stampa

© 2015 Città di Torino

Indice

Premessa	pag. 5
Introduzione	pag. 7
Uno scatto di... copertina	pag. 13
Il mio mondo speziato	pag. 21
Victory at the end	pag. 33
Senza arte non possiamo sopravvivere	pag. 49
È questo il mio grande sogno	pag. 61
Cosa c'è oltre l'oceano	pag. 73
Ecco perché io sono qua: per il gorgonzola, cioè per il cibo	pag. 83
Polenta, riso e... profumo di spezie	pag. 93
Essere uno che viene da lì	pag. 105
La cioccolata della mia mamma	pag. 113
Cibo e sorriso	pag. 133
Mi sembra di mangiare il mare	pag. 137
La mia mamma dice: "Devi mangiare per la tua salute, se mangi bene non ti ammalerai"	pag. 145
Il pane è vita, una storia di speranza, Nadejda	pag. 167
Teheran – Londra – Torino Un itinerario in compagnia di cibo da conoscere, da preparare, da degustare	pag. 209
Conclusioni	pag. 217
Glossario	pag. 227
Bibliografia	pag. 253

Premessa

Torino è da sempre una città che ha fatto dell'incontro e della cultura dell'accoglienza il proprio tratto distintivo. Dall'integrazione sociale, culturale e religiosa che questo territorio ha saputo costruire con chi arrivava da lontano, alla grande tradizione del solidarismo laico e cattolico dell'associazionismo torinese. Torino ha dimostrato di avere valori profondi, respingendo con forza alcune bieche forme di individualismo sfrenato che troppo spesso animano il nostro tempo, affermando l'importanza della comunità, quale dimensione più alta della vita di ognuno di noi.

Il nostro Centro Interculturale è il segno concreto di questa visione, di questa cultura di culture che rappresenta un motore primario per la crescita culturale, civile e morale della nostra città.

In questo contesto è nato il progetto "Il cibo in valigia, storie di migrazione e di vita", coordinato dalla dott.ssa Lucia Portis, che ha dato vita a questo volume. Un lavoro partecipato da vecchi e nuovi torinesi che, in occasione di Expo 2015, ha posto al centro l'alimentazione.

Consiglio a tutti la lettura di questo libro che può essere una preziosa occasione per riflettere sull'importanza del cibo, che non è solo un prodotto ma un fatto culturale, un elemento distintivo della nostra individualità, un potente strumento di incontro, la storia di ognuno di noi.

Maurizio Braccialarghe

Assessore alla Cultura, Turismo, Promozione della città

Introduzione

Lucia Portis

Anche quest'anno abbiamo portato a termine la nostra raccolta di storie. Come succede ormai da 11 anni, al Centro Interculturale della Città di Torino ogni anno un gruppo composto da persone accomunate dalla passione per le storie di vita decide una tematica e raccoglie storie di persone migranti, avendo come focus principale il tema individuato. È un lungo percorso di condivisione di obiettivi, di difficoltà, di soddisfazioni e di storie. Sono queste ultime che ci spingono ogni anno a ritrovarci e ad appassionarci a questo lavoro, le storie di vita infatti ci permettono di generare conoscenza attraverso artefatti narrativi; questa conoscenza a sua volta è produttrice di significati e di cambiamenti dentro di noi e fuori di noi.

Possiamo affermare che la narrazione è un forma di comunicazione che serve a dare significato all'esperienza e quindi a comprenderla e renderla fruibile. Raccontare una storia a qualcun altro significa fare un'operazione di riconoscimento del proprio essere nel mondo e della propria unicità. Quando ci accingiamo a compiere un percorso come questo dobbiamo quindi essere consapevoli del nostro ruolo di testimoni di questo processo di ricomposizione, dove esperienza e conoscenza sono strettamente connesse.

La raccolta di storie

Una storia di vita è una costruzione longitudinale del sé che tiene conto delle trasformazioni identitarie e che prende forma nel momento in cui la si narra a se stessi (come nel caso dell'autobiografia) o ad altri (come nel caso della biografia). Nel caso della biografia sarà il testimone o lo scrivano intelligente (Demetrio, 1999) che renderà il racconto orale un testo scritto.

Cosa significa progettare un raccolta di storie? Proviamo ad analizzare i diversi termini; progettare significa prefigurare una serie di atti che dovranno portare ad un risultato atteso, ossia al raggiungimento dello scopo che ci si è prefissi, in questo caso un gruppo di testi che raccontano storie di vita, o pezzi di storie di vita, per uno scopo predefinito.

Raccolta invece rimanda ad una moltitudine, ad un contesto che permette la crescita, al prendersi cura; infatti per avere un buon raccolto occorre prima prendersi cura del terreno, dei semi, della crescita e della mietitura.

Le storie sono soggettività sotto forma di testo, soggettività che ci interessa scoprire perché in questo modo possiamo ri-costruire senso individuale e collettivo e rinsaldare i legami sociali.

Raccogliere storie significa occuparsi di memoria e cogliere i tratti identitari più rilevanti di una comunità territoriale, senza rinunciare ad offrire una visione d'insieme della pluralità nelle sue varie dimensioni (Portis, 2009, 2010).

Raccogliere storie significa occuparsi di narrazione; la narrazione è, come ci indica Bruner, il primo dispositivo conoscitivo e interpretativo che l'essere umano sperimenta. Attraverso le storie l'uomo attribuisce significato a ciò che accade e questo concorre ad orientare il suo agire. (Bruner, 1992, 2002).

La narrazione è quindi utile per comprendere le diverse forme di agire umano e delle diverse forme di conoscenza che ne derivano, dobbiamo infatti pensare che logos e praxis sono inseparabili e soltanto raccontando un'esperienza ne comprendiamo appieno il significato, perché questa stessa esperienza assume la forma di un racconto.

Di conseguenza l'uso di un dispositivo narrativo in un percorso euristico, come quello della raccolta di storie, consente ai protagonisti di scoprire significati, teorie implicite dell'agire quotidiano e connessioni tra le esperienze.

Il percorso

Ideare e attuare una raccolta di storie di vita che tenga conto degli obiettivi sopraesposti presuppone un percorso fatto di fasi e obiettivi diversi: ogni fase ha i suoi tempi e le sue azioni ed è consequenziale rispetto a quella precedente.

Prima fase: la formazione del gruppo

Durante questa fase tutti i cittadini e cittadine sono invitate a partecipare al percorso di formazione che precede la raccolta di storie.

È importante che il gruppo sia eterogeneo per età, appartenenze culturali e generi: più sarà vario, più interessante e variegata sarà la raccolta di storie.

Seconda fase: la formazione

Durante la seconda fase il gruppo di cittadini/e interessati, che chiameremo d'ora in poi "raccoglitori e raccogliatrici di storie", è invitato a seguire un percorso di formazione

strutturato su due livelli. Il primo livello di formazione è costituito da un laboratorio di scrittura autobiografica che ha come obiettivo quello di sperimentare la ricostruzione della propria storia personale attraverso un percorso di riflessione su di sé. Durante il laboratorio vengono proposti alcuni temi utili a stimolare la scrittura, i testi prodotti vengono poi condivisi in gruppo. Questo primo livello di formazione è importante per far comprendere ai partecipanti, futuri raccoglitori di storie, quello che avviene individualmente quando si narra la propria storia.

Il secondo livello è invece incentrato sulla storia dell'altro, l'obiettivo è di costruire un percorso di ricerca/formazione per consentire ai partecipanti di sperimentare in modo protetto e monitorato il colloquio narrativo, strumento principale della raccolta di storie, e di apprendere come si costruisce una traccia.

Terza fase: il laboratorio di progettazione partecipata

Durante la terza fase il gruppo dei raccoglitori e raccoglitrici di storie è invitato a progettare la raccolta definendo in modo più preciso gli obiettivi, i focus del colloquio (le tematiche su cui occorre concentrarsi di più), che saranno collegati agli obiettivi, e la traccia del colloquio; inoltre dovrà individuare i futuri narratori e formare le coppie testimone/narratore. Ogni raccolta di storie ha obiettivi diversi, che occorre esplicitare in modo preciso e coerente prima di iniziare il lavoro, perché da questo deriva tutto il resto.

Quarta fase: monitoraggio della raccolta di storie

I partecipanti, al termine del percorso di progettazione, sono invitati ad individuare gli interlocutori per raccogliere le loro storie e restituirle, in forma scritta, attraverso i diversi colloqui narrativi. Il momento della restituzione del testo finale al narratore è cruciale poiché attiva meccanismi cognitivi di svelamento: la storia non è mai del soggetto che la raccoglie, ma è sempre del soggetto che la racconta, che può decidere come trasformare il testo finale al fine di appropriarsene. Durante tutto il percorso i partecipanti sono seguiti da un esperto in metodologie autobiografiche.

Quinta fase: l'analisi dei testi

In alcuni casi i testi possono essere analizzati attraverso l'individuazione delle salienze, o unità di significato presenti nei testi, che risultano essere più rilevanti e ricorrenti agli

occhi del gruppo dei raccoglitori di storie. L'analisi è una proposta di lettura che sposta l'attenzione dalla storia singola alla pluralità delle storie, una proposta non definitiva, ma interrogante: le salienze sono frammenti che trasmettono riflessioni, apprendimenti, domane, idee alla collettività.

Sesta fase: la restituzione collettiva

L'ultima fase è quella della restituzione alla collettività della raccolta di storie, che potrà essere resa fruibile attraverso una pubblicazione messa a disposizione di quanti vogliono comprendere il significato dell'esperienza, nonché attraverso altri strumenti e linguaggi per consentire alla collettività di appropriarsi delle conoscenze emerse dalla raccolta (performance teatrali, mostre fotografiche che affiancano i testi, siti internet).

Il risultato finale, oltre a produrre testi narrativi, dovrebbe produrre conoscenza e consapevolezza delle caratteristiche culturali e sociali situate nel "qui e ora" di un determinato territorio e offrire strumenti per riflettere su ciò che accade. Questo non significa far coincidere i testi con la realtà, i testi infatti hanno a che fare con gli individui e con la loro interpretazione della realtà, ma possono essere utilizzati come stimolo per ripensamenti e cambiamenti.

Il colloquio narrativo

Tutti gli esseri umani hanno una storia, o molte storie, da raccontare sulla vita che stanno vivendo. Tutto ciò che avviene, avviene in forma narrativa. Se ci pensiamo bene, tutti gli eventi, tutte le situazioni e tutte le esperienze hanno un inizio, uno svolgimento e una fine che porta ad un altro inizio; e così via... (Atkinson, 1998).

Attraverso il racconto ognuno di noi trasmette ciò che ha vissuto, i suoi significati e le sue verità soggettive, ma perché ciò avvenga, almeno oralmente, ha bisogno di interlocutore, di qualcuno che ascolti il racconto. Questo è il ruolo del testimone e dello scrivano intelligente, che è colui o colei che sollecita la narrazione, la ascolta e la trasforma in un testo.

Lo scrivano intelligente ha il compito di presentare i temi del colloquio, lasciando che il narratore esponga il proprio punto di vista; in questo modo ogni colloquio diventa unico nei contenuti, nella durata e nel tipo di relazione che si stabilisce tra scrivano e narratore.

Raccogliere una storia è quindi un processo relazionale che mette insieme due

soggettività: una stimola e ascolta la narrazione, l'altra scopre, collegando ricordi sparsi, la ricchezza e profondità della propria vita (Atkinson, 1998) L'oralità si trasforma in un testo condiviso attraverso diversi passaggi di restituzione, che diventano momenti cruciali perché attivano meccanismi di svelamento e riflessione (Portis, 2009).

Il colloquio narrativo è lo strumento attraverso il quale tutto questo si compie, ogni incontro va trascritto e restituito in modo da rendere tangibile l'intento di significazione cosicché il narratore possa partecipare attivamente alla costruzione della storia finale e sia stimolato a produrre nuovi significati in relazione agli avvenimenti raccontati.

Il testo prodotto dovrà essere il più fedele possibile all'oralità raccontata, ma nello stesso tempo fruibile per poter essere letto e compreso dal lettore sconosciuto. Questa tipologia di testo viene chiamata oralità scritta ed è simile a quella prodotta in rete proprio perché è un prodotto testuale, ma mantiene le caratteristiche dell'oralità.

Tutti i testi qui prodotti sono stati condivisi con i narratori e le narratrici che si sono riconosciuti nel prodotto finale ed hanno acconsentito alla pubblicazione.

Il cibo

Il tema della raccolta di storie di quest'anno è il cibo, inteso nei suoi molteplici significati e nel suo divenire possibilità di integrazione e di lavoro per le persone migranti. Abbiamo a lungo riflettuto sulle diverse interpretazioni per costruire una traccia che andasse al di là dei luoghi comuni legati al cibo come atto del nutrirsi.

Abbiamo individuato come focus il cibo prima e dopo la migrazione, intendendo con questo l'esplorare i mutamenti di abitudini e gusti, il cibo come strumento e metafora della cura di sé e degli altri, il cibo come evocazione di luoghi e persone, il cibo come rito o come proibizione collegato alla religione, il cibo come misura del cambiamento, ossia il doppio spaesamento, ed infine il cibo come possibilità di integrazione e lavoro.

Il risultato è interessante perché qui troviamo soprattutto storie che riflettono sulle vicende della loro vita e sui significati che il cibo ha assunto nelle varie fasi.

Tramite il racconto del cibo, della sua preparazione, dei modi di stare a tavola, di festeggiare e di curare, si narra la propria identità, sempre in mutamento, e l'appartenenza culturale, perché, come dice Alessandra Guidoni, assumendo il cibo assimiliamo il mondo (Guidoni, 2009:20).

Uno scatto di... copertina

Franca Ceresa

Il mio duplice ruolo di *raccoglitrice di storie* e di responsabile per l'anno accademico 2014-15 del workshop “*Lo sguardo e i luoghi, fotografia e cinema d'architettura*” presso i corsi di laurea magistrale in Architettura del Politecnico di Torino¹, unito al mio entusiasmo per entrambi gli interessi coltivati in parallelo, ha favorito l'idea di far confluire queste due realtà in un progetto.

Lo scopo è stato quello di presentare e offrire al Centro Interculturale del Comune di Torino una veste grafica della copertina del libro “*Il cibo in valigia, storie di migrazione e di vita*”, ideata e realizzata coerentemente al testo pubblicato.

Le storie, intense, specchio di un percorso di viaggio che può essere letto come percorso di vita, e in quanto tale come essenza di ciascuno di noi, avrebbero dovuto trasparire, e raggiungere il lettore sin da un primo rapido sguardo alla copertina.

Di concerto con i miei collaboratori², è stato impostato un percorso di esercitazioni tecniche di fotografia e di introduzione al cinema, teso a esplorare il linguaggio fotografico e cinematografico attraverso un processo progettuale.

Il progetto grafico di copertina³, composto da uno scatto e un testo ideato e finalizzato alla comunicazione del contenuto del libro, è stato quindi l'oggetto di una delle esercitazioni assegnate agli studenti.⁴

Le prime parole chiave individuate sono state *luogo, storia, vita, migrazione, valigia* e naturalmente *cibo*.

¹ Lauree magistrali in: Architettura (Costruzione e Città), Architettura (Restauro), Architettura (Sostenibilità), Eco Design, Pianificazione Territoriale, Urbanistica e Paesaggistico-Ambientale.

² Arch.ti Ornella Bucolo, Daniela Miron, Riccardo Covino, Pietro Merlo, con la partecipazione del Prof. Alfredo Ronchetta e del fotoreporter Alberto Alpozzi.

³ Completo di dorso e quarto.

⁴ Alberione Nadia, Alforno Marco, Attardo Lorenzo, Becerril Hernandez Estefania, Bocci Martina, Bragaglia Francesca, Calcara Alessandra, Calvo Giuliana, Canale Lucia, Capobianco Sara, Cappai Cristina, Chiaravallotti Teodoro, Cisotto Elisa, Colucci Elisabetta, Compitore Daniele, Crespo Lopez Carlos, Crocitti Rachele, D'Urzo Marco, Dal Ben Alessia, De Bortoli Maira, Di Castri Tommaso, El Ghazzali Nada, Farina Stefania, Farinati Leite Amanda, Ferrando Roberto, Farinati Leite Armanda, Flores Aguilar Carlo, Gallo Elena, Gilli Giulia, Giordano Angelica, Gorgerino Federica, Malinverni Ilaria, Maruccia Valeria, Matera Carmela, Meneghin Edoardo, Mercadante Anna, Migliassi Enrica, Niccoli Maria, Rodrigues Castro e Silva Marcella, Rossi Serena, Saltarella Ilaria, Scialdone Francesco, Senatore Chiara, Sereno Regis Silvia, Terribili Olga, Tessa Marta, Vagnarelli Tommaso, Zonda Chiara.

Ogni studente, dopo aver letto il testo, ha così potuto scegliere le *proprie* parole chiave, distinguendo a volte tra parole del titolo e parole contenute nei testi.

Il lavoro propedeutico all'opera si è sviluppato attraverso lezioni frontali complete di un'introduzione alle tecniche fotografiche e all'impostazione grafica della copertina di un libro, con il contributo di una serie di conferenze su temi generali e approfondimenti specifici. Alfredo Ronchetta ha introdotto il linguaggio dell'immagine, Lucia Portis ha presentato il progetto della pubblicazione e ha illustrato le modalità e le finalità delle interviste, Mario Calabresi ha riproposto il contenuto della mostra organizzata a Venaria "*Quando la Storia si è fermata in una foto. A occhi aperti*", sottolineando il ruolo fondamentale del progetto che sta alla base di uno scatto. Il fotografo Claudio Ranzani ha offerto utili suggerimenti per la progettazione di un ritratto "*Pensare la fotografia. Creatività e progetto per la realizzazione di un'immagine*", il fotoreporter Alberto Alpozzi, infine, ha tenuto un ciclo di conferenze, tra cui "*La fotografia come testimone*", "*Cogliere l'attimo*" e "*Il punto di vista*", propedeutiche alla lettura, comprensione e progetto di un'immagine.

Il materiale richiesto prevedeva la presentazione di due elaborati: una stampa della copertina completa, in dimensioni reali 16x24⁵ e una stampa in formato A3 del *concept* del progetto.

I soggetti selezionati dagli studenti, riguardanti per lo più il tema del cibo e dell'integrazione, la descrizione dei differenti utensili d'uso comune legati al cibo, unitamente alle varietà di cibo, riso/pasta, tra loro in contrapposizione/unione, sono un invito a riflettere sulla rilevanza del cibo nelle diverse culture e sul ruolo di integrazione da esso svolto⁶.

In questa categoria, è da rimarcare il lavoro di Marco Alforno (fig.1), in cui si esalta il concetto d'integrazione culturale, illustrato con un'efficace pulizia grafica e una buona capacità di sintesi.

Le spezie⁷ presenti nella cucina di molte culture, così come descritte nel testo, sono state individuate dagli studenti come chiavi interpretative e descrittive sia dell'integrazione sia del viaggio, e proprie dei differenti paesi. Valeria Maruccia nel suo *concept* le

⁵ Il formato è stato concordato con il Centro Interculturale e con il Civico Centro Stampa della Città di Torino.

⁶ fig.1 Marco Alforno, fig.2 Serena Rossi.

⁷ fig.3 Valeria Maruccia, fig.4 Nada El Gazzali, fig.5 Alessandra Calcara.

interpreta unitamente al caffè, al vino, all'olio d'oliva, al peperoncino e al the, come espressione di appartenenza alla propria terra, segnalando attraverso lo scatto del quarto di copertina, la cerimonia del the, segno ed archetipo di grande ospitalità, attraverso il racconto della storia di Yassine (fig.2).

Nel quarto di copertina la quasi totalità degli studenti ha estrapolato dalle storie frasi per valorizzare ed enfatizzare le immagini di copertina. Soltanto alcuni di loro hanno optato per una sintesi personale critica del contenuto. In tema di spezie, i testi ritenuti più significativi a commento delle immagini e dei racconti sono stati i seguenti:

“Il cibo che vorrei essere è un condimento ed è il peperoncino. Io lo metto dappertutto, soprattutto quando cucino africano, deve dar vita al sugo e a tutto quello che faccio, quindi lo metto dappertutto e mi piace tantissimo. È anche un po' come voglio essere io, un po' frizzante, ogni tanto un po' piccante, ogni tanto un po' dolce” (Christelle).

“Il cibo è un ponte che ci congiunge gli uni con gli altri, certo senza dimenticare un po' di spezie! Se mi dovessi identificare con un cibo indiano, mi identificherei con un cibo speziato, colorato come la curcuma...” (James Eruppakkattu).

L'immagine delle mani⁸, intese come simbolo della condivisione, della socializzazione, l'uso delle mani nell'atto del mangiare ricorrono in molti racconti e sono presenti nell'iconografia degli studenti, (figg. 6,7,8). La mano diventa simbolo di scambio, di salute, di accoglienza, di offerta, di ospitalità e molto altro ancora, compresa la condivisione del pasto. Elisabetta Colucci nel suo *concept* commenta:

“(...) L'archetipo principale, da cui ha tratto origine l'ideazione della copertina è quello di far comprendere, in modo semplice e diretto, una caratteristica comune a ogni racconto (...) Sono state scelte due mani, elemento ricorrente della narrazione (molti, infatti, sono i personaggi che raccontano il particolare modo di mangiare senza l'uso delle posate, portando semplicemente il cibo alla bocca con le mani), usate per esprimere le diverse nazionalità, una più chiara e l'altra leggermente più scura, tese a rappresentare un'incisiva coesione etnica, che scaturisce da un confronto culinario. Queste due etnie si scambiano perciò i loro cibi, accogliendo e assaggiando disparati gusti e sapori, non propri della loro terra, ma che stupiranno e incanteranno entrambe le parti.

⁸ fig.6 Angelica Giordano, fig.7 Elisabetta Colucci, fig.8 Anna Mercadante.

Per lo sfondo, invece, si è scelta l'immagine della carta da forno usata e stropicciata, per richiamare sia il tema del cibo sia quello del ricordo delle storie di vita”.

Sullo stesso argomento, ritroviamo nei testi:

“(...) e poi si passa molto tempo intorno al tavolo a parlare, a scherzare, a ridere insieme al cibo, il cibo come gesto sociale, è bellissimo e nuovo” (Maids).

E ancora: *“Se penso al futuro io mi vedo come una persona come sono adesso, in carrozzina, ma con un lavoro, spero un impiego... E se dovessi scegliere qualcosa del passato vorrei riavere le mani sane perché con le mani si può fare tutto; le gambe servono per camminare, ma le mani sono tutto” (Yassine).*

“Si mangiava con le mani, assolutamente con le mani, c'erano dei cucchiari però non c'erano per tutti quindi si mangiava con le mani. Certe cose africane bisogna mangiarle con le mani, se no non senti il gusto, come si dice” (Christelle).

“A noi piace mangiare con le mani di più, perché quando tu mangi con le mani di più assaggi bene. Quando tu mangi con cucchiario, disturba, tu non senti quello che mangi, per questo noi africani vogliamo mangiare con la mano...” (Terry).

“La piacevolezza del cibo e del mangiare ha come protagonista le mani, la forchetta accompagna il cibo ma è il cucchiario che richiama gradevolezza e ti permette di gustarlo. Toccare con le mani il cibo, in particolare il riso, lo fa assaporare e lo rende unico, forse un po' come fare la scarpetta” (Mohammad).

Infine, alcune proposte di progetto si distaccano dalla consueta immagine del cibo per spostarsi maggiormente sul concetto di viaggio, di migrazione. La copertina di Giuliana Calvo (fig.9) si distingue da tutte le altre per aver colto il concetto, a volte drammatico, delle storie di migrazione, ossia del portarsi dietro il proprio guscio: *“Come una lumaca porto solo il mio guscio” (Judith).*

Maggiore serenità traspare invece dall'immagine del viaggio che ci fa Silvia Sereno Regis (fig.10), la quale, attraverso una serie di cibi emblematici quali il couscous, il riso, la pasta, il peperoncino e l'arancia, costruisce una bicicletta come elemento di viaggio e di movimento.

Il concetto di viaggio, di migrazione e di integrazione viene espresso da Lorenzo Attardo, con una rappresentazione universale del mondo, sottolineata dall'incisiva frase: *“Il cibo è un ponte che ci congiunge gli uni con gli altri” (James Eruppakkattu).*

La copertina vincente, opera di Elisa Cisotto, rappresenta con rigore ed efficacia il ruolo del viaggio e dell'approdo in Italia con l'immagine di archetipi quali i due passaporti, il caffè, le spezie, il pane che sono protagonisti di molti racconti.

Dalle cronache dell'approdo in Italia, e in particolare a Torino, trapela anche una sorta di malessere, il malessere di non sapere più a quale cultura riferirsi, allo spaesamento derivante dalla sensazione di appartenere a un mondo più vasto, senza confini netti.

L'altra faccia dello specchio è l'integrazione e la condivisione.

“E' difficile dirti come mi immagino nei prossimi anni, perché io vivo tra diversi mondi, è difficile da spiegare, da far capire; vivi con la domanda dov'è casa mia, ma col passare del tempo la domanda stessa dimora dentro di te e tu dimori nella domanda, perché non c'è risposta” (Akram Safadi).⁹

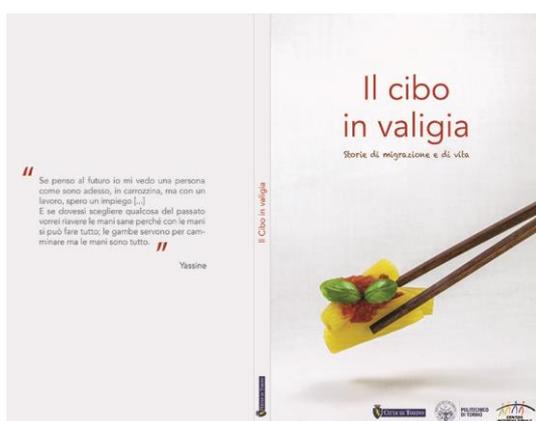


fig.1

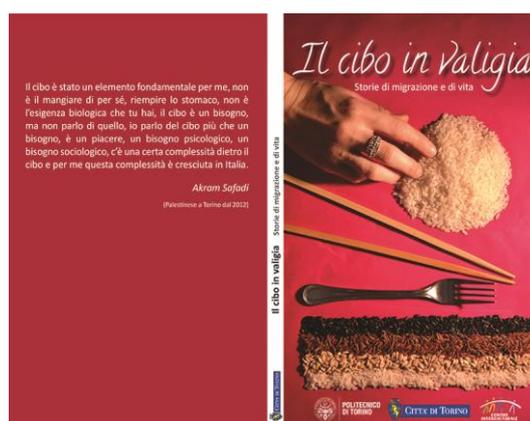


fig.2

⁹ Citazione presente sul progetto grafico di Francesca Bragaglia.

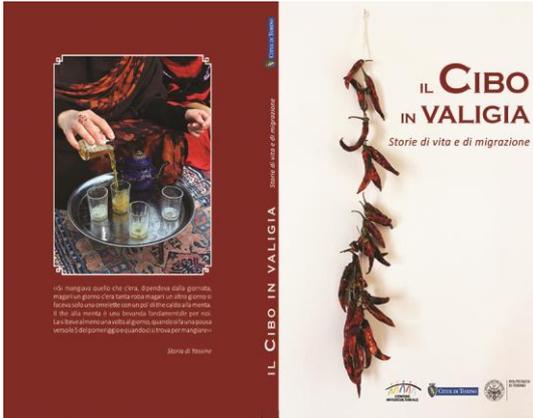


fig.3

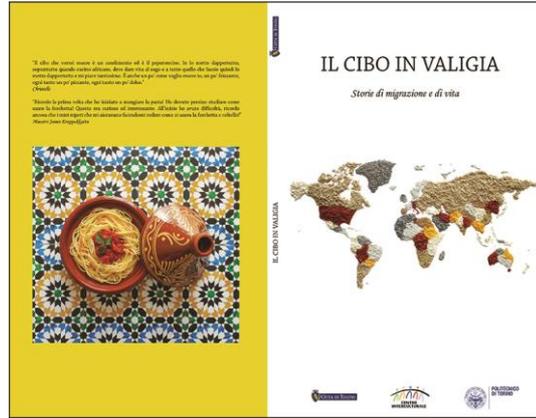


fig.4



fig.5



fig.6

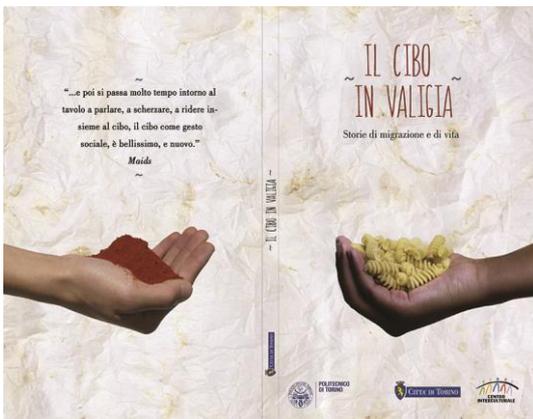


fig.7

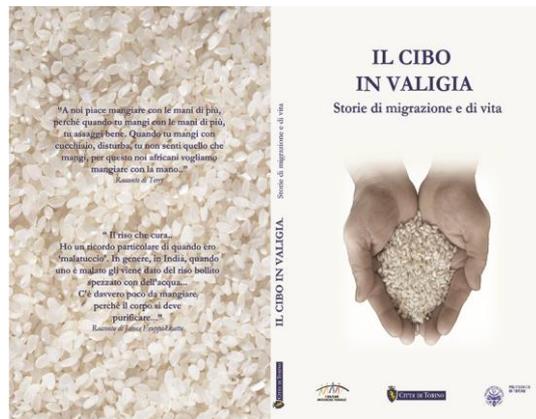


fig.8

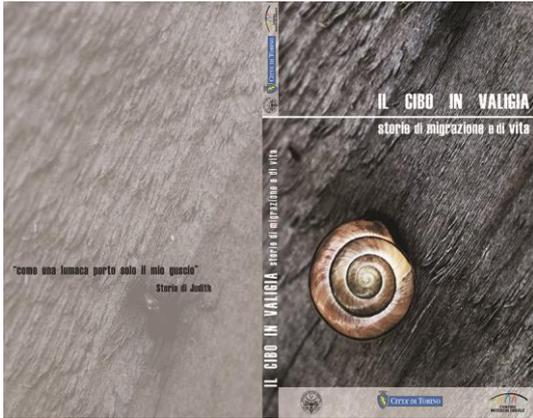


fig.9

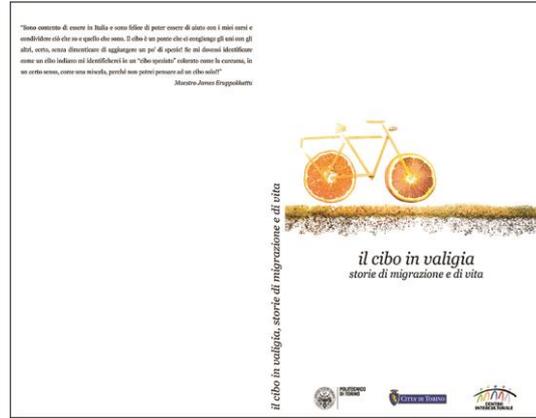


fig.10



fig.11

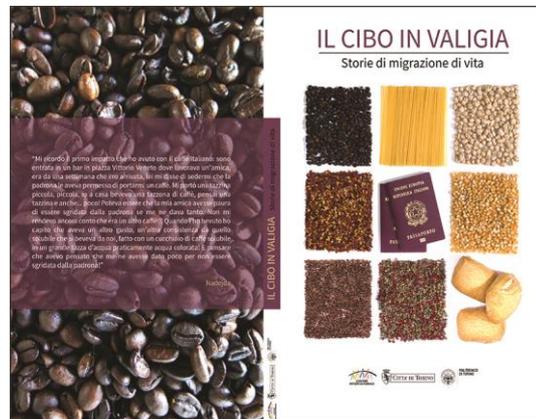


fig.12

Il mio mondo speziato

Storia del Maestro James Eruppakkattu

Raccolta da Paola Ronfetti

Quando ho scoperto che avrei potuto intervistare il mio Maestro di yoga, ero al settimo cielo. È stato un onore ascoltare il suo racconto, colorato come la curcuma, vivace come lo scoppiettio dei semi di sesamo messi in padella, gioioso come una festa indiana, accogliente come il centro che ha fondato.

Mentre scrivevo sono stata avvolta dai profumi intensi delle miscele speziate, del riso indiano che bolliva e degli incensi fumanti che bruciavano riempiendo la stanza del loro misterioso aroma. Ho sentito le risa dei bambini che si rincorrevano durante le cerimonie e visto donne in cucina che preparavano succulenti piatti per tutti i commensali, sorridevano felici di stare insieme.

Grazie Maestro James. Grazie davvero.

Mi presento

Sono James, sono in Italia da 33 anni. Sono arrivato nel 1980, nel mese di ottobre, sono arrivato a Torino proprio perché, prima, qui c'era mio cognato. Lui era venuto per studiare medicina, non ricordo, comunque sono 55 o 60 anni fa. Mentre studiava medicina, conoscendo lo *yoga*, insegnava anche le tecniche di *yoga* alle persone. Vedendo le persone molto interessate allo *yoga*, invece di fare il medico ha iniziato ad insegnare *yoga*.

Aveva una scuola a Padova, una a Genova e una a Torino. La scuola è diventata grande e a quell'epoca io facevo i miei studi, mi sono laureato in economia e commercio, poi all'ISEF (attuale università di scienze motorie), mi sono diplomato in terapie naturali e infine ho preso il diploma di *yoga* in varie parti dell'India. Ero molto curioso dello *yoga*, della sua filosofia, del suo pensiero e mi è servito molto per studiare, per stare meglio, cambiarmi, modificarmi in tutti gli aspetti fisico, mentale e morale. Così ho deciso di dedicare del tempo e più tempo allo *yoga*.

Dharmarama, mio cognato, è molto famoso e conosciuto qua, lui è rimasto più di quarant'anni qui; per me è stata un'occasione venire da lui proprio per lo *yoga*.

Per aiutare lui sono venuto direttamente qui a Torino. Non ero alla ricerca di un vero e proprio lavoro ma sono venuto perché conoscevo lui.

Adesso sono qui da 33 anni e ho fondato anche un'altra scuola a Sanremo oltre a questa di Via San Secondo. Mi sono anche sposato. Ho sposato... (sorride, quasi imbarazzato) una delle mie allieve. Abbiamo due figli: uno di 20 e uno di otto e mezzo, quasi nove.

Il cibo prima della migrazione: Kerala il paese del cocco

Sono nato in Kerala, in India. Il Kerala è un paese molto strano perché solo se vivi lì capisci. In Kerala, quasi come il Brasile, noi abbiamo tanti tipi di tuberi come ad esempio la *tapioca*, la *manioca*, e tanti altri che non ricordo neanche tutti i nomi; sono tuberi giganti. Allora, di norma, al mattino abbiamo l'abitudine di mangiare *tapioca*, *tapioca* fresca appena tolta dal terreno e tagliata in vari modi. Il classico modo lì di mangiare è *tapioca* e pesce, una cosa ben strana la mattina a colazione... ma è la quantità di cibo che colpisce davvero. Se misuriamo la quantità di *tapioca* e pesce insieme è almeno di tre chili ognuno, ancora adesso c'è questa abitudine lì nella parte dove viviamo noi. È incredibile! Nessuno ci crede quando io dico che mangiamo così tanto! Siccome i tuberi alla fine si digeriscono velocemente, grosso modo come le patate, e ci si ripulisce, come una volta qui si mangiava... come si chiama... ah sì, la polenta!

Per il pranzo si mangia all'una, sempre riso. Sempre... Riso con almeno 6 tipi diversi di contorni, vengono cucinati vari tipi di verdura con vari gusti.

Kerala vuol dire paese del cocco. *Kera* vuol dire cocco, Kerala paese del cocco. Per quel motivo noi usiamo tanto cocco. Qualunque famiglia, tutti i giorni. Di norma a casa mia utilizziamo come minimo tre, o quattro cocchi al giorno. Minimo. Li usiamo per il latte di cocco, usiamo i pezzettini piccoli, li usiamo gratinati, in vari modi, cambia solo il modo ma lo usiamo proprio dappertutto.

Poi, al pomeriggio, sempre alle quattro, quattro e mezza, mangiamo altri tipi di tuberi. Ci sono anche delle persone che lavorano fuori, arrivano e mangiamo insieme.

Poi alla sera si mangia, grosso modo, come il pranzo.

Anch'io adesso mi stupisco e mi chiedo come riuscivamo a mangiare così tanto! Avevamo sempre fame, riuscivamo a mangiare sempre tranquillamente e non si ingrassava, questo è il bello e tutto quello che in effetti viene mangiato è privo di grassi, l'unico olio che utilizziamo è quello di cocco. Quello è l'unico vantaggio e quindi ci si

ripulisce sempre e non si ingrassa! Non c'è pericolo di ingrassare!

Proteine ce ne sono poche. Di norma, noi facciamo a casa il burro dagli *yogurt*: muovendo lo *yogurt* creiamo il burro. Grassi ce ne sono pochissimi. Il burro viene fatto a casa con le nostre mucche, viene fatto con il nostro latte.

A quell'epoca io mangiavo carne o pesce al mattino, carne di norma una volta alla settimana, come una volta facevo anche qui. In Kerala abbiamo l'opportunità di pescare perché abbiamo un fiume davanti a casa che scorre attraversando il nostro terreno e quindi peschiamo pesci: di acqua dolce ce ne sono tanti tipi. Poi ci sono i pescivendoli che arrivano a casa; ogni due giorni arrivano, passano e chi vuole compra i pesci secchi o anche quelli salati di mare.

Attualmente sono vegetariano, eh, eh (sorridente soddisfatto), sono da anni vegetariano. Da più di 25 anni sono vegetariano. Nella mia famiglia non tutti lo sono, alcuni dei miei fratelli sono vegetariani.

Il mio mondo di feste indiane

Io sono nato in una famiglia cristiana cattolica, ma anche se sono nato in una famiglia cristiana cattolica non voglio dare un'etichetta religiosa su di me e non sento di avere alcuna etichetta. Mi sento un uomo libero e mi piace tutto quello che è utilizzabile che ho avuto come aiuto dal Cristianesimo, o dall'Islam o dall'Induismo, ad esempio. Se riesco ad "applicare" la mia vita positivamente e posso "dare agli altri", non voglio fermarmi e darmi etichette sul fatto di essere cristiano o induista, o buddista.

Per quanto riguarda le feste quelle principali sono i matrimoni o la prima comunione.

L'unico vantaggio per la famiglia era che venivano spesso degli esperti a cucinare da noi e così potevamo assaggiare i vari i tipi di cucina.

Mia mamma era molto brava a cucinare e molti venivano sempre a mangiare da noi. Adesso mia mamma è mancata.

Una festa particolare che mi ricorda il profumo del cibo, che ho vissuto e che ricordo con tanto piacere, è quando una delle mie sorelle si è sposata. Gli invitati erano più di cinquecento, seicento persone: tra l'altro, è una normalità in India avere così tanti ospiti, tanti invitati alle feste. Io ad esempio ho 12 fratelli e se ognuno di noi invita qualcuno per una festa possiamo arrivare anche fino a 1000 invitati!

Noi abbiamo una casa grande con 13 camere e per l'occasione di quel matrimonio,

intorno alla casa, abbiamo costruito un tendone, tipo capannone, perché arrivavano tantissimi anche a dormire e ricordo che eravamo giovani ed eravamo tutti felici!

La cosa che ricordo benissimo è che eravamo tanti ragazzi ed era talmente piacevole giocare e stare insieme e dormire tutti insieme. Ricordo quaranta, cinquanta ragazzi ammucchiati in una camera a dormire, anche se in realtà non ricordo bene come ho dormito, ricordo il piacere che ho provato a stare insieme a tutti loro. Uno era quello e l'altro piacere era stare in mezzo a tantissime persone che cucinavano quintali di cipolle da una parte e dall'altra quintali di patate. Tutte queste cose viste da bambino: era incredibile vedere la quantità che c'era! Era incredibile vedere la quantità di colori e sentire tutto quel profumo di cibo! Noi bambini vedevamo tutta quell'abbondanza, andavamo ad assaggiare da una parte all'altra il cibo che stavano preparando poi lo nascondevamo, andavamo a mangiare di nascosto, a rubare pezzettini che stavano preparando. Questo è proprio un ricordo molto bello. Quando è finita la festa c'era talmente tanto cibo avanzato che non riuscivamo più a guardarlo!

Ovviamente, alla fine di queste feste, i poveri che non hanno grandi possibilità vengono a prendere il cibo avanzato.

Noi, siccome abbiamo tanto terreno, tantissime cose le abbiamo, poi, per quello che non abbiamo, andiamo in negozio. Anche il mercato funziona ancora benissimo, è sempre coloratissimo anche se è molto semplice - non so se tu hai visto ma è come in Africa - a volte mettono sul banco pochi prodotti, piccole cose ma è molto carino. La bellezza è vedere queste persone che portano il loro prodotto, quel poco che hanno, alcune hanno solo un chilo di cipolle. È una cosa bellissima da vedere.

Adesso sta aumentando il costo dei prodotti, ma all'epoca costava praticamente niente.

Della domenica ho un ricordo molto bello. Mi piaceva tantissimo fare una pietanza preparata da me. Io ero amante del cocco, quando la mamma mi metteva due noci di cocco da preparare io cercavo di metterne almeno tre! La domenica quando la mamma era in chiesa io "prendevo" il compito di cucinare; mi assumevo questo compito quindi preparavo la *tapioca* con tantissimo cocco tanto quanto ne volevo io!

Eravamo sempre attratti dal cibo perché eravamo una famiglia di 12 figli. Non ricordo mai cibo avanzato. Anche perché oltre a noi c'erano altri che lavoravano a casa nostra ed in tutto eravamo circa 20 persone per colazione e per pranzo. La quantità del cibo è sempre tanta, il cibo si vede sempre ma quando arriva il momento di mangiare sembra

che non ci sia niente! Come famiglia siamo benestanti, non siamo poveri, ma anche se si faceva tanto da mangiare non ne rimaneva molto alla fine, con tutte quelle persone!

Noi avevamo molta attrazione per il cibo perché il mangiare era il momento bello per stare insieme, giocare, rubare il pezzo che un altro stava aspettando di finire. Questo era il tipo di divertimento e piacere. In più mio padre ha sempre voluto che mangiassimo tutti insieme. Erano coccole pure!

Il riso che cura

Ho un ricordo particolare di quando ero “malaticcio”. In genere, in India, quando uno è malato gli viene dato del riso bollito spezzato con dell’acqua. Come pietanza non viene dato neanche il cocco, o altra cosa. C’è davvero poco da mangiare perché il corpo si deve purificare. Solo che non mi piaceva questa cosa. Quando io ero piccolo e malato non mi piaceva questa usanza e facevo di tutto per avere le cose più buone da mangiare. Mia sorella mi portava da mangiare ma io facevo finta di non averne avuto così dicevo a mio padre che ero molto affamato, lui correva a sgridare mia sorella dicendo che il “suo piccolino stava morendo di fame e che doveva provvedere”. Quello ricordo come episodio “strano” creato da me. L’affezione del cibo: c’era la voglia di mangiare, c’era anche nei momenti di difficoltà.

La prima volta che ho mangiato la pasta

Il primo impatto con la cucina Italiana è stato molto tranquillo anche perché ho avuto un vantaggio in quanto sono venuto ad abitare da mio cognato, mia sorella ed i miei nipoti che cucinavano ancora con i profumi indiani, praticamente, quello che ci portavamo da casa: le nostre tradizioni, l’abitudine di mangiare riso, non nelle stesse quantità, stessa cadenza di mattino, pranzo e pomeriggio.

Diciamo che, attualmente, non mangiamo più quattro volte e così tanto durante una giornata, non c’è più quella quantità di cibo che eravamo abituati a mangiare in India, diciamo che da ormai più di vent’anni sono integrato in Italia e mi sono “stabilizzato” al modo di mangiare italiano.

Ricordo la prima volta che ho iniziato a mangiare la pasta! Ho dovuto persino studiare come usare la forchetta! Questo era curioso ed interessante. All’inizio ho avuto difficoltà, ricordo ancora che i miei nipoti mi aiutavano facendomi vedere come si

usavano forchetta e coltello!

Là mangiavo sempre con la mano. In India usiamo anche la forchetta e il cucchiaino ma di norma, per il 99% dei casi, mangiamo con le mani.

Il profumo di caffè

Mangio molto meno il riso, questo non vuol dire che mangio più pasta, anche di pasta ne mangio poca, in realtà, perché, salutisticamente, cerco di mangiare sempre meno anche se cerco di mettere qualche profumo indiano un po' ovunque.

Altra novità è il caffè. Il profumo del caffè italiano, quello fatto in casa o fatto fuori, mi piace tantissimo. Sentire il profumo del caffè mi piace. Questa è una novità che è entrata nella mia vita. Da noi il caffè è molto lungo, se voi bevete il nostro caffè sembra "risciacquato". All'inizio ho avuto difficoltà a sentire questo profumo, poi mi sono abituato. L'altra novità è il vino. Ricordo la prima volta che mio cognato mi ha offerto il vino: l'ho bevuto, ho sentito un gusto molto acido e ho pensato: "Mamma mia, è meglio bere del limone che il vino!". Poi, invece, assaggiandolo durante il pasto, ho capito che il vino mi piace, ho iniziato ad apprezzare il suo gusto e adesso devo dire che mi piace molto. Principalmente preferisco il vino rosso ma mi piace anche quello bianco.

Con il cibo, in generale, mangio tutto, non ho mai avuto problemi con quello italiano.

Ho conservato alcune mie abitudini, cerco sempre di mettere qualche profumo indiano un po' ovunque. Il cocco lo compro spesso, quello fresco, quello disidratato ce l'ho ma lo uso solo per le "urgenze". Solo che qui manca il tempo.

Per cucinare indiano ci vuole tempo. Qui mi manca il tempo e mi mancano gli attrezzi ad esempio per grattare il cocco. In Occidente il tempo non basta mai. In India le donne, principalmente, si occupano della preparazione del cibo anche se ci sono comunque tantissimi chef uomini famosi. Le donne dedicano alla preparazione del cibo tantissimo tempo a partire dal mattino. Ricordo che finita la colazione si metteva già su l'acqua per cuocere il riso per il pranzo. Lavorano costantemente, è come un ristorante che lavora ventiquattr'ore su 24! A me piace molto cucinare, io sono abituato a cucinare molto velocemente, avendo poco tempo; oggi, ad esempio, ho comprato un po' di funghi tagliati, li ho messi in padella con un poco d'olio, due zucchini tagliati sottili sottili ed un po' di polvere magica indiana... ed ho preparato un piatto!

La curcuma e le spezie

Due o tre cose che noi mettiamo sempre...

Su tutto il cibo che cuciniamo mettiamo sempre lo zenzero, senza zenzero non facciamo niente! In Kerala usiamo molto cocco e quando soffriggiamo... quasi sempre soffriggiamo alla fine qualcosa (sorridente), mettiamo sempre la curcuma. La curcuma è anche un disinfettante che purifica il fegato in un certo senso. Tante volte, quando noi prendiamo i funghi in India, li mettiamo nella curcuma per vedere se cambia colore o no, se non cambia il colore vuol dire che sono buoni. È importante sapere che la curcuma e lo zenzero sono due radici che hanno molti valori nutritivi.

Relazione con il cibo

Il cibo è stato un aggregante che mi ha aiutato molto a stare con la mia famiglia. Il cibo è stato molto aggregante anche per stare con gli italiani, visto che non ho avuto problemi di nessun tipo.

Nello stesso tempo ho notato che gli italiani apprezzano il cibo indiano, possibilmente non tanto piccante ma aromatico, profumato e speziato. Vedo che gli italiani mangiano bene. Parlando culturalmente ho avuto facilità ad “entrare e lasciar entrare”. Le persone sono molto curiose, vedo che anche i ristoranti indiani sono abbastanza pieni qui in Italia. Il cibo è stato l’elemento di integrazione. Qualche volta ho anche fatto delle prove, nei miei corsi, ho preparato qualche cosa da mangiare. Ogni volta c’erano 20 persone al corso, ho cucinato e ho visto che le persone apprezzavano e volevano che io cucinassi di nuovo, ancora qualche altra volta. Poi abbiamo cucinato qui con una signora indiana, abbiamo fatto proprio come una specie di ristorante dentro il mio centro. Le persone potevano alzarsi, comunicare tra loro, era veramente bello. Lo vorrei rifare ma ho un problema con i miei vicini di casa che non vogliono sentire nessun rumore... e quindi non posso più fare queste iniziative e spero un domani di poter far altre esperienze con il cibo in un posto carino che non sia più qui con questi vicini che non hanno capito il senso ed il piacere dello stare insieme...

Cibo evocazione e cura

Di norma in India quando si soffrigge si mette l’olio, poi facciamo scoppiettare i semi di senape, poi la cipolla e poi il *curry leaf* che è una foglia verde dal profumo intenso.

Quel profumo quando esce fuori è bello, lo sai che fra poco si mangia...
Quando si arrivava dalla chiesa c'era il piacere di sentire questo profumo.
Quando faccio qui questo soffritto quel profumo mi fa ricordare quelle domeniche che stavamo tutti insieme...
Non ho momenti difficili e non mi sono mai consolato con il cibo, provo solo il piacere puro di mangiare il cibo indiano.
Sentendo questo profumo che mi ricorda la mia casa... mangio il profumo!
Io uso il cibo come puro piacere.
Per quanto riguarda la cura, tutti sappiamo che *Ayurveda* è la medicina più antica del mondo. Tutto il popolo Cinese, Indiano, Greco (Ippocrate) ha studiato *Ayurveda*.
Nell'*Ayurveda* in qualunque medicina che facciamo ci sono lo zenzero, il pepe, il cardamomo, il peperoncino, la curcuma. Tutte queste spezie si usano come medicinali.
Noi esportiamo moltissimo il pepe, la curcuma, lo zenzero e il cardamomo.
In Occidente, se osserviamo bene, vengono fatti tanti tipi di medicinali usando anche questi tipi di sostanze. Da queste erbe, da queste spezie profumate non vengono usate le essenze, vengono utilizzate in modo diverso rispetto a noi.
Ho visto che voi usate la salvia o l'alloro come medicinale.
Io, nello stesso modo, ogni volta che cucino prendo lo zenzero, la curcuma e sento di mangiare medicinali, mi sembra di ricevere dell'energia da questi ingredienti.

Cibo e aspetto religioso

Il cibo non l'ho mai vissuto come un legame con l'aspetto religioso.
Solo nelle occasioni delle feste religiose il pane in particolare viene fatto in casa e viene preparato anche un certo tipo di bevanda... come Gesù ha dato da bere nell'ultima cena.
Ecco, quel pane lo prepariamo noi, il capofamiglia taglia il pane per ognuno di noi.
Combinazione noi eravamo 12 fratelli e sembravamo i 12 discepoli...
Ecco, ti racconto un rito particolare che si usa da noi... in questo particolare pane che noi prepariamo viene messo un pezzo di curcuma vero, chi trova questo pezzo di radice diventa Giuda, quindi nessuno vuole trovarlo, quando lo trova ci si diverte molto e quindi ci si scherza sopra e per un anno la persona che ha trovato questa radice sarà Giuda... poi dopo un po' di giorni ci dimentichiamo di questo scherzo...
Per la Pasqua non c'è preparazione di cibo particolare.

Viene invece rispettata la Quaresima e per quaranta giorni nessuno mangia carne o pesce; ecco, con questo posso farti ricordare che la rispettiamo molto più noi con consapevolezza che voi in Italia. Questo è un aspetto interessante: molte volte durante la Pasqua io chiedo alle persone di qua come mai mangiate il pesce il venerdì. Nessuno mi sa rispondere, io allora dico: “Perché invece di mangiare carne si mangia pesce? Che cosa cambia?” alla fine alcuni mi rispondono che Gesù ha moltiplicato i pesci...

Il mio pensiero che ho sviluppato personalmente è stato attraverso l’esperienza che abbiamo avuto a casa mia quando eravamo bambini (8, 9 anni): io e mio fratello il giovedì santo siamo andati in chiesa, la nostra scuola era chiusa, poi siamo andati al fiume davanti a casa e abbiamo preso il pesce nel fiume, abbiamo raccolto qualche pesciolino piccolo con grande orgoglio e lo abbiamo portato a casa a mia mamma che ci ha guardato in faccia, ha preso questo pesce, l’ha buttato fuori e ci ha dato 2, 3 botte a tutti e due e ci ha detto: “Oggi siete andati ad uccidere”. Io non ho capito subito ma da grande ho iniziato a interpretare che cosa voleva dire. Alla fine ho capito che ricordare la morte del Signore vuol dire: almeno per un giorno non uccidere!

Questo è il principio che almeno chi è veramente cristiano, durante la Quaresima, non deve uccidere animali, non deve mangiare carne, non deve mangiare pesce, significa proprio questo. In Occidente è stato interpretato che solo la carne non va uccisa mentre anche il pesce è uguale alla carne. Il vero senso sarebbe ricordare la morte del Signore e non uccidere né carne né pesce.

Chi è cristiano in Kerala non mangia né pesce né carne per 40 giorni. Il Venerdì Santo si mangia solo del cibo particolare, il venerdì non si lavora, non si fa niente. Invece qua è tutto normale il Venerdì Santo. Da noi tutto si ferma; grande rispetto per tutto: non si lavora neanche in casa e per non lavorare si cucina il giorno prima. Si fanno solo canti religiosi nella mia famiglia, tutti insieme, ancora adesso questa tradizione viene rispettata. L’Occidente trova sempre le scappatoie... In 33 anni nessuno è riuscito a spiegarmi come mai mangiate il pesce il venerdì!

Spaesamento

Non mi sento mai spaesato.

Quando torno dall’India non mi sento spaesato. Qualcuno mi chiede se mi manca l’India: io non penso mai all’India quando sono qui in Italia, vivo pienamente; quando

sono in India qualcuno mi chiede il contrario, ma io vivo pienamente quando sono in India e penso all'India dove sono in quel momento.

Aspettative

L'unica aspettativa che ho qui in Italia è che mi piacerebbe che aprissero un ristorante del Sud dell'India: io non ho possibilità ma mi piacerebbe se qualcuno aprisse un ristorante in Italia del Sud dell'India. Tutti i ristoranti che sono in Italia sono dell'India del Nord e ho notato che gli italiani apprezzano molto il cibo del Sud. Al Sud usiamo di più il cocco, al Nord usano le spezie tutte uguali. I profumi sembrano sempre gli stessi.

In Kerala si mangia molto pesce e al Sud lo cucinano molto bene, con molti profumi, intensi. Tantissime cose sono fatte con il riso cucinato al vapore.

Un bel ristorante del Sud... questo mi piacerebbe molto. Se qualcuno investisse... questo è un sogno che ho sul cibo della mia terra...

L'importanza del cibo

Per stare insieme è bellissimo. Quando faccio lo stage di *yoga* di 5 o 6 ore, il momento del the è un momento che piace molto. Io faccio il the *Masala* che è molto speziato e lo offro sempre nella pausa, vedo che tutti parlano insieme e stanno insieme gustandosi il the.

Tutti i giorni mi chiedono come faccio il the *Masala*... quali spezie uso per farlo. Lo faccio con lo zenzero fresco, il cardamomo, la cannella, i chiodi di garofano, la vaniglia, (tutte molto costose..., tutte profumate, tutte medicinali, le prendo in India). Tutte queste spezie le macino, le metto nell'acqua e le riscaldo per 20 minuti. Metto il the e poi il latte riscaldato tutto insieme. Metto il latte vaccino, ho provato anche con il latte di soia ma non viene allo stesso modo, manca quel gusto particolare.

Il *Masala the*, quello sì che è veramente un bel momento: si parla del cibo, dello studio, domande risposte vengono fuori, tante risposte più "carine" vengono fuori bevendo il the: siamo tutti molto contenti, siamo felici.

Il cibo è comunque importante: "Siamo quello che mangiamo".

Dobbiamo mangiare bene e pulire l'intestino con normalità: è fondamentale. Tutti gli anni io chiedo ai miei allievi di fare una settimana almeno senza mangiare carne, pesce, uova e formaggio. Lo sai che questi quattro prodotti vengono putrefatti dentro o fuori... i legumi non marciscono, i cereali non marciscono, la frutta se è matura e non

danneggiata non marcisce, se li lasci lì asciugano come la verdura ammucchiata.

Invece questi quattro prodotti vengono putrefatti, non solo: sappiamo inoltre che la carne mangiata oggi, per smaltirla ci vogliono 36 ore, vuol dire che domani ti porti ancora dentro la putrefazione... Per l'intestino intasato una volta all'anno bisogna fare la purificazione. In India si fa ad ogni cambio di stagione. Durante la purificazione oltre a non mangiare questi quattro cibi beviamo acqua e sale per ripulire tutto l'intestino. La nostra confusione mentale, il non equilibrio, l'arrabbiatura sono dovute all'intestino intasato.

In Italia sarebbe ideale usare un po' di più i legumi e meno carne, a quel punto l'intestino sarebbe veramente molto più pulito e questo potrebbe aiutare. Vorrei aiutare tante persone e spiegare bene questi concetti così importanti. Questo è uno dei miei desideri...

Conclusione

Sono contento di essere in Italia e sono felice di poter essere di aiuto con i miei corsi e condividere ciò che so e quello che sono. Il cibo è un ponte che ci congiunge gli uni con gli altri, certo, senza dimenticare di aggiungere un po' di spezie! Se mi dovessi identificare come un cibo indiano mi identificarei in un "cibo speziato" colorato come la curcuma, in un certo senso, come una miscela, perché non potrei pensare ad un cibo solo!!!

Lemon rice (riso al limone)

Ingredienti: semi di senape, zenzero, peperoncino, semi di coriandolo, curcuma, cipolla, riso cucinato a parte

Preparazione:

In una pentola metto a scaldare due cucchiaini di olio, quando è caldo metto un cucchiaino di semi di senape. Quando comincia a scoppiettare, aggiungo una cipolla tagliata sottile e lascio soffriggere. Aggiungo un po' di peperoncino e qualche seme di coriandolo (quest'ultimo a piacere). Aggiungo qualche pezzetto di zenzero fresco o in alternativa lo grattugio e ne spremono il succo. Lascio cuocere per 15 minuti. Al termine della cottura metto il succo di un limone spremuto. Da parte faccio cuocere il riso e lo scolo bene che rimanga bello asciutto. Verso sopra la miscela cucinata. In India mettiamo anche la foglia fresca di *curry* (*curry leaf*). Qui in Italia non si trova facilmente. In ogni caso se la trovate è molto buona da aggiungere alla miscela.

Victory at the end

Storia di Terry

Raccolta da Giusy Diquattro

Ho conosciuto Terry nel 2012... dopo una breve supplenza all'istituto Giulio, la presidente mi aveva affidato un corso serale di Italiano per stranieri, era la prima volta che lavoravo con degli adulti. Avevo una classe con diversi africani, Kossi dal Togo, Bridget dalla Nigeria, poi qualche marocchino, ricordo Rabha, Hasna, Mustapha, poi Sofia, Ana e Jorge dal Perù, Azaad, un ragazzo afgano che parlava otto lingue, due coniugi russi: Nadia e "Paul Newman" e infine Terry. Mi emoziona ancora molto ricordarli. La mia sensazione, il giovedì sera quando entravo in quella classe, era di stare con dei giganti di "umanità". Ho letto diversi libri e in questi libri ho spesso cercato grandi verità, ho avuto anche la fortuna di conoscere e trovare dei maestri, ma nessuno è paragonabile alle persone che ho incontrato lì. In quei magnifici "ragazzi" le parole si erano fatte carne, erano diventate pietre di un sentiero in salita, ma quella salita li portava comunque in cima, loro erano davvero quelle persone di mondo, che sapevano molto... che avevano visto molto e capito; io ero lì ad insegnare poco, a cercare di non confondere il Niger con la Nigeria e a dar loro qualche frase che li facesse sentire meno "fuori posto".

Senza chiedere permesso

Il mio paese... grande. Dove io sono nato è una grande città, il cuore di nazione nigeriana, Benin City¹⁰. Nessuno può venire a prendere ricchezze in questa città, perché è una città sicura e con gli occhi aperti, c'è il re che governa tutta lo stato di Edo.

¹⁰ *La fonte usata per le note è Wikipedia, eccetto nota n. 7-10.

La Nigeria, lo stato più popoloso dell'Africa, è divisa in 36 stati, la capitale Federale è *Abuja*. Alcuni stati sono governati da Principi maomettani o Sultani, il più importante sultanato è *Sokoto*. *Benin City* è la capitale dello stato di *Edo*, situato nella Nigeria meridionale. Attorno al XV e XVI secolo in tale regione si sviluppa il regno del *Benin*, che si distingue per il suo valoroso esercito e per il particolare progresso in ambito artistico e religioso; oggi molte sculture di avorio e di bronzo dell'arte *benin* sono custodite nei musei di tutto il mondo. Tra il XVI e il XVII secolo la costa attorno a Benin diviene famosa come la costa degli schiavi, per il fiorente commercio di schiavi venduti agli europei e caricati su navi olandesi e portoghesi. Oggi *Benin City*, con il suo porto, è il centro dell'industria nigeriana della gomma.

Questa è la città che ha aperto gli occhi, l'unica che ha fatto guerra contro la Britannia¹¹, quando è venuta in Nigeria per insegnare a noi, per rubare e per prendere minerali che sono nella nostra terra, per questo noi abbiamo fatto guerra.

Ci sono quasi diciotto minerali o di più nella mia città e altre materie prime. Ci sono petrolio, oro, *mercury*... poi noci di palma, gomma, *cotton*. A Edo State gli inglesi non hanno avuto abbastanza potere come in altri stati della Nigeria, come nel Nord. Nel 1960, quando gli inglesi hanno lasciato la Nigeria, hanno dato il potere economico e politico agli *Hausa* e *Yourouba*. Gli *Hausa* non studiano bene, non vanno all'università, per questo gli inglesi li hanno scelti per governare tutta la Nigeria... ma loro non fanno gli interessi del paese, ma della Britannia; vendono i nostri minerali per i loro interessi e quelli delle loro famiglie, non pensano ai poverini. Alla fine Signore Dio manderà giustizia anche per loro: a chi fa male, male, a chi fa bene, bene.

Io adesso ho problemi a Benin City con *governamenta*¹² [governo]. Quando era presidente Obasanjo, i militari musulmani hanno confiscato tutte le terre del Delta del Niger, senza chiedere permesso, e sono diventate proprietà dello stato. Se i cittadini si ribellavano, li ammazzavano. *Governamenta* ha ammazzato tanta gente su questa terra per niente, perché c'è petrolio¹³; adesso mio *governamenta* ha preso terra, mia terra di padre, grande terra, l'ha venduta a stranieri che vengono da Europa. Forse l'ha già venduta adesso.

Quando i militari sono venuti a prendere la mia terra mi hanno obbligato a lasciarla... "No, non posso lasciare la mia terra", ho detto... così non ho firmato i documenti; ho chiesto un po' di mesi per pensare, prima di firmare... mi hanno lasciato, quando loro

¹¹ A seguito delle guerre napoleoniche, gli Inglesi hanno contribuito alla forte espansione del commercio con i territori posti all'interno della Nigeria. Il 1° gennaio 1901 la Nigeria diviene protettorato del Regno Unito. Nel 1914 l'area viene annessa come Colonia e protettorato della Nigeria. Lo sviluppo di una struttura economica moderna ha proceduto più rapidamente al sud che al nord, il che ha portato a conseguenze che pesano ancora oggi nella vita politica della Nigeria. Alla Nigeria è stata riconosciuta la piena indipendenza nell'ottobre del 1960, come federazione guidata da una costituzione che prevede una forma di governo di tipo parlamentare.

¹² Dal 1999 al 2007, epoca a cui si riferiscono i fatti narrati in merito alla confisca delle proprietà terriere, il presidente della Repubblica Federale della Nigeria è *Olusegun Obasanjo*. *Obasanjo* pone fine a 16 anni consecutivi di dittatura militare, aprendo la strada ad una Nigeria più democratica. Dal 2010 il presidente è Jonathan Goodluck.

¹³ L'economia della Nigeria è basata sul petrolio, che fornisce il 20% del PIL, il 95% delle esportazioni e il 65% delle entrate governative. La nuova ricchezza dovuta al petrolio e il contemporaneo declino degli altri settori economici ha portato ad una forte e diffusa povertà, soprattutto nelle aree rurali. Le limitate relazioni delle compagnie petrolifere con le comunità indigene, il vandalismo sulle strutture petrolifere, i seri danni ecologici e i problemi di sicurezza personale in tutta la zona del Delta del Niger continuano ad affliggere il settore petrolifero nigeriano.

mi hanno lasciato, io ho detto: “Non firmo più”.

Così il governo ha mandato una squadra a casa mia per ammazzarmi, ma non mi ha trovato; ho preso la mia famiglia, i miei genitori e li ho mandati via. Ho pagato tanti soldi per salvare loro. Sono uscito da Benin City, sono scappato con un mio amico avvocato e sono andato a portare la mia famiglia a Nord, a Kano. Ho lasciato la mia famiglia con un mio amico, lui è musulmano, dopo sono andato in Libia. Sono andato via perché non avevo abbastanza soldi.

Bullets

Sono partito da Nord Nigeria, dove c'è *Boko Haram*¹⁴, ma a Nord è più comodo quando tu vuoi scappare... tu rimani vivo solo se stai con gli *Hausa*¹⁵, loro sono musulmani, hanno fatto attentati per prendere bambini nelle scuole cristiane, quando tu sei con loro, non hai problemi più; nella mia città, quando tu stai lì, loro ammazzano quando vogliono e non c'è posto per scappare. *Boko Haram* è anche in Niger, Algeria, Mali; loro sono sempre coperti, si vede solo occhi, loro prendono mitra, hanno sempre tanti *bullets* per ammazzare qualcuno, sempre ammazzano senza coscienza. In questo viaggio loro hanno ammazzato due persone.

Nel giugno del 2007 sono uscito da Kano, sono andato a Maiduguri¹⁶, nello stato del

¹⁴ *Boko Haram* (da una locuzione *hausa* che letteralmente significa “l’educazione occidentale è peccato”) è una organizzazione terroristica jihadista diffusa nel Nord della Nigeria. Il gruppo è anche noto per numerosi attacchi a chiese cristiane e per le violenze religiose in Nigeria del 2009, che hanno reso noto il gruppo a livello internazionale.

¹⁵ *Hausa-Fulani*: gruppo etnico di stirpe camitica sudanese e di religione islamica sunnita; le altre due etnie importanti sono quella Yoruba nel sud-ovest e quella *Igbo* nel sud-est. Le popolazioni meridionali sono in maggioranza di religione cristiana. Queste tre etnie formano i cosiddetti Big Three, esse hanno caratterizzato la conflittualità politica e militare di tutta la storia indipendente nigeriana, a partire dal 1960. La questione fondamentale riguarda l’allocazione delle risorse e il *power-sharing* a livello politico-militare tra Settentrione e Meridione, questione che ha sempre visto uno squilibrio favorevole al nord musulmano, in contrasto con la maggior produttività, emancipazione culturale ed imprenditoriale del sud cristiano. La marcata differenza della distribuzione delle risorse economiche ha portato al conflitto civile più sanguinoso della storia della Nigeria, la guerra del Biafra del 1967.

¹⁶ Capitale dello stato di Borno, nord-est della Nigeria. Le radici del movimento di *Boko Haram* sono da rintracciare in questa città. Maiduguri è sede dello *shenu* o sceicco; lo *shenu* è il capo del popolo *kanuri*, popolo dal passato glorioso di quasi mille anni, con centri teologici affiliati all’università *Al-Azhar* del Cairo. I *kanuri* hanno sempre seguito una forma moderata d’Islam, di matrice sunnita, tradizionalmente rappresentata da confraternite di stampo sufi, e anche oggi sono aperti agli stranieri; sono rimasti sconvolti dalla violenza di *Boko Haram*, tanto quanto il resto dei nigeriani. Tuttavia, agli inizi degli anni ottanta, fra i *kanuri* è emersa una frangia violenta legata alla corrente sciita, con probabili contatti diretti con l’Iran. Tale frangia ha rigettato l’establishment musulmano al potere, attaccando stazioni di polizia e strutture amministrative locali e federali. Nel 2009 l’esercito nigeriano interviene pesantemente, uccidendo quasi mille seguaci e distruggendo la moschea di Yusuf; da allora l’escalation della violenza è

Borno, ho preso bus per fare questo viaggio. I terroristi, prima di lasciarci passare il confine, ci hanno tenuto in ostaggio un mese a Katsina, Nord Nigeria. Loro ci hanno lasciato perché c'era uno, Alahaji, lui era di *Boko Haram*. Alahaji è venuto per parlare con noi e lui sapeva... Io lo avevo conosciuto quando vendevo pezzi di camion, nel 1998. Avevo un grande negozio a Benin City, vendevo e compravo qualche macchina, non solo camion; viaggiavo molto in quel periodo, tra i venticinque e i ventisette anni, facevo *business* in Niger, Benin Republic... ho fatto tante esperienze... e così quando io l'ho visto tra di loro: "Alahaji, Alahaji, io conosco te!" Lui mi ha riconosciuto e subito mi ha detto: "Sta zitto!" Dopo Alahaji è venuto a parlare, parlare, parlare. Lui bravo. Per questo loro mi hanno lasciato passare con il gruppo che viaggiava con me per andare in Niger, eravamo venticinque.

Fino al Niger è durato tre giorni, ho fatto il viaggio dal deserto, ho mangiato biscotti, coca cola e *gari*¹⁷. Dal Niger sono passato per Katsina, Gongola. Dopo sono andato a Zindè, poi Agadez, sono rimasto lì un mese e due settimane, perché non avevo soldi.

In Niger ho mangiato cibo di Niger. Loro fanno una specie di semola, però mettono tante cose, in questo cibo c'è tanta terra... così così! Quando tu mangi, c'è terra dentro tutto il mangiare. È terribile! Anche panini, quando tu mangi, c'è terra... dentro tutto il mangiare... sempre fa male ai denti, loro fanno così, loro sono sporchi.

Poi sono andato in Algeria, vicino montagna grande, si chiama Matoga. In Algeria i terroristi sempre ammazzano senza coscienza. Io sono scappato con un nigeriano e un ghanese e sono entrato in Libia. Quando sono arrivato in Libia sono andato a Tripoli, il viaggio è durato due-tre settimane. Ho preso la *Jeep Land Cruiser*, ho pagato tanto l'autista. L'autista girava, prendeva strade dove non c'erano controlli, quando noi vedevamo "immigrazione", posti di blocco, lui pagava per non farci fermare. Però in Libia ho incontrato "immigrazione", loro mi hanno controllato, poi mi hanno chiesto: "Dov'è Visa?"

Io ho detto: "Non ce l'ho Visa, c'è documento che io ho preso..." Questo documento è documento di *Boko Haram*, quando tu incontri altre persone, quelli dell'immigrazione sanno che tu hai passato dei posti di blocco, così loro mi hanno lasciato. Alla fine *Boko*

inarrestabile (fonte: Nigrizia, anno 130, n. 2-2012).

¹⁷ *Gari*: farina granulata ricavata dai tuberi di manioca (cassava). Si tratta di un alimento molto popolare nell'Africa occidentale e costituisce il pasto di 150 milioni di persone in tutto il mondo. Può essere consumato come spuntino in acqua fredda o cotto in acqua calda per fare una pasta chiamata *Eba*.

Haram mi ha “salvato”!

In queste settimane di viaggio per la Libia ho mangiato panino e latte. Prima di prendere questa *jeep*, ho comprato latte, panino e coca cola. Quando sono entrato a Tripoli, sono rimasto due mesi. Ho avuto problemi coi libici, loro cattivi. I libici si avvicinavano in gruppo, quattro o cinque persone, rubavano, picchiavano, un giorno mi hanno accoltellato alla coscia per strada.

Prima mi sono nascosto, poi ho preso casa per un mese a Bengashev, una via di Tripoli e mi sono nascosto per un mese. C'erano nigeriani, ghanesi, senegalesi, marocchini, gente del Camerun, Tunisia, Egitto. Mangiavamo tutti insieme riso con sugo nigeriano, semola, noi mangiavamo bene. Ci siamo aiutati molto.

Sono partito da Tripoli per Lampedusa con barca. Sono partito con tanti marocchini, non ho portato niente, solo vestiti; non lo so, io pensavo... Italia con Libia... due o tre ore. Era agosto. In viaggio ho preso latte e il latte fa vomitare, ho vomitato tanto. Il viaggio... terribile! Quando io ero a mare è stato terribile, perché non c'era da mangiare e due giorni sul mare senza mangiare è terribile! Perché grande mare, fa puzzare... così! Non c'è forza più. Il viaggio è durato tre giorni a mare, sono partito alle sei di mattina. Siamo arrivati a Lampedusa di notte. Sono sceso a terra, perché barca da Italia è venuta a prenderci quasi a trentacinque chilometri da terra. Non ci hanno dato da mangiare, perché la Guardia Costiera ha detto che era finito. Quando questa è venuta a prenderci, per me mancava quasi poco per morire, io quasi ho perso la vita. Non potevo camminare, anche quando mi sedevo avevo problemi, tutto questo a causa del viaggio. Così mi hanno mandato in ospedale, mi sono svegliato... quasi morivo, forza non c'era, non mangiavo nulla, prendevo medicine e mi facevano punture. In tre giorni io ho recuperato poco poco.

La prima cosa che ho mangiato in Italia, ho mangiato pasta, pasta al pomodoro, la prima volta che mangiavo pasta. Quando io ho mangiato pasta però non mi è piaciuta, perché non avevo mai mangiato pasta. Non mi piaceva questo cibo, ho mangiato come... “cosa posso mettere nello stomaco?” Dopo io ho mangiato poco. *Red Cross*, loro hanno cucinato. Loro erano bravi, mi trovavo come con la mia famiglia. Loro prendevano me, venivano vicino e parlavamo bene. C'era uno che parlava inglese, veniva sempre. Così io ho detto a loro: “*I need rice! I need rice!*”. “Cos'è *rice*?” È venuto l'interprete: “Riso”. Così io ho saputo riso. “Riso va bene domani, non c'è oggi”.

Se dove io posso, trovo la vita, io la prendo...

A Lampedusa sono rimasto quattro giorni, dopo mi hanno mandato a Bari, con africani che erano arrivati con me, sono rimasto due mesi e due settimane. Lì la gente è buona, sta a insegnare la lingua italiana. Da Bari, quando loro mi hanno dato il mio documento, volevo andare in Germania per motivi di lavoro. Prima sono andato a Verona, non conoscevo nessuno... sono andato a Verona... sono stato un giorno alla stazione e nessuno mi ha portato a casa. Io sempre giravo alla stazione, dormivo alla stazione. Secondo giorno un africano mi ha detto di andare a Torino. "Ci sono africani, nigeriani che aiutano, ti portano a casa, ti danno da mangiare bene, qua nessuno può aiutarti". Ho detto: "Va bene". Con gli ultimi soldi ho preso il treno.

Sono arrivato a Torino, era ottobre. Quando sono arrivato a Torino... nessuno..., io non conoscevo nessuno. Alla stazione ho trovato un amico, un nigeriano, che ha detto: "Tu devi andare da suo fratello, ha una casa da affittare, ma nessuno aiuta nessuno per niente, solo se paghi. Se tu vuoi, suo fratello ha una casa, se tu vuoi affittare una stanza, io posso parlare con lui per te. Trecento euro per affitto, un mese di affitto, trecento ancora un mese di cauzione".

"Io adesso non ce li ho i soldi".

"Poco a poco, quando tu trova soldi, tu paga a lui... mi serve così".

Così io ho preso questa stanza, dopo sono andato a chiedere soldi fuori, un aiuto, perché non avevo soldi.

L'uomo in questo mondo nasce per soffrire, l'importante è avere Signore Iddio con te. Se io vengo a Torino, non conosco nessuno, ma io credo che quando vado a Torino, il mio Signore Dio non mi lascia e Lui porta qualcuno per aiutare a me, questa è la mia fede. Quando io ho questa fede, io giro tanti paesi senza paura; se dove io posso, trovo la vita, io la prendo, se non la trovo, lascio così.

Ho vissuto con i miei genitori fino a tre anni, poi si sono separati ed io sono andato a vivere con mio padre e nove fratelli; adesso con i nipoti, tra mio padre e mia madre, siamo quasi cento... sì siamo grandi!

Quando io avevo sei anni, ho sognato di essere sempre in chiesa e di cantare con quelli che stavano lì. Quando io ho visto così, un giorno, di mattina presto, sono andato da mio padre e ho detto: "Oggi io vado in chiesa. Dammi il permesso di andare in chiesa".

"Come sai della chiesa? Fai come vuoi!"

Quando sono andato in chiesa, io ho visto come loro cantavano, mi sono seduto... non avevo vestiti..., ero solo con i calzoncini corti..., perché ero piccolo, molto piccolo. La settimana dopo, quando ci sono tornato, ho parlato con mio fratello gemello Jerry, così io con lui sempre siamo andati in chiesa. Andavamo il mercoledì dalle cinque di mattina o le sette fino alle sette di sera... i cristiani insegnavano la Bibbia, parola del Signore.

Ci sono tante cose che vengono nel mio cuore, come uno che ha paura, paura di fare la cosa che non va bene. Io non voglio andare inferno, di questo io ho paura. Dopo loro mi hanno insegnato come avere Spirito Santo¹⁸. Loro mi hanno detto: “Spirito Santo guida tutta la tua vita, senza Spirito Santo la tua vita non può essere guidata bene”. Quando Spirito Santo viene, sempre lo sento nel mio cuore... se Lui è arrivato.

Adesso, da quando sono in *Italy*, non posso sapere se Spirito Santo è con me o no, perché ci sono tanti problemi. Qui, adesso, la vita è più complicata: vai a chiedere l'elemosina, vieni a casa, vai a studiare, a volte non mangi, non cucini bene. Quando io dormo, poi è sveglia presto, non c'è tempo per pregare e leggere Bibbia. Sì, in Africa non ci sono tanti problemi.

La famiglia di mio padre non crede in Gesù Cristo, loro fanno lavoro di *Voodoo*¹⁹, per questo non ero uguale a loro da piccolo. Quando io avevo sei anni, sapevo che lui era sempre brutto, lui veniva a casa e mi picchiava, perché in me c'era la vita di Gesù Cristo, anche mio fratello gemello e mio nonno materno erano cristiani. Solo mio fratello grande ha il cuore come mio padre.

Nel 1983 sono andato a vivere da solo con mio fratello Jerry, volevo stare dove io non avevo problemi, vivere tranquillamente. Mio padre è morto nel 1999. Quando io e Jerry andavamo in chiesa non c'era mangiare per noi, prima di arrivare il mangiare era già

¹⁸ Pentecostalismo o Movimento pentecostale: una delle denominazioni cristiane afferenti all'evangelismo protestante. Viene posta speciale enfasi sull'effusione dello Spirito Santo nel giorno di Pentecoste, come descritto negli atti degli apostoli. Una certa importanza ha assunto in Nigeria la *Synagogue Church of All Nations* (SCOAN), un'organizzazione cristiana con sede a Lagos, fondata da T. B. Joshua.

¹⁹ Il *Voodoo* è un sistema di vita e una religione, il termine significa letteralmente segno del profondo e sta ad indicare lo spirito misterioso che dà vita a Tutto e risiede in Tutto (luoghi, oggetti, animali, cibo, fiumi, alberi, fulmini). Il divino non si trova lontano, in un cielo irraggiungibile, ma è qui sulla terra, luogo di sepoltura e quindi dimora degli antenati che diventano a loro volta divinità. Nel corso del tempo, il *Voodoo* si è evoluto assorbendo elementi di altre culture africane e di quelle cristiane, è diventato a tutti gli effetti una fede sincretica. Nel *Voodoo* è molto presente la componente magica che accresce l'aura di misteriosità e di timore reverenziale nei confronti del soprannaturale vissuto con fortissimo misticismo. Un legame talmente forte tra l'umano e il divino che si celebra spesso tramite un rito di possessione (fonte: Nigrizia, anno 132, n.7/8 2014).

finito. Noi non fregava, fregava solo di Signore Dio. Quando ho finito la scuola secondaria, ho fatto il mio battesimo nell'acqua di mare di Benin City, dopo è venuta nel mio cuore una grande fede, di credere in Gesù Cristo.

Le posate sono uguali, diversa è la mano

Noi a casa eravamo tanti, più di venticinque persone ogni giorno. Cucina... grande... mio padre sedeva a tavola con la fidanzata e mangiava a parte, noi bambini sedevamo a terra, mangiavamo insieme, a cerchio. C'erano i bambini di mio padre, di mio zio, della sorella di mio padre. Quando loro sporcavano a terra e avevano mangiato bene, mamma prendeva la scopa e faceva pulizia. Quando mio padre aveva finito, i bambini più grandi, se volevano, mangiavano a tavola. La mattina tra le nove e le dieci, se andavo in chiesa prima delle sette, noi mangiavamo riso, *pounded yam*²⁰, *yam*²¹, *cocoyam*²² con *ebafo*, *akamu*²³ con *akara*²⁴ o *tea* con *bread*.

A casa cucinava mia nonna o la fidanzata di mio papà o mia sorella. Mio padre sempre mangiava ogni giorno e loro cucinavano ogni giorno. Il giorno dopo, quello che tu avevi cucinato ieri, lui non mangiava più. A pranzo noi mangiavamo *yam* con *ouvu*, dopo *plantaine*²⁵ con fagioli e uova. *Ouvu* è un sugo con pesce, tre tipi di pesce: *boga fish*, *ewi*, *zenofoa*; se hai carne, metti carne e olio rosso, peperoncini, dado. È *bonu*. Mangiare dell'Africa si trova qua dai cinesi.

Poi pomeriggio, in Africa, non c'è orario per mangiare. Solo se tu sei grande, che hai fatto tanta scuola, tu hai orari per mangiare. Nostro padre che era già grande, lui mangiava quando voleva, alle dieci di sera, quasi la notte, alle nove, alle otto. Però mio nonno mangiava alle sei. Dopo le sei non mangiava più.

A cena mangiavamo *pounded yam* con sugo di *ogbolo*, un albero naturale che tu fai nel tuo giardino, che viene da Signore Dio, o con sugo di *egusi*, una salsa di melone bianco nigeriano oppure riso con sugo di *su*, sugo con pesce, *meats* e pomodoro. Quando mangiamo *pounded yam*, noi mangiamo con le mani, quando mangiamo riso, noi

²⁰ Pane realizzato con farina di patate.

²¹ Specie di patata.

²² Nome comune per numerose radici vegetali tropicali.

²³ *Porridge* di mais fermentato che può essere servito per una leggera colazione o mescolato con burro, aglio fritto e peperoncini per una colazione più sostanziosa; inoltre si usa per stufati e minestre (come la polenta). Zona: Africa occidentale.

²⁴ Fagioli fritti o polpettine di fagioli (*beans cakes*).

²⁵ Banana grande, che si usa in vari modi, generalmente fritta.

mangiamo con un piccolo cucchiaino; quando mangiamo *plantaine*, mangiamo con forchetta. Le posate sono uguali, diversa è la mano. A noi piace mangiare con le mani di più, perché quando tu mangi con le mani tu assaggi bene. Quando tu mangi con cucchiaino, disturba, tu non senti quello che mangi, per questo noi africani vogliamo mangiare con la mano.

Ricordo la festa di Benin City: ogni famiglia cucinava ogni tipo di mangiare, metteva i tavoli fuori o dentro la casa, la gente veniva, i bambini venivano e mangiavano con noi, tutti venivano... chi passava... beveva alcolici, ventiquattro su ventiquattro. Questa festa va dal 27 al 29 dicembre, non è Natale, si chiama *Igue Festival*²⁶. In questa festa la gente prega con *coconut*, gallina e mette sulla testa. Quando sono cresciuto, ho capito che questo non è da Signore Iddio, per questo io non stavo con mio padre, lui faceva questo, io non volevo.

In questa festa si prega per tutti i cittadini, anche stranieri, per stare bene tutto l'anno. Questa festa è importante per loro, non per me. Sola festa che è importante per me è festa di Gesù Cristo. Pasqua è giorno che Gesù Cristo è risorto, questa festa è importante per me e per tanti cittadini di Benin City adesso. Noi prima andiamo in chiesa tutta la notte e preghiamo, alle quattro di mattina torniamo a casa e cuciniamo. Prima di andare in chiesa, devi cucinare pomodoro, carne e lasci da parte; quando tu torni dalla chiesa, cucini qualche tipo di sugo: sugo di *su, ouvù. Lamb*, noi usiamo *lamb*. Quando io ero a casa in Nigeria, cucinavo tanto agnello, *gaat e bu*, io sempre compravo per tutti, perché non ero da solo, c'era gente che lavorava con me.

Qua non ho soldi per fare questo. In Nigeria prima mio padre era ricco, aveva i soldi, la terra, però quando *governamenta* è entrato, i problemi sono venuti.

Quando mia nonna cucinava io non mangiavo, se mia sorella cucinava io mangiavo... perché non mi piaceva mia nonna. Mia nonna cucinava la carne che loro usavano nel *Voodoo*: galline, *lamb*, capra. Ogni settimana loro ammazzavano per *Voodoo*, però io non volevo... perché quando io ho guardato sulla Bibbia, Gesù Cristo ha detto: "Quello che fai insieme a loro è uguale a quello che loro fanno".

C'erano giorni che mia nonna usava le piante per curare e queste cure non erano legate

²⁶ *Igue Festival*: festa che si svolge tra la fine di dicembre e l'inizio di gennaio; nata in origine come rito per rinnovare i poteri magici di *King Ewuare* (sec. XV); durante la stagione rituale (*ritual season*) è proibita la presenza di qualsiasi persona non-nativa.

al *Voodoo*; la gente veniva da mia nonna e da mio papà, veniva da lontano, differenti villaggi, anche Lagos, un po' lontana da Benin City. Ricordo che, a chi non arrivavano bambini da tanti anni, mia nonna e mio padre sempre prendevano *ebamoko*, un albero piccolo piccolo, prendevano questo con *jinjia*. Quando loro facevano questo, le donne lo bevevano, questo veramente funzionava. Mia nonna sempre usava questo... e dopo tre o sei mesi loro erano incinte. Ma quando io ero piccolo e troppo malato di stomaco, la moglie di mio padre preparava *pepper soup*, dopo cinque-dieci minuti io stavo bene, veniva da sudare, quando mi svegliavo stavo bene.

Mio padre era sposato con tante donne, lui aveva tanti bambini, mia sorella faceva parte della nostra famiglia; proprio quando mia sorella si è sposata, io con mio fratello gemello abbiamo cominciato a fare la spesa al mercato da soli. Il mercato da casa mia... devi camminare dieci minuti.

Avevo 12 anni la prima volta che ho preparato da mangiare, ero con mio fratello gemello, ho fatto *yam* con burro e uova. Dopo che ho preparato, ne ho preso un po', poi l'ho dato a mio padre, mio padre ha assaggiato e ha detto: "Voi cucinate bene!" Mi sentivo grande, mi sentivo bene, ho pensato: "Nessuno può dare da mangiare male a me". Dopo ogni pranzo, mio padre ci dava i soldi per cucinare lo stesso per lui, perché cucinavamo con olio bene... burro è complicato! Così ho imparato... so fare bene anche *yam*, riso, sugo di fagioli e di *egusi*.

Per sugo di *egusi* tagli un chilo di melone bianco nigeriano, prendi la polpa, la metti al sole, la fai seccare e la spezzi, poi fai sugo con verdura, *bitaliv*, erbe varie, pesce, *boga*, *eui*, carne di vitello, gallina e metti tutto a parte. Poi metti olio rosso²⁷ in padella, sale, dado, metti melone e fai cucinare. Questa salsa si mangia con *pounded yam*.

Adesso in Italia mangio un po' africano, un po' italiano, però io mischia giorni, alternati. Quando mangio africano compro dai cinesi o pakistani, però costa di più. Adesso mi piace mangiare spaghetti molto molto, perché io adesso so cucinare pasta, non tutti i tipi. Ci sono tipi che io piace: fusilli, pennette rigate... quello che mi piace di più sono gli spaghetti. Io sempre cucino con pomodoro e origano, senza pomodoro io cucino con tonno e burro, olio di oliva oppure con tonno, uova, dado e pollo. Quando cucino, sudo e faccio puzza, allora io faccio doccia, poi metto crema, cambio vestiti e metto da

²⁷ Olio ricavato dall'albero di palma.

mangiare a tavola e mangio, se non è così io non posso mangiare. Mangio sempre da solo, non invito nessuno, né io vado da nessuno, sempre io vado in chiesa. Io mangio quando non ho da fare. Alle otto o alle dieci di sera, ma quando mangio alle dieci, mangio sempre biscotti con latte... poco da mangiare.

Adesso lavoro a Leinì in un magazzino di libri, la mattina mi alzo alle cinque, prendo la mia Bibbia, leggo fino alle cinque e mezza, dopo comincio a pregare fino alle sei, dopo vado a lavare i miei denti, bevo acqua e vado a fare doccia; dopo doccia, sono già quasi le sette, prendo pullman. Io sempre metto colazione nel mio zaino: *tea* con latte e biscotti. Quando sono entrato al lavoro, dopo cinque sei minuti, io subito mangio un po' di biscotti e un po' di latte; io faccio colazione al lavoro. L'intervallo è alle dodici, mangio riso che io ho cucinato o pasta, metto in forno, scaldo al *microwave*, poi metto fuori e mangio; io sempre cucino quello che mangio al lavoro. Il turno finisce alle quattro e mezza, otto ore di lavoro. Quando torno a casa faccio doccia, perché stanchezza va via un po', poi cucino da mangiare. Ci sono tanti giorni che dopo che ho cucinato sono stanco, molto stanco, che io non posso più mangiare, così prendo latte e biscotti e ho finito. Però ogni lunedì e giovedì vado con il mio gruppo, si chiama Ehani, per ballare e cantare musiche del mio paese. Siamo quasi quindici e passiamo le serate dalle sette fino alle nove di sera a ricordare l'arte e la cultura di Benin City. Facciamo anche *Nigerian Drama*...recitiamo delle scene come nei film prodotti da *Nollywood*²⁸. Abbiamo imparato a recitare e stiamo girando un film sugli *Africans old richmen in Europe*, ma manca il *producer*. Il presidente del gruppo scrive le scene da recitare... mi piace molto stare con loro...Quando è morto Nelson Mandela abbiamo fatto un concerto con gli italiani a Ciriè, è stata una bella serata... poi abbiamo mangiato insieme, noi abbiamo portato cibo nigeriano e gli italiani cibo italiano, e abbiamo scambiato i piatti.

²⁸ *Nollywood* (fusione di Nigeria e Hollywood) indica l'industria cinematografica nigeriana, caratterizzata da una straordinaria produzione tanto nei contenuti quanto nei numeri. In Nigeria si producono opere cinematografiche fin dagli anni sessanta. Già nel 2009 la produzione di film in Nigeria ha sorpassato quella statunitense, ed è al secondo posto dopo l'India per numeri di produzione cinematografica mondiale. Vengono prodotti tra i mille e duemila film l'anno, ogni copia è venduta a soli due dollari, il che rende il prodotto fruibile dalla maggior parte della popolazione nigeriana. I film prodotti sono distribuiti in quasi tutta l'Africa, in Europa e negli Stati Uniti. Moltissimi film *nollywoodiani* riflettono su tematiche legate ai grandi dilemmi morali e alle problematiche tipiche dell'Africa contemporanea. Alcuni film promuovono la fede cristiana o quella islamica, altri quella evangelica. Spesso si propongono questioni legate proprio alla convivenza e all'interazione tra persone di fedi diverse. Molti film trattano temi forti come l'AIDS, la corruzione, l'emancipazione femminile.

“Stai contento, Io sono con te”

Ci sono stati tanti periodi senza mangiare, sì... ci sono tanti periodi che io non voglio ricordare... ma quando ero in Africa un profeta della mia chiesa mi ha detto: “Ci sono problemi che vengono su di te in futuro, ma quando questi problemi vengono, tu non ti separare mai da Gesù Cristo, lascia il tuo cuore e la tua fede buona, sempre con Gesù Cristo. Se tu ti separi, prima di un anno tu muori. La tua fede è grande adesso. Ci sono problemi che vengono dopo, perché tu hai liberato tanta gente dal loro mondo, da spirito di magia. Tu soffrirai dopo, ma tu non accuserai mai Signore Gesù Cristo, lascia la tua fede salda come prima. Se tu farai così, tu vivrai, ma se per questa sofferenza, tu lascerai Gesù Cristo, io ti do un anno e tu muori”. Quando lui mi ha detto questo, non ho creduto, ma dopo dieci, dodici anni tutti i problemi sono venuti.

Prima i problemi sono venuti dalla terra, il governo ha già ammazzato tanta gente; dopo quando sono scappato altri problemi a Kano da *Boko Haram*, dopo in Niger e Algeria altri problemi; in Libia volevano ammazzarmi, per questo sono scappato, quando sono venuto in Italia ci sono stati problemi ancora: un non nigeriano mi ha picchiato quasi a morte, lui ha picchiato i miei occhi e la mia testa... ora non vedo bene, un occhio quasi perso. Dopo, quando sono tornato a casa, Gesù Cristo è venuto in parola, *Joshua cap. 1-8²⁹*, mi ha detto che il mio cuore doveva avere coraggio, essere forte...

“Non c’è lavoro, non c’è tutto, se c’è aiuto viene dopo, già la tua fede è andata via poco poco, salda la tua fede ancora”.

“Non ho più soldi, non ho da mangiare, cosa io mangio in questi giorni... non lo so...”

Dopo una settimana ho trovato te, quando io fatto l’esame, ho detto: “Questo è il Signore Gesù Cristo”. Dopo Lui ha detto: “Tu non lasciare la tua fede. Stai contento! Stai contento, Io sono con te”. Ho detto: “Va bene”.

Adesso cosa succede ancora... Adesso, sento che i miei bambini non stanno tanto bene... Io ho tre figli, quando sono andato nel Nord Nigeria ho trovato mia moglie lì, si chiama Enè, abbiamo fatto bambini, Joyce ora ha quindici anni, Nousa quattordici, Michel nove... siamo stati insieme quando io avevo trentadue anni fino a quarantuno... ma quando ero a scuola ho fatto bambini con una donna che faceva *Voodoo*, quando io ho capito che non era cristiana, io subito ho divorziato. Non ero sposato, ero a scuola, ho

²⁹ Giosuè 1-7 “...Solo sii forte e molto coraggioso...”

fatto due bambini, ma di questi bambini non credo di essere padre.

Volevo fare medicina, perché ho studiato scienza, sono andato all'università due anni, poi mio padre mi ha detto di lasciare, perché *governamenta* di Nigeria era entrato nella sua terra senza pagare nulla, lui mi ha detto che non aveva i soldi per pagare studi di medicina fino all'università. Quando mio padre mi ha detto di lasciare la scuola, dopo sono stato felice perché avevo tempo per fare lavoro di Gesù Cristo.

In Africa, quando io dormivo, io vedevo Gesù che veniva e parlava con me, io chiedevo cosa potevo fare il giorno dopo... così la mia fede è cresciuta... quando Lui veniva, Lui diceva: "Vai da questo a sgridarlo, vai e prega per tutti in ospedale". Io andavo subito, andavo in ospedale e pregavo per loro. Quando pregavo per loro, dicevo: "Domani nessuno sarà più in questo ospedale, andate a casa e guarite. Questo letto non è per voi, voi non potete morire, voi siete per Gesù Cristo, perché Gesù Cristo è arrivato per salvarvi. Domani quando io verrò qua, nessuno ci sarà più". Io pregavo: "Gesù Cristo, grazie perché tu hai fatto questo per liberare i tuoi figli". Il giorno dopo, quando sono andato, non c'era nessuno in ospedale. Loro erano cinquanta, cento persone, ora non c'era più nessuno. Dopo, il capo dell'ospedale mi ha chiamato e ha detto: "Tu non devi venire qua, se vieni sempre in questo ospedale... dove prendiamo i soldi per pagare quelli che lavorano qua? Non devi venire, altrimenti chiamiamo la polizia". "Questa non è la mia volontà, ma la volontà di Gesù Cristo, non sono io a decidere, ma Gesù Cristo che mi dice di andare, Lui parla su di me, Lui fa tutto il lavoro per guarire".

Quando io sono a casa Lui viene... "Adesso vai per la strada, se tu trovi qualcuno lì, tu parla di Me".

Adesso ho quarantanove anni, quando io parlo con la mia famiglia, con Enè, lei mi dice che è difficile, da pochi mesi si è trasferita ad Abudja, perché a Nord, dove l'avevo lasciata, c'erano problemi con *Boko Haram*.

Quando sono arrivato in Italia, ho sentito la mia famiglia solo dopo tre mesi. Vivere nel Nord Nigeria non è facile, tu devi pagare terroristi, cambiare *religio*, diventare *musulman*. Anche se quando viaggiavo nel deserto, nel *Sahara desert*, per vendere o comprare pezzi di motore, mi capitava di mangiare insieme ai musulmani hausa al mercato di Kano: alcuni erano mendicanti, altri ricchi Alahaji, ricchi commercianti che avevano fatto fortuna alla Mecca e avevano comprato tanti camion. Ci sedevamo

insieme in cerchio a terra, c'erano dei grandi piatti di riso, *fura da nono*³⁰ e *tuwo shinkafa*³¹. Mangiavo insieme anche a gente molto sporca, che metteva le mani in quest'unico piatto, ma tutti ce ne fregavamo... anche se nella mia città non si mangia così! Quando mangiavamo così, tutti insieme, mi sentivo felice, sentivo che eravamo uguali da Signore Iddio... questa è pace dell'amore, che viene dal cuore.

Gli hausa mangiano insieme a te con il cuore, più dei cristiani, ma finito di mangiare possono fare i cattivi per ammazzare gente che non è musulmana al cento per cento!

Adesso non c'è nessuno che paga la scuola ai miei figli. Mia figlia Joyce deve fare l'esame all'università, in Nigeria devi pagare tanti soldi, io non ho abbastanza soldi, non posso fare nulla. L'università chiede quasi cinquecento euro per registrare e comprare i libri per fare esami. Io guadagno seicento euro e più della metà li mando alla mia famiglia, di affitto pago duecento. Mio figlio Nousa ha fatto esami all'università militare, quando lui esce, dopo i cinque anni di scuola, diventa colonnello. Per cominciare questa università ci vogliono quasi milletrecento euro... ma non sono contento che lui fa questo, perché la carriera militare non è secondo la religione cristiana, lui ha solo quattordici anni.

³⁰ La cucina *hausa* è prevalentemente vegetariana e raramente usa l'olio di palma: è uno dei motivi per cui raramente tra questa popolazione si trovano persone grasse. In Nigeria è molto semplice trovare un ristorante *igbo*, *yorouba* o inglese, mentre è raro vedere un ristorante *hausa*. *Fura da nono* è una bevanda preparata con yogurt o latte, zenzero, pepe e diversi tipi di farina, consumata in diversi momenti della giornata, che generalmente viene venduta dalle donne *Fulani*. *Nono* indica il latte di mucca.

³¹ *Tuwo Shinkafa* è uno dei piatti più popolari della cucina *hausa* nigeriana, somiglia molto ad un *pudding* di riso solido. Si accompagna con carne o verdure stufate.

Let the wealth circulate / circulate³²

*Let it go round all the people
When it go round all the people
There will be no trouble,
No more
There will be no trouble in the land*

*All leaders of Nations (Solo)
The people are crying
Mr. President
The people are crying
Mr. Governor
The people are crying
Mr. Senator
The people are crying
Oh! Let us have our equal right
Equal right / equal right
Equal right / equal right (eight time)*

³² Testo: Terry Oyens Erauyi.

No one knows my land³³

*Se Ti basta un soffio
per animare il fango
e una parola
per accendere la notte
perché ogni fiato è spento
ed ogni suono muto
in quest'ora che Ti cerco?*

*Ho trovato i Tuoi sandali
sono grandi per me
li ho allacciati stretti
ma ogni pietra è per me*

*Mi hai tessuto una coperta
per scaldare i senza nome
ma i miei occhi hanno sabbia e vento
e la mia casa non ha letto per sognare*

*There's no one knows my land
but everyone walks on my face
there's no one knows my land
but someone slows down my race*

*I've found Your sandals
they are too large for me
I've tied tightly them
But every stone is for me yet*

*Mi hai chiamato a seminare
a non chiedere salario
ma i miei piedi non hanno attesa
e sulla terra i Tuoi passi non si lasciano trovare*

*La mia terra è così grande
che nessuno la conosce
la mia terra è la mia faccia
ogni giorno ci cammino
faccio un giro tra gli assenti
così parlo con mia madre
con i figli che ho lasciato*

*La mia terra è così grande
che nessuno la conosce
la mia terra è il mio dolore
io lo navigo ogni giorno
dove il cielo taglia il mare
dove la notte affonda il sole*

*There's no one knows my land
but everyone walks on my face
there's no one knows my land
but someone slows down my race*

*I've found Your sandals
they are too large for me
I've tied tightly them
But every stone is for me yet*

³³ Testo: Giusy Diquattro.

Senza arte non possiamo sopravvivere

Storia di Akram Safadi

Raccolta da Flavia Di Bartolo

Ho incontrato Akram tempo fa presentato da un'amica. Quando ho potuto vedere il suo lungometraggio "Song on a narrow path", sono rimasta colpita dal suo talento. Akram è palestinese, ma vive all'estero da anni, approdato infine a Torino. Akram è un film maker d'impegno sociale, non è facile incontrare i suoi film, perché sappiamo che ciò che esce dal circuito commerciale ha vita difficile. Tuttavia Akram non rinuncia al suo ideale, anzi lo coltiva con determinazione, come si evince dalle sue parole.

Akram ama la cucina italiana e la buona cucina in genere, aperto a ogni esplorazione e curioso di imparare nuove ricette. Parla con un po' di nostalgia della cucina di suo padre, consapevole che oggi è assai difficile ritrovare quei piatti nella loro integrità tradizionale. Ma come sovente succede, quando torna in Palestina gli mancano alcuni piatti italiani, come la pastasciutta o le verdure cucinate nei modi più vari.

Mi chiamo Akram Safadi, vengo da Gerusalemme, palestinese, autore di film, documentari e fotografie. Vivo qui a Torino dal 2012, da poco, mi sono trasferito da Arezzo, ho vissuto prima in Toscana e poi ho deciso di trasferirmi qui a Torino. Ho collaborato con diverse case di produzione, ho fatto anche delle mostre fotografiche, la mia storia documentaria è cominciata nel 1985, quando per la prima volta ho usato una macchina fotografica, dopo essermi laureato in sociologia. Sono arrivato in Italia nel 1992 per la prima volta, per la mia mostra fotografica, la prima era a Milano, poi c'è stato un *tour*, Torino, Firenze, Arezzo, Roma, Bergamo. L'argomento erano le mie fotografie da *fotoreporter*, che sono state scattate in Palestina nella prima *Intifada* tra il 1987 e il 1992, e quindi sono *fotoreportage*, la documentazione di quello che è accaduto nella prima *Intifada*. Il tema era la lotta contro l'occupazione militare.

Ho studiato tutta un'altra cosa, sociologia, sono laureato in sociologia, ma mi affascinava il mondo della fotografia, ho preso una macchina fotografica e ho iniziato a fotografare da amatore qualsiasi cosa. Piano piano cresce questo interesse per la fotografia e comincia a essere più importante della mia specializzazione in sociologia,

perché la sociologia sono cose astratte, ricerche, teorie, mentre la fotografia è una cosa concreta, che tu fai, tu tocchi, c'è la macchina fotografica, c'è l'obiettivo, tu guardi, scatti, sviluppi il negativo, fai le stampe, sono cose pratiche, cose concrete. Invece sociologia sono teorie, studi, ricerche, è più teorico. Puoi fare anche la fotografia in senso sociologico, con un approccio da ricercatore, scegli di utilizzare la macchina fotografica come un mezzo di ricerca più che un mezzo di rappresentazione.

Io non credo che fotografia e cinema siano lontani tra loro, perché si tratta di immagini, di guardare dentro un obiettivo. A me interessava questo passaggio dalla cronaca, scattavo quasi tutti i giorni durante la prima *Intifada*, un evento grande. Il passaggio da questo *fotoreportage*, il documentare un evento grande, il passare da questo evento a un altro evento dove si racconta, dove senti e vedi cose che muovono, che accadono, il passaggio dalla fotografia al cinema ti permette di raccontare di più, di creare un certo flusso, una certa sequenza. Al posto di scattare una singola foto ti permette di ricercare, di entrare in un percorso, una sequenza, un flusso di immagini che hanno qualche senso, creano una storia, il cinema mi permetteva questo, di raccontare.

Cercavo nel mio primo film di spiegare questa cosa, perché anche il film fa questo passaggio, dalla fotografia al cinema, al film stesso. Voleva andare oltre il *reportage*, oltre la cronaca. Allora era molto interessante e importante per noi, perché era la prima *Intifada*, la prima ribellione popolare e questo passaggio dal raccontare questo evento a raccontare la storia di un individuo, proprio, entrare nella vita quotidiana, nel mondo di un individuo, non solo nella storia collettiva che unisce tutti insieme, perché tutti stiamo protestando contro un nemico comune, l'occupazione militare. Nel film entri anche nella storia individuale di ognuno. Sono ritratti di individui, ognuno ha il suo ritratto, ma lo scopo era anche di fare il ritratto grande della città (Gerusalemme, n.d.r.). La gente si aspetta quello che... quando si tratta di un film palestinese la gente aspetta quello che si vede, che già si sa, c'è uno stereotipo, invece nel mio film vedi oltre quello che sai già.

Il mio film (*Song on a narrow path*, *Storie da Gerusalemme*, n.d.r.) è stato una co-produzione internazionale belga, tedesca, italiana, francese; è stato finanziato anche dalla televisione e da altri fondi per il cinema. Il film è andato in giro tanto, è stato distribuito bene, però abbiamo aspettato tanti anni per farlo, quasi dieci, perché l'idea originaria del film appartiene al 1989, nel bel mezzo di quel casino, della prima

Intifada. Quando facevo quelle foto mi assaliva una sensazione di... sto ripetendo le cose, sto facendo sempre cose uguali, sto fotografando lo stesso evento, perché la cronaca si ripete, praticamente, il conflitto, l'aggressione, il trauma, la violenza, la protesta dalla nostra parte, le scene che si ripetono più o meno, mi pesava un po'. Anche se le foto sono andate in giro, se sono riuscito a pubblicarle in tutto il mondo, anche attraverso agenzie internazionali, sempre mi è rimasta questa sensazione che sto ripetendo, c'è qualcosa di ridondante. Noi sempre cerchiamo di fare cose diverse, ma non siamo sicuri se riusciamo, non per cercare cose diverse, ma per entrare nella complessità della nostra storia.

Ho lavorato ultimamente a un nuovo film, che narra la storia di due fratelli non vedenti che da Gaza si trasferiscono a Ramallah. Prossimamente andrò in Palestina a presentarlo e poi, dopo l'estate, lo presenterò in Italia.

Sono andato via dal mio paese perché ero fotografo, avevo queste fotografie e avevo questo desiderio di raccontare, di dire qualcosa, un palestinese è sempre spinto da questa voglia fervente di raccontare al pubblico internazionale la sua versione dei fatti che è ignorata dalla comunità internazionale. Noi ci sentiamo in qualche maniera un po' calunniati in questo senso, cioè la storia di Israele viene venduta come fosse l'unica democrazia, l'unica civiltà nel mare del Medio Oriente dove esistono forme terroristiche.

Sono uscito e ho cominciato dal Regno Unito, è stata lì la prima volta, a Londra. Sono stato invitato da un centro di ricerca che adesso non c'è più, si chiamava *Jerusalem Peace Centre*, era gestito da un ebreo antisionista, Uri Davis, uno che lottava come noi, era pro palestinese. Era interessato a fare una mostra con le mie fotografie, lui è un politico antropologo, un attivista pro palestinese. Sono andato avanti, era il mio progetto di andare avanti, non fare una mostra sola, ma una mostra itinerante, una cosa che può far arrivare il più possibile al pubblico internazionale. Dare spazio a questa mostra di essere vista il più possibile. Sono stato in Inghilterra nel 1989-90, un po' di mesi, sono stato in Scozia e altri posti e poi da lì sono stato invitato a Parigi sempre per fare la mostra, poi anche in Italia, ma dopo essere tornato in Palestina, dove ho incontrato altra gente che mi ha invitato a portare la mostra da altre parti. E così è andata avanti. E poi in Italia, che era la terza tappa, che era un *tour*, in ogni paese era un *tour*.

La domanda che mi fai è molto difficile: voglio stare qui ma voglio tornare là, ma io sono qui, io vivo qui e quindi ho deciso di stare qui, ma non voglio abbandonare casa

mia, l'idea non è di abbandonare, ma di vivere qui e tornare lì quando voglio. Per ora posso farlo, posso tornare, ho un documento con il visto di reingresso, che mi permette di tornare. Ci danno un permesso valido per due anni e poi dobbiamo tornare per rinnovarlo. Io qui sono regolare, ho un permesso di soggiorno permanente, sono cittadino italiano, non ho problemi di permessi, ma ho altri problemi: sto facendo grossi sforzi per integrarmi come cineasta, come artista, poter essere duttile, per poter produrre, fare film che interessino anche il pubblico italiano, non solo girare film dai temi legati al territorio palestinese, ma anche poter trattare temi legati al territorio italiano, questo non lo so come andrà, però ho tanto desiderio e tanta voglia e mi sento che sono capace di farlo, cerco occasioni.

Ho una famiglia in Palestina, papà è morto tanti anni fa, c'è la mamma, i fratelli. Loro sentono sempre la mia mancanza, mi chiedono sempre: "Ma quando torni?" da allora hanno sempre la stessa domanda: "Quando torni a casa?", anche le sorelle e ci sono anche i nipoti, adesso contarli... ce n'è, non li ho contati, la sorella due, poi un'altra sorella ne ha due, un fratello ne ha 5, l'altro fratello più giovane 4, un altro fratello tre, io sono il primogenito. Anche mia madre mi fa sempre la stessa domanda: "Ma quando torni a casa" e io ho la stessa risposta: "Al più presto possibile".

In famiglia mangiavamo insieme, avevamo degli orari, ma il più importante è quello della cena; pranzo e colazione erano meno importanti. Il capo famiglia arriva dal lavoro, riunisce tutti e mangiano insieme, il pasto principale è la cena. A casa mia cucinava la mia mamma, ma ogni tanto cucinava anche il mio papà, perché era appassionato di cibo e gli piaceva cucinare. Faceva un piatto di carne tritata, che si chiama *kufta*, si fa al forno con sopra pomodori tritati, a lui piaceva molto quel piatto e lo cucinava come voleva lui, e veniva sempre molto particolare e buono. Era appassionato di cibo, gli piaceva mangiare, aveva una certa sensibilità per quello che si mangia e che si beve, questo mi ricordo di lui, che è mancato nel 1990. Nella mia famiglia siamo anche appassionati di cibo.

Noi mangiamo tanto riso, il riso è un piatto fondamentale, mangiamo tanto pane, il pane è una cosa fondamentale, mangiamo il pane nero, il pane bianco e mangiamo anche una serie di antipasti, una specie di salse a base di verdura. Però il cibo palestinese è un'esperienza più collettiva che individuale, perché mangiamo insieme, c'è questa abitudine di mangiare tutti insieme la stessa cosa. Abbiamo anche questa cultura del

piatto unico, dove c'è tutto, per esempio il riso non lo facciamo mai da solo, tipo risotto, non esiste il risotto da noi, va insieme ad altre cose, per esempio c'è un piatto che si chiama *makloubi*, un piatto molto popolare, dove c'è il riso, dentro, nella stessa pentola c'è la verdura e c'è la carne o pollo, ma viene tutto insieme, cucinato tutto insieme, un piatto unico e c'è questa cosa di mangiare piatti unici, ma siccome è una cultura sotto occupazione militare, una gran parte delle nostre abitudini per quanto riguarda la cultura gastronomica le abbiamo perse nel passare del tempo.

Non mangiamo proprio cose come i nostri genitori, i nostri nonni, i bisnonni erano abituati a mangiare, erano più essenziali loro, erano più legati a certi cibi, erano più legati alla natura, a quello che cresce intorno, nella vicinanza, erano molto legati a mangiare quello che cresce, tipo la malva, che voi usate come tisana: noi abbiamo un antipasto a base di malva, si raccoglie la malva, si cucina con aglio o con cipolle, o in altri modi e si mangia la malva con olio di oliva, per esempio. Questo piatto è perso, io non mi ricordo di averlo più mangiato negli ultimi dieci o quindici anni, perché la gente, siccome non ha questa libertà - perché prima di tutto nella cultura gastronomica occorre questo rapporto libero con la natura che ti circonda, con la terra che ti circonda, con le risorse naturali - siccome non hai questa libertà, sei in qualche maniera obbligato a pensare a delle alternative.

Compriamo tanti prodotti fatti, tanti prodotti industriali, già pronti; per esempio c'era una bella abitudine di fare una specie di formaggio bianco, che si chiama *labneh*: lo *yogurt*, come quello che mangiate anche qui, lo lasciavano asciugare per un po' di giorni, diventa una specie di formaggio che assomiglia non alla ricotta perché la ricotta è un po' dolce e questo è un po' acido-dolce, e lo mangiavano tanto con timo o olio di olive, era un piatto magnifico e molto popolare, si chiama *labneh seit zaatar*: *labneh* formaggio, *seit* olio di olive, *zaatar* origano.

Piano piano col passare del tempo cominciano a comprare questi piatti già fatti, che arrivano dalle industrie già pronti; invece quando preparavano questo piatto, il gusto da una città all'altra era diverso, perché il latte era diverso, l'erba era diversa, le bestie mangiano l'erba, da un'altra parte l'erba è diversa. La Palestina è tra la collina, la montagna, la pianura e il deserto e in ogni zona, dal punto di vista geografico, c'è molta varietà, in ogni punto cresce erba diversa, le bestie mangiano erbe diverse, quindi producono latte diverso e ogni volta che fai questo *labneh* viene diverso assieme all'olio

d'oliva e col pane appena fatto viene un gusto molto particolare. Invece adesso la gente compra le scatole già fatte, c'è anche qualcuno che si occupa della cultura gastronomica, ma non c'è quel grande impegno per sviluppare questa cultura, le cose che sono originali.

Le feste sono cose particolari e si cerca di fare cose particolari; nel fine settimana fanno il *makloubi*, molto popolare, vuol dire rovesciato, perché si fa in una pentola grossa e alla fine, quando è cotto, lo si rovescia e viene una specie di torta grossa con carne e verdure, ognuno prende da lì. In Italia per esempio ho visto in un film, o forse in un racconto, tutti radunati attorno a una ciotola grande dove c'erano dentro gli spaghetti e tutti prendevano con le mani e mangiavano insieme, non è che uno ha il suo piatto, forse si fa al Sud.

Nella mia famiglia c'è chi è religioso e chi non lo è, io non sono religioso, ma nella mia famiglia non c'erano, neanche quando ero bambino, regole religiose. Il *Ramadan* qualcuno lo fa, qualcuno non lo fa. Quando ero bambino ero curioso e l'ho fatto un paio di volte, a 11-12-13 anni, poi non l'ho più fatto, ma mio fratello più giovane di me lo fa, e anche mia sorella. Chi non è religioso lo può diventare successivamente, oppure è religioso e poi cambia, il *Ramadan* fa comunque parte della tradizione anche nella mia famiglia e c'è rispetto per chi lo fa, i miei fratelli lo fanno e alla sera si radunano e sono rispettati.

Tua mamma faceva dei piatti apposta per te perché voi siete in pochi, noi siamo tanti ed è difficile che le mamme pensino al gusto di ognuno, quindi è difficile che mi ricordi se mia mamma ha dato un'attenzione particolare per me, ma voi siete solo due sorelle, noi siamo in otto, io ho cominciato a crescere e capire quando eravamo già in cinque e poi sono venuti altri tre più tardi, e quindi è difficile che le mamme diano attenzione ad ognuno, devono pensare a una cosa per tutti.

A me piacevano molto i piatti che cucinava mio papà, tipo quel piatto che ti ho detto, la *kuftha*, era una cosa squisita, era un momento particolare, quando cucinava mio papà sempre si aspettava, perché faceva anche delle salsine... ce n'è una a base di prezzemolo, con *tahin*, limone e aglio, ce n'è un'altra a base di melanzane, aglio e *tahin*, che si chiama *mutabbal*, era molto bravo a fare quelle salsine, erano molto buone e si sentiva che c'era la mano di qualcuno che aveva passione per quello che fa. Ho nostalgia di questi piatti che preparava il mio papà perché erano veramente squisiti.

Il cibo qui in Italia è molto buono, ci vuole un po' di tempo per capire il cibo italiano, ci

vuole esperienza e una grande curiosità, devi essere armato di una grande curiosità e grande interesse per poter entrare e capire, perché veramente è una cucina dove c'è un po' di tutto, c'è la ricerca, c'è la poesia, c'è il gusto, ci sono tante cose dietro la cucina italiana, ma dopotutto mi manca la cucina del mio paese, sento sempre la mancanza anche di cose che non possono superare il gusto italiano, ma mi mancano, gli voglio bene, voglio bene a quei cibi e mi mancano.

Ogni tanto faccio qualcosa, come le salsine di prezzemolo o di melanzane, le faccio anche quando vengono gli amici, come ti dicevo prima, non è difficile, ma ci vuole grande curiosità e grande impegno per entrare nella cucina italiana, ma è vero anche il contrario, ci vuole grande impegno per trascinare un italiano che assaggi altri cibi di altri paesi; la cucina italiana è molto ricca, il senso del gusto è già arrivato a un certo livello e quindi convincere un italiano di un piatto straniero è una cosa molto impegnativa, ci vuole tanto lavoro, io faccio attenzione quando faccio i miei piatti, e non li faccio per fare la gara, ma per far assaggiare qualcosa di diverso. Però, ti dico la verità, anch'io adesso, dopo tanti anni, mangio all'italiana e quando vado a Gerusalemme mi mancano tanti piatti e tanti cibi italiani e cerco di fare lì questi piatti; dopo due o tre settimane comincio ad avere nostalgia per il mio modo di vivere qui, anche i miei gusti qui in Italia, per esempio non mangiare pastasciutta almeno due volte alla settimana mi rende triste e depresso e devo mangiare pastasciutta, vado al supermercato e compro pastasciutta, faccio la salsa e se qualcuno dei miei famigliari ne vuole... però come dicevo prima per poter venire vicino al cibo italiano ci vogliono grande curiosità e grande impegno e ci vuole piano piano anche del tempo, anche per capire la poesia del vino, il gusto, il profumo.

In Palestina noi abbiamo il vino, facciamo il vino, nella mia famiglia c'è chi lo beve e chi non lo beve, io lo bevo. Non è una cosa che ogni volta che sei a tavola c'è il vino come qui in Italia, non solo perché non lo bevono, ma perché è anche costoso, guarda che un litro di vino barbera, quello da tavola, qui costa 1,20, 1,40 se vai in campagna, da noi ti costa 7 euro dal produttore, perché la produzione è costosa, ci sono tante tasse. Non tutti possono permetterselo, costa caro, alcune famiglie lo fanno a casa, poche. Sennò la produzione va a famiglie che possono spendere.

Quando sono un po' depresso per consolarmi mi cucino i *falafel*, di cui ho nostalgia, e una cosa deprimente qui in Italia è non trovarli buoni. Quando lo faccio io viene

completamente diverso da quello commerciale, viene più buono, lo faccio per me anche se non c'è nessuno a mangiare con me, ma è lo stesso, io mi dico: “Voglio fare il *falafel*”. È impegnativo, bisogna prepararlo, bisogna mettere i ceci a bagno un giorno prima, poi bisogna macinare tutto insieme, ceci, prezzemolo, aglio, cipolle e preparare il “*pastino*”, e poi lasciare il *pastino* per un po' e poi friggerlo, fare le polpettine. Lo faccio ogni due o tre mesi e faccio anche le salsine a base di prezzemolo, *tahin*, aglio, limone, *hummus*.

Siccome vengo da una famiglia musulmana, non ho avuto occasione di crescere con cibi provenienti da carne di maiale, salumi eccetera, quindi il maiale con tutto quello che viene dal maiale, carne, prosciutti, mi dà una certa sensibilità anche se non sono religioso. Anche il gorgonzola fresco ha un odore forte, io non sono abituato a quell'odore. Una cosa strana è che se fanno il risotto con lo zafferano e il gorgonzola lo mangio e mi piace, ma mi dà fastidio l'odore del gorgonzola fresco, non sono abituato, invece mangio quello stagionato. Il maiale l'ho assaggiato in diverse occasioni.

In genere, anche se sono solo, torno a casa a mangiare, ma cucino italiano, cucino pasta, carne, verdure. Per me le verdure sono state una grande scoperta, per esempio il cavolo, lo mangio crudo e cotto, la barbabietola al forno, i carciofi, i porri, i cardi, i broccoli, hanno un gusto particolare. Da noi ci sono, ma hanno un altro gusto, è diverso e poi c'è la produzione commerciale, trattata, qui il contadino è protetto in qualche maniera, c'è una certa protezione su certi ingredienti, quindi il contadino riesce a mantenere il gusto originale della roba, e secondo me questo è un punto fondamentale che dà il gusto alla cucina italiana, senza quegli ingredienti la cucina italiana ci perde parecchio. Quando vai a comprare la verza non compri quella che viene dall'Olanda, compri quella piemontese perché ha un gusto diverso. Compri i broccoli vostri, i cardi, sempre roba che ha davvero un gusto suo particolare, originale, sono molto legato a quel gusto e non riesco... e quindi cucino quella roba lì. In Palestina dove trovo queste cose... non trovo gli stessi ingredienti, c'è il cavolo, ma sarà un altro tipo di cavolo.

Le mie abitudini nel mangiare sono cambiate tantissimo, col passare del tempo si è sviluppato un altro modo di mangiare, un altro stile anche, non è che mangio nello stesso stile come mangiano i miei, la mia famiglia adesso; e poi anche spesso loro trovano il mio modo di mangiare strano, alcuni sono curiosi, altri: “Ma lasciamo perdere”... Anch'io adesso trovo il loro mangiare strano per me, cerco sempre di

introdurre qualcosa di nuovo, qualcosa di diverso, ma non è una cosa facile, è un'esperienza che devi viverla e man mano che passa il tempo cominci, scopri e cominci a capire che c'è qualcosa d'altro, un mondo diverso che vale la pena di esplorare e andare in fondo a questo gusto, a me ci è voluto un po' di tempo per capirlo.

Tu mi dici che c'è in Italia una cucina "meticcia" con piatti mescolati da Nord a Sud, però esiste una cucina italiana, tu perché sei vissuta al Nord, io adesso sto guardando come italiano non autoctono, non nato qui, io vedo questo legame che c'è anche nella cultura gastronomica tra Sud e Nord e c'è sempre qualcosa di originale e italiano.

A me piace tantissimo, ci sono tanti piatti che preferisco, mi piace molto come gli italiani mangiano la verdura, sia cucinata che cruda, mi piace molto come gli italiani fanno il risotto, al mio paese mangiavano riso, ma tutta un'altra cosa è mangiare il risotto, fare il risotto in tanti modi... io lo faccio due o tre volte la settimana, mi sto appassionando anche al riso integrale e al riso nero, faccio con verdura, con carciofi, con funghi porcini, mi piace molto molto molto, risotto con le castagne, ma voi a Nord non lo conoscete, è diventata una mia specialità, l'ho imparato in Toscana e anche da *Slow Food*. Avevo amici appassionati di cucina che mi hanno insegnato questo risotto con castagne, molto particolare, bagnato, non asciutto, il riso era ancora croccante e al dente, mi piace molto quando è al dente e poi... con un bicchiere di vino buono è uno spettacolo.

Il cibo è stato un elemento fondamentale per me, non è il mangiare di per sé, riempire lo stomaco, non è l'esigenza biologica che tu hai, il cibo è un bisogno, ma non parlo di quello, io parlo del cibo più che un bisogno, è un piacere, un bisogno psicologico, un bisogno sociologico, c'è una certa complessità dietro il cibo e per me questa complessità è cresciuta in Italia. In Palestina sì, c'era passione per il cibo, c'erano piatti, come dicevo prima, che mio padre faceva, ma crescere così in questo modo... quasi quasi sto diventando un poeta io... un poeta del cibo, questa grande sensibilità l'ho acquisita qui in Italia.

Nella mia sociologia non abbiamo imparato la cultura del cibo, l'ho imparata con l'esperienza, senza studiare, e anche i miei amici dicono che sono un buongustaio; non c'è paragone tra la cucina inglese e quella italiana, lasciamo perdere. Non la cucina inglese, perché ha dei piatti originali, ma valli a cercare... non esiste, è quasi tutto preparato, tutto fatto (e anche loro dicono questa cosa) ma dov'è la cucina inglese? Un giorno sono stato a casa di un inglese, quando vivevo a Manchester, e abbiamo parlato

anche del cibo, mi hanno chiesto del cibo italiano e del cibo inglese, ho mangiato anche delle cose particolari del cibo inglese, ma è molto difficile arrivarci, conoscere, perché la cucina inglese è un po' di tutto, molto mischiata coi cibi altrui, invece nella cucina italiana c'è qualcosa di italiano proprio.

È difficile dirti come mi immagino nei prossimi anni, perché io vivo tra diversi mondi, è difficile da spiegare, da far capire; vivi con la domanda dov'è casa mia, ma col passare del tempo la domanda stessa dimora dentro di te e tu dimori nella domanda, perché non c'è risposta. Questo mi rende una persona un po' tesa e piena di domande; tu sei a casa tua qui, lavori, torni a casa, c'è qualcosa di stabile nella tua vita che per me non c'è. Mi arrendo perché non c'è risposta, perché quella è la mia vita e non c'è risposta, devo vivere nell'instabilità, devo riconoscere che quella è la mia vita e devo viverla così e non sarà un'altra. Quindi è difficile rispondere alla domanda su cosa saranno i miei prossimi progetti, che cosa è il futuro per me: il futuro è che io sono un cineasta, sono un artista e non posso vivere senza fare arte e sono sicuro di questa cosa, per vivere devo fare cinema, per me è più importante che mangiare, è più importante che qualsiasi altra cosa, perché sennò per me vuol dire la morte, e io non voglio morire. Quello che ho scelto mi fa sentire vivo più di ogni altra cosa, più dell'amore, più del cibo, più di tutto. Qualunque cosa faccio per poter produrre arte, fare il cineasta, raccontare, girare film, questo è il senso della mia vita, non posso immaginare il mondo senza questo. E poi non sono capace a fare altro, ho provato a fare altre cose, ho provato a fare il contadino, può darsi che sia bravo, ma il senso della vita, il senso della mia esistenza è questo: poter fare film che hanno un certo senso, che possono dare un senso anche ad altre persone, che raccontano realtà sociali.

Nel mio modo di fare film c'è la magia della realtà, a me piace il fatto, non il finto, non mi piace tanto ricostruire le cose, per questo non ho fatto *fiction*, perché c'è questa magia del reale, e di liberare il senso di quello che sta succedendo davanti ai tuoi occhi, per questo motivo voglio fotografare quella cosa, voglio filmare, riprendere, per poter liberare il senso, il perché quella cosa sta accadendo, qualunque sia, anche realtà sociale, per raccontare la vita delle persone, le persone vere proprio, nel loro luogo vero, nella loro vita vera, senza fare ricostruzione, sono molto legato ai fatti, alla realtà, per questo trovo difficoltà nello stare a casa e scrivere una sceneggiatura, non mi convince. Ho bisogno di osservare, guardare attorno.

Fino a questo momento sono andato avanti per questa strada e per cambiare ci devono essere dei motivi, non riesco ad immaginare quali saranno questi motivi. È questo il futuro: insistere e fare film. Ogni quanti anni posso fare un film, posso produrre una cosa... non lo so, perché non è una cosa facile questa, viviamo anche nel mondo del mercato, ogni cosa è un prodotto e deve avere una certa utilità concreta. Vivo in un paese occidentale in cui tutto ha un suo prezzo, tutte le cose devono essere concrete, una cosa deve essere concreta e avere una certa utilità, viviamo nella cultura del mercato e devo fare un prodotto di qualsiasi altra cosa, anche del dolore del mio popolo devo fare un prodotto. C'è chi è capace di produrre arte e chi non è capace, ma quello che è capace lo fa anche per l'altro che non lo è. Non capisco perché i grandi enti, i grandi *manager*, quelli che gestiscono la grande politica della cultura, come fanno a credere a questa cosa, mi stupisce anche la gente che accetta questa cosa, che dice che vuole solo divertirsi senza pensieri, ma c'è divertimento anche in altro modo.

Non è vero che l'arte non serve a niente, non rende niente: se fosse vero questo... studiando la storia dell'uomo non riconosciamo un punto in cui l'uomo non dipingeva o faceva riti teatrali o non credeva a qualche dio, sempre c'era quel bisogno di capire di più di quel che vede. Dagli animali ha creato degli dei, dei *totem*, per l'uomo antico l'animale era un dio, la montagna era un dio, sempre l'uomo ha pensato non solo a quel che vede, ma al di là di quel che vede, produceva pensiero, produceva arte e pensiero, l'uomo non può vivere senza questo, sono palle del mercato quelle... senza arte non possiamo sopravvivere.

È questo il mio grande sogno

Storia di Yassine

Raccolta da Valeria Filipello

Ho conosciuto Yassine in ospedale qualche anno fa. Durante il ricovero l'ho incontrato poche volte ma sempre l'ho visto sereno, tranquillo e quasi sempre sui libri. Si spostava con la sua carrozzina che cercava di spingere con tutta la forza che aveva senza aver la possibilità di usare le mani. Dopo circa un anno il quadro clinico era ormai stabile ed è tornato a casa col sorriso ma tetraplegico.

Ultimamente l'ho ritrovato in ambulatorio. L'ho visto sereno, tranquillo, una volta sulla carrozzina elettrica, perché era venuto da solo con la metro, un'altra volta con la carrozzina manuale perché era stato accompagnato.

Mi ha colpito la sua serenità, così rara tra i miei pazienti. Gli ho chiesto se poteva parlarci di lui ed è stato felice di farlo. Alla fine dell'incontro posso dire che ancor più della sua serenità mi ha stupito il sogno che ha nel cuore.

Mi chiamo Yassine, e ti racconto la mia storia. Arrivo dal Marocco. Sono nato nel 1988 in campagna, a Ouled-el-ati, ma subito sono andato nella città di Khouribga dove ho vissuto fino a 7 anni. Dopo mi sono trasferito a Temara che è una provincia di Rabat con tutti i componenti della mia famiglia: mio padre, mia madre e tre fratelli di cui un maschio e due femmine. Io sono il più grande. L'ultimo componente della famiglia che adesso ha 4 anni è nato in Italia e non viene considerato, diciamo, marocchino al 100%. Mio padre è arrivato in Italia nel 1991, io avevo 3 anni e abitavo a Khouribga insieme a mio zio che praticamente consideravo un papà e sua moglie una mamma.

Però dopo 5 anni mio padre non era riuscito a mettersi in regola in Italia e allora ha deciso di tornare in Marocco perché aveva 2 bambini piccoli: io e mio fratello.

Grazie ai sacrifici fatti in Italia, è riuscito ad acquistare un terreno in Marocco dove ha costruito una piccola casa dove ci siamo trasferiti per essere più liberi. È stato con noi per 3-4 anni e poi visto che non c'era futuro e non trovava lavoro ha deciso di nuovo di tornare in Italia. Allora è andato in Tunisia e dalla Tunisia è partito come la maggior parte di noi sui barconi ed è sbarcato a Lampedusa. Da lì ha cercato di fare di tutto per

arrivare al Nord. In quel periodo la polizia era più severa di oggi, c'era più controllo, la gente che non era in regola era più in difficoltà ma nonostante tutto ci è riuscito. I primi anni sono stati difficili, un po' come è capitato ai meridionali, non si era accettati, non si poteva affittare case come oggi, non si poteva trovare lavoro facilmente, Piano piano però è riuscito a trovare un lavoro come muratore.

Noi siamo venuti in Italia nel novembre del 2005, siamo arrivati tutti quanti insieme, mia madre e noi fratelli, perché mio padre dopo che ha trovato un lavoro fisso è riuscito a fare la domanda di ricongiungimento familiare. In Marocco abbiamo raccolto tutti i documenti necessari per aver il visto. Mio padre è venuto d'estate e ci ha portato via insieme a lui.

Anche due dei miei zii da parte di mio padre sono arrivati nella stessa maniera. Uno di loro è arrivato con un passaporto più o meno fasullo, di un'altra persona. È entrato in Italia e grazie all'aiuto del fratello è riuscito a trovare un lavoro anche se non aveva documenti perché la gente aveva bisogno per quei lavori che gli italiani non volevano fare, come il muratore o il manovale. Questo mio zio quando è riuscito a mettersi in regola si è sposato in Marocco con la sorella di mia madre. Dopo ha fatto la domanda per il ricongiungimento familiare e l'ha portata in modo regolare in Italia e i loro figli sono nati qua in Italia. Hanno tre figli di 10 anni, 7 e 6 anni e vivono tutti qua in Italia. Sono nati al Regina Margherita e stanno studiando.

Qui a Torino c'è anche un'altra sorella di mio padre che è entrata in un'altra maniera, diciamo più in regola nel senso che lei lavorava in un'azienda tessile in Marocco e ha chiesto di essere inviata ad un congresso di lavoro in Grecia. Ha spiegato al suo direttore che era vedova e che suo marito in Italia aveva avuto il cancro e l'aveva lasciata con un bambino che non aveva manco 6 mesi di vita. Lei si era trasferita dalla sorella che era già sposata, e lavorava per mantenere il figlio. A un certo punto ha pensato che in Marocco non avrebbe avuto futuro soprattutto per il figlio. Al suo datore di lavoro ha spiegato tutto e gli ha chiesto di essere mandata in Grecia.

Lui ha accettato perché la conosceva bene. Arrivata in Grecia è riuscita ad entrare in Italia in modo regolare e qui è riuscita a lavorare. All'inizio ha vissuto una vita difficile perché non riusciva ad affittare una casa e mio padre non poteva farla entrare insieme agli altri, sia per problemi culturali sia per rispetto. In quel periodo in un alloggio vivevano più di venti persone. Allora lei cosa ha fatto, ha trovato un modo per

regolarizzarsi e si è sposata con un italiano con cui si è trovata bene. Non l'ha fatto solo per i documenti ma l'ha fatto perché gli piaceva. Si sono trovati bene, e poi si sono separati dopo 7 anni. Comunque quel signore è stato abbastanza gentile, e l'ha aiutata a fare la domanda del ricongiungimento familiare per far entrare il figlio in Italia.

Lei ora vive da sola e il figlio che ora ha 22 anni, vista la crisi che c'è in Italia, si è trasferito in Francia.

Quando sono venuto in Italia avevo l'idea che qui fosse un paradiso. Mi ero fatto questa idea sulle immagini della tv quando guardavo i film. Sognavo che era facile avere tutto e invece quando sono arrivato ho trovato un sacco di ostacoli. Avevo quasi 17 anni e sia io che mio fratello siamo stati obbligati a fare un anno di corso serale di lingua italiana e poi l'anno dopo abbiamo fatto l'iscrizione nell'unica scuola che ci ha accettati: la Luigi Lagrange, che è un istituto aziendale commerciale turistico.

I primi anni sono stati abbastanza duri perché non conoscendo la lingua non ero integrato, sembravo una mummia in mezzo agli altri studenti perché non parlavo, non commentavo, ero un po' isolato perché non potevo fare un discorso. Parlavo solo con la gente del mio paese e cercavo sempre di parlare soltanto con loro, era l'unico modo per sfogarsi. Con gli italiani io ridevo quando loro ridevano pur non sapendo di cosa parlavano, giusto per ridere. Poi piano piano dopo i primi 2 anni sono riuscito comunque a far andar bene le cose, ho iniziato a capire un pochino, fare anch'io un discorso e partecipare.

Di solito la domenica la mia famiglia con gli zii organizzava le grigliate per uscire tutti insieme, per superare un po' lo stress. Il 25 luglio 2010 io avevo 22 anni e non vedevo l'ora di partire non solo per andare a fare la grigliata ma soprattutto per poter guidare perché in quel periodo avevo il foglio rosa. Avevo mio padre vicino che ha più di 20 anni di patente, e quindi ho fatto il mio primo viaggio in autostrada. È andato tutto bene, siamo partiti e ho guidato io. Siamo arrivati vicino al fiume Orco a Chivasso. Faceva troppo caldo, non avevo l'idea in testa di fare un bagno. Ma proprio alla fine ho deciso di tuffarmi in acqua. In acqua ho camminato un po' poi mi sono buttato. Forse l'ho fatto con forza, ancora adesso non riesco a capire cosa ho fatto per avere questo danno.

Dopo aver fatto quel tuffo ho subito perso tutta la sensibilità. A un certo punto l'acqua mi stava portando via, avevo un bruciore fortissimo sulla spina dorsale, mi bruciava tutto, sentivo che ero paralizzato. Ho chiamato mio padre: "Vieni, vieni ad aiutarmi!".

Mio padre è entrato in acqua per aiutarmi perché l'acqua mi stava portando via. Poi sono entrate altre persone, mentre mia madre urlava, mi hanno portato nella parte asciutta del fiume e mi hanno lasciato lì. Per fortuna tra le persone c'erano degli infermieri che hanno detto di non toccarmi, di non fare nulla. È arrivata l'ambulanza che mi ha portato subito al CTO. Poi non mi ricordo più nulla fino a quando non mi sono risvegliato. Fino agli ultimi giorni di agosto sono stato in coma. Quello è stato un brutto periodo in cui sognavo delle cose incredibili, brutte brutte.

Quando mi sono svegliato in Rianimazione ho trovato degli infermieri gentili, soprattutto uno cui ero molto legato. Chiedevo sempre di lui perché riusciva a calmarmi. Confesso che ho avuto paura soltanto quando ero al fiume quando ho sentito che ero tutto paralizzato. Lì ho capito subito che sarei rimasto sempre così. Quando mi sono risvegliato dal coma all'inizio è stata dura, avevo paura di morire essendo attaccato al respiratore; avevo difficoltà a respirare per il catarro che bloccava la respirazione. Però non pensavo al futuro, ero abbastanza ottimista.

Dopo un po' sono andato in Unità Spinale ed ero preoccupato. Mi dicevano che era una bella struttura con tante persone con la mia stessa patologia. È stato bello, ho trovato persone molto gentili, a cui sono ancora legato e che frequento. Sono stato ricoverato quasi un anno fino a settembre 2011. Sono rimasto lì non solo per motivi di cura ma anche perché dovevo dare la maturità ed ero inserito nella scuola ospedaliera, così ho dato gli esami con tutti gli altri ragazzi e ho superato la maturità.

Mio padre e mia madre speravano che migliorassi di più. Io invece non ho mai pensato all'incidente e neanche alle conseguenze perché avevo la fortuna di essere circondato da tantissime persone, talvolta più di 30 al giorno. In certi momenti all'inizio mi arrabbiavo perché non potevo fare certe cose come prendere il bicchiere e bere, o riprendere qualcosa che cadeva a terra. Poi iniziando a frequentare la fisioterapia mi sembrava di vivere una vita più normale con i fisioterapisti e gli infermieri che mi aiutavano. La paura era quella di confrontarmi con la vita di fuori, con lo sguardo della gente che ti giudica, con le crisi di disreflessia che mi facevano stare male.

Al momento di tornare a casa ero molto preoccupato perché in ospedale era tutto facile, qualsiasi cosa capitava avevi sempre gente vicino, gente preparata che ti poteva aiutare. Avevo paura di stare male a casa e invece è andato tutto bene. Ho trovato una nuova vita con all'inizio qualche difficoltà soprattutto per uscire fuori, andare in giro, perché la

gente un po' commenta, guarda come per dire "poverino", però piano piano mi sono integrato e faccio la mia vita normale.

Dopo il trauma non sono più riuscito a camminare. Dopo i primi sei mesi di vita da tetraplegico ho avuto un incontro con il medico e mi ha detto che quello che ero riuscito a recuperare l'avevo recuperato e altro non si poteva sperare, avrei dovuto usare la carrozzina e le mani non sarebbero più state come prima.

Allora ho deciso di iscrivermi all'università, visto che non c'era possibilità di trovare un lavoro, e non volevo stare a casa a perdere tempo e così adesso sto seguendo un corso di scienza dell'amministrazione del lavoro che è sotto scienze politiche e sono iscritto al secondo anno. Per arrivare all'università posso andare con 2 pullman utilizzando la carrozzina elettrica o manuale in base alle aule.

Anche se non ho la mobilità delle mani comunque riesco a spingermi sulla carrozzina manuale perché un po' di muscoli riesco ad usarli. Riesco anche a fare altro, a lavarmi in parte, a usare le posate, a usare il computer ma non a scrivere.

In alcune cose non sono abbastanza autonomo, per esempio in università non riesco a prendere i fogli in mano o prendere i libri troppo pesanti e sfogliarli. Talvolta vado in carrozzina elettrica ma solo quando siamo in aule in cui c'è spazio tra i professori e i banchi. Io ho avuto la fortuna di essere seguito dall'ufficio disabili dell'università di Torino che praticamente si occupa di tutti gli studenti universitari disabili a Torino. Ci danno la possibilità di avere talvolta un *tutor* a fianco che ci aiuta a prendere gli appunti poi ci danno un accompagnatore. Praticamente io non ho bisogno di un *tutor* per essere spinto, ogni tanto mi serve per chiacchierare, per sfogarmi. Al bar riesco a prendere la tazzina del caffè da solo.

Rispetto alle mie abitudini alimentari posso dire che in Marocco la mia famiglia era abituata a mangiare piatti tradizionali della zona in cui vivevo allora. Cucinava mia madre e cucinava anche mia sorella perché da noi le ragazze imparano presto ad andare in cucina, anche a 12-13 anni. Le madri le portano in cucina non per farsi aiutare ma per vedere, per capire come si fa, per fare amare la cucina. Noi mangiavamo tutti insieme allo stesso orario sia a pranzo sia a cena ma nei periodi di scuola a pranzo non era possibile perché a mezzogiorno c'era solo mia madre e mio fratello, poi verso le 2 arrivavano gli altri. Quando ero in Marocco mi svegliavo al mattino verso le 7, facevo una colazione con ingredienti non ricchi: the o latte, caffè e pane con un po' di

formaggio fuso, altrimenti con olio di oliva fatto da noi. Andavo a scuola e cercavo di resistere fino a mezzogiorno quando finivano le lezioni. La scuola era abbastanza lontana, circa 20 km, e io dovevo fare in fretta a tornare a casa. Io ho avuto la fortuna che mio padre mi aveva dato una bici, così mi spostavo più velocemente, però c'era gente che era a piedi e doveva correre per andare a mangiare.

A pranzo si mangiavano dei piatti marocchini che sono basati su verdura, carne di manzo, vitello o di mucca evitando quella di maiale perché siamo musulmani praticanti, con o senza peperoncino ma con tante spezie. Si mangiava quello che c'era, dipendeva dalla giornata, magari un giorno c'era tanta roba magari un altro giorno si faceva solo una omelette con un po' di the caldo alla menta. Il the alla menta è una bevanda fondamentale per noi. La si beve almeno una volta al giorno, quando si fa una pausa verso le 5 del pomeriggio e quando ci si trova per mangiare. La frutta che consumiamo di più sono le arance e le mele, mentre le banane costano troppo da noi. Io per fortuna le mangiavo perché mio padre riusciva a mantenerci bene mandandoci il suo stipendio ogni mese.

In Marocco ogni anno c'è una festa particolare: la festa dell'agnello che è una festa religiosa e la gente mangia più carne che verdura. Poi abbiamo anche il digiuno del *Ramadan* dove è proibito bere e mangiare dall'alba al tramonto. Durante il *Ramadan* i piatti che usiamo di solito preparare sono più ricchi, con più calorie, alcuni con verdure bollite e altri con dolci.

Durante la mia infanzia non ricordo feste particolari perché non festeggiavamo mai i compleanni. Ricordo che c'era una vecchia tradizione in cui si faceva il tacchino intero alla griglia e poi lo si mangiava tutti insieme in famiglia. Era troppo buono e purtroppo oggi non si fa più né in Marocco né in Italia perché le abitudini cambiano.

Nel periodo in cui ero in Marocco ho vissuto quasi solo con mia madre, perché mio padre arrivava una volta all'anno. Mia madre quando eravamo piccoli ci ha insegnato ad essere autonomi, così tutti noi fratelli eravamo pronti a cucinare quando arrivava un ospite e non trovava mia madre a casa. Io ho iniziato a cucinare verso i 12 anni e facevo *l'omelette*, la cosa più facile da fare: *l'omelette*.

Noi abbiamo una bella tradizione, "quella di ospitare". Da noi dovunque vai vieni accolto proprio con le mani aperte, ti offrono cibo appena entri e anche se sei già pieno insistono lo stesso.

In Marocco si cercava anche di curarsi con il cibo per evitare troppe spese, c'erano delle spezie speciali che si usavano per evitare certi problemi: per la tosse si usava il miele che veniva preso un po' per tutto anche con il latte e limone.

Si usavano anche altre spezie che non so come si chiamano in italiano per il gonfiore della pancia, per la diarrea. E io le ho prese più volte.

In Italia ho trovato cibo ottimo, famoso in tutto il mondo, sempre diversificato, per questo mi sono trovato benissimo con certi piatti che mi piacciono tanto, tipo le lasagne. Ora a casa mangiamo di tutto. Facciamo più piatti italiani che marocchini. I piatti marocchini si cucinano quando siamo tutti uniti. Alla domenica e al sabato quando siamo tutti a casa si fa il *couscous* o il *tajin*; si preparano certe pietanze marocchine che si mangiano insieme nello stesso piatto e quindi le persone devono stare tutte intorno al tavolo. Per questo bisogna essere un bel gruppo. Non sono piatti che si mangiano da soli.

Invece durante la settimana si mangiano cibi italiani. Io ho anche la fortuna di avere le mie due sorelle che fanno la scuola alberghiera e quindi sanno cucinare più piatti italiani che marocchini.

Nell'anno in cui sono stato in ospedale, rispetto al cibo, sinceramente non mi sono trovato tanto bene sia perché mi mancavano i piatti di casa, sia perché quelli italiani non erano cucinati tanto bene ed erano sempre gli stessi quasi tutti i giorni.

Sinceramente ho avuto la fortuna che mi portavano in ospedale di tutto, così invece di andare in mensa, mangiavo quello che mi portavano: il *tajin*, il *couscous*, i dolcini arabi fatti in casa, e anche il pollo alla griglia e gli spiedini. Li ho fatti assaggiare anche agli infermieri che ne andavano matti. La prima volta che sono andato a casa ho chiesto a mia madre un piatto particolare, ho chiesto il *couscous*.

Grazie anche a questi momenti di aggregazione io a Torino sono abbastanza conosciuto. Anche adesso vengono a trovarmi a casa sia i professori sia gli amici conosciuti a scuola. Come carattere sono molto aperto con tutti e dove vado lascio sempre un lato positivo di me e della mia famiglia.

Quando qualcuno arriva a casa gli apro le braccia e cerco sempre di dare il massimo di me. Quando entrano offro qualcosa di tradizionale: offro il the e i dolcini morbidi fatti in casa con cioccolato, farina e uova.

Attualmente la mia giornata si svolge in questo modo: quando mi sveglio al mattino vengono ad aiutarmi per alzarmi ma io cerco di essere più autonomo possibile. Certe

cose non le posso fare e allora mi aiutano, per portarmi i sacchetti per il cateterismo, oppure per avvicinarmi la carrozzina o per altro.

Con aiuto passo dal letto alla carrozzina e vado a lavarmi e poi mi vesto. Faccio colazione con latte e caffè. Da quando prendo farmaci ho sempre la nausea al mattino, per cui cerco di farla leggera con un pezzettino di pane sempre fatto in casa. Lo fa la mia mamma in casa con il lievito e poi lo mette in forno così è sempre bello caldo al mattino. Il bello del pane fatto a casa è che dura anche 4 giorni o più ma è sempre morbido, non è come quello fatto fuori che subito diventa *chewingum*.

Prendo un pezzo di pane con del formaggio fuso tipo Philadelphia. Non mangio frutta.

Verso le 11 arriva uno degli accompagnatori e prendiamo il pullman e andiamo all'università. Il primo anno di università a pranzo mangiavo qualche schifezza dalle macchinette, come biscotti, perché i panini potevano avere del prosciutto che io non posso mangiare. Ora cerco di resistere fino alle 7-8 di sera.

Appena arrivo a casa con l'accompagnatore mangio. Da quando sono in carrozzina mangio da solo perché sono più lento o perché voglio stare tranquillo. Di solito però la mia famiglia alla sera mangia un piatto unico come è di tradizione. Io ogni tanto mangio insieme a loro nello stesso tavolo in sala ma spesso mangio da solo da un'altra parte in cucina, per comodità o perché nel tavolo c'è poco spazio per la carrozzina.

Invece per fortuna alla domenica siamo tutti insieme e si mangia anche con i parenti. Noi abbiamo questo legame forte con la famiglia e quando siamo tutti siamo una marea di persone: noi siamo 7, se arrivano gli zii, che hanno entrambi 3 figli, arriviamo sui 17 anche 20 persone.

Quando siamo così tanti si fanno due tavoli, uno dove stanno solo i ragazzi, e l'altro i grandi. Quando c'è il *couscous* o il *tajin* ci sono nel centro 2 grandi piatti mentre se ci sono piatti italiani come la pasta, ognuno ha un piatto.

Non ho nostalgia dei cibi marocchini perché siamo fortunati, qui abbiamo tutto. Una cosa che mi manca è l'affetto delle persone, la tradizione, i legami speciali.

Il cibo per noi è molto importante nelle pratiche religiose perché la religione ti fa capire come devi usarlo, come devi aiutare la gente, che non devi sprecarlo. Da noi quando dici una bugia o salti un giorno di *Ramadan* hai la possibilità di recuperare aiutando 60 persone povere e questa è una regola data dalla religione.

Secondo la mia religione esistono cose che possono essere fatte, che sono utili, e altre

no, per esempio bere alcolici è proibito perché ha un effetto negativo come pure prendere droghe perché dà dipendenza.

Se il Corano dice che non devi mangiare il maiale, non lo devi mangiare, magari esiste solo una parte proibita ma non sappiamo qual è, e quindi se è proibito vuol dire che è proibito, non devi toccarlo. Lo stesso avviene per il bere, per evitare di andare a pregare mentre sei ubriaco e non sai neanche quello che stai dicendo.

Queste limitazioni non hanno influenzato la mia integrazione in Italia. Per fortuna non ho mai avuto problemi con i miei amici. Davanti a loro ho sempre fatto vedere quello che sono, quello che penso. Io per fortuna ho avuto due bravi amici, come dicono: pochi ma buoni. Conoscono la mia famiglia, vengono da me, stanno da me fino a tardi, mangiano con me cibo arabo, vanno pazzi per certi piatti che mia madre offre. Quando arriva qualcuno a casa, mia madre offre il caffè e prepara da mangiare. Fa certi piatti arabi che si fanno solo quando qualcuno arriva a casa e anche se uno è già pieno e non vuole mangiare lei li cucina lo stesso: è un modo per dimostrare affetto e non si offende se non prendi nulla.

Dopo l'incidente sono tornato in Marocco con la carrozzina. Sono tornato l'anno scorso nel 2013 il 15 di luglio. Io sono andato da solo con l'aereo mentre la mia famiglia è andata con la macchina. Poi mio padre è venuto a prendermi all'aeroporto di Casablanca. In aereo mi sono trovato bene perché la compagnia del mio paese ha un servizio ottimo. Quando sono arrivato ho trovato un po' di difficoltà.

La mia preoccupazione era quella di affrontare le persone perché vederti in carrozzina non è come vederti in piedi. A casa è venuta a trovarmi un sacco di gente e io non sapevo più cosa fare, oltretutto la spesa è stata enorme, preparare per tutti quando ogni due secondi bussano alla porta!

Ho avuto all'inizio dei problemi soprattutto per il cibo. Oltre al fatto che adesso io sono abituato a mangiare certi cibi in Italia che là non ci sono per cui i primi giorni ho avuto mal di pancia e diarrea, il problema più importante è stato quello dell'acqua, Da noi l'acqua è un po' diversa da quella italiana soprattutto verso Khouribga dove si produce il fosforo. Il Marocco è il primo paese al mondo produttore di fosforo, difatti noi abbiamo i denti così un po' sporchi a causa del fosforo. Per cui o devi andare avanti a bere solo acqua comprata oppure devi avere un po' di giorni per abituare lo stomaco.

Sulle mie preferenze alimentari posso dire che il mio piatto preferito è il *couscous*, io

vado matto e non vedo l'ora che arrivi la domenica per mangiare il *couscous*, e la parte più buona è quella che sta in mezzo nel *couscous*, proprio la parte che rimane bella calda che comprende sia carne che verdura, con il sugo. Se dovessi identificarmi con un ingrediente, sceglierei le olive: mi piacciono troppo le olive ma proprio quelle fatte da noi perché ce ne sono di tantissimi tipi lavorate con verdura e con peperoni.

Se penso al futuro io mi vedo una persona come sono adesso, in carrozzina, ma con un lavoro, spero un impiego, magari nel pubblico, perché dicono che è più sicuro. E se dovessi scegliere qualcosa del passato vorrei riavere le mani sane perché con le mani si può fare tutto; le gambe servono per camminare ma le mani sono tutto. Poi un'altra cosa che vorrei riavere è quella di avere una vescica e un intestino normale. Il resto non è tanto importante, prima di tutto le mani e evitare le fughe di urina e basta. Però ciò che sogno veramente è quello di andare in Paradiso. È questo il mio grande sogno.

Ne ho anche un altro: è quello di avere sempre vicino i miei genitori di vederli sempre in buon stato di salute, più loro che me.

Grazie

Couscous alla marocchina

Ingredienti per lo stufato: 800 g carne ovina (agnello), 50 g di ceci, 2 carote, 2 cipolle, 3 cucchiaini di olio, 1 bustina di zafferano, pepe macinato fresco q.b., 100 g di piselli, 50 g di uvetta, 3 zucchine, 2 pomodori, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 mazzetto di coriandolo fresco oppure macinato q.b.

Ingredienti per il *couscous*: 450 g *couscous*, 40 g burro

Ingredienti per la salsa piccante: 1/2 cucchiaino di paprika, 1 cucchiaino di peperoncino di Cayenna macinato.

Preparazione:

Mettete in ammollo i ceci un giorno prima. Tagliate poi la carne di agnello in pezzi piuttosto grossi e mettetela nella parte inferiore della *couscoussiera*. Tritate le cipolle e aggiungetele alla carne, insieme ai ceci che avrete preventivamente sciacquati e scolati, le carote pelate e tagliate a fette, l'olio, del pepe macinato al momento, lo zafferano. Coprite il tutto d'acqua e lasciate cuocere a fuoco lento per circa un'ora; trascorso questo tempo, aggiustate di sale.

Aspettando che lo stufato inizi a bollire, inumidite il couscous con un po' d'acqua fredda e lavoratelo con le dita, al fine di evitare la formazione di grumi, e poi mettetelo nella parte alta della *couscoussiera*, lasciandolo cuocere a vapore per circa 30 minuti. Poi toglietelo dal fuoco, versatelo in un'ampia terrina, spruzzatelo con dell'acqua fredda e mescolatelo con le mani per sbriciolare eventuali grumi che si fossero formati. A questo punto dovete aggiungere il sale assieme ad un filo d'olio, dopodiché rimettete il *couscous* nuovamente nel recipiente superiore della *couscoussiera*, aggiungendo l'uvetta sciacquata, i piselli, i pomodori tagliati a pezzi grossolani, le zucchine tagliate a fette, il prezzemolo e il coriandolo tritati.

Lasciate quindi cuocere per altri 20-30 minuti, a fuoco moderato. Prendete poi una tazza di intingolo dello stufato che si è formato nella parte inferiore della *couscoussiera*, e unitevi del pepe di Cayenna e della *paprika*, in modo da renderlo piccante in base al vostro gusto, e tenetela da parte.

Versate quindi il *couscous* in una grande ciotola, unite il burro a fiocchetti e mescolate bene fino a che si sciolga.

Disponete poi il *couscous* in un piatto da portata dai bordi rialzati, e nel centro, disponetevi la carne e le verdure, irrorando bene il tutto con il fondo di cottura. Portate in tavola servendo a parte la salsa piccante.

Cosa c'è oltre l'oceano

Storia di Judith

Raccolta da Daniela Cerrato

Conosco Judith da diversi anni e posso dire che è una persona speciale. Di lei mi hanno sempre colpito la sua determinazione, l'energia, l'entusiasmo che mette in tutto ciò che fa, sperimentando di continuo nuovi percorsi di conoscenza e ricerca.

Le sue mani hanno veramente un tocco magico, sia quando si mette ai fornelli ad inventare nuove ricette, sia quando si occupa per lavoro del benessere delle persone, sia quando si mette in viaggio al volante di una vecchia e gigantesca jeep. La sua casa "accoglie" nel vero senso della parola e una calorosa umanità ti avvolge. Abbiamo ovviamente concluso l'intervista con una deliziosa cenetta improvvisata, bagnata con ottimo vinello fresco.

Mi chiamo Judith, ho 53 anni e sono di origine argentina.

Sono partita dall'Argentina 30 anni fa, avevo una voglia frenetica di conoscere il mondo, di andare oltre l'oceano, oltre i mari, per vedere cosa c'era dall'altro lato. A 23 anni ho cominciato a viaggiare e già a 25 sono giunta in Europa. Qui ho girato per 4 anni di seguito per poi fermarmi nel Alto Adige, a Merano. Lì ho conosciuto un ragazzo, mi ero innamorata, almeno quello pensavo e così decisi di restare.

Quando io, una sudamericana, arrivai a Merano, pensavo di essere giunta in Austria, invece mi dissero: "No, guarda che qui siamo in Italia!". Io infatti ero rimasta piuttosto sorpresa perché parlavano tedesco. La prima lingua era il tedesco, la seconda era l'italiano: io non parlavo né l'una né l'altra. Con il tempo ho iniziato a darmi da fare prima con l'italiano, poi studiando anche il tedesco e la mia essenza di sudamericana sembrava quasi cancellata.

Le persone che ho conosciuto a Merano, che io ammiro molto, mi hanno insegnato "il tempo", a scandire il tempo, mi hanno insegnato a lavorare, a studiare, a dare valore a tante cose; mi hanno insegnato a lavorare la terra, ad amare le piante, la natura, a rispettare anche quello che uno pensa non sia proprio, come ad esempio una strada, un marciapiede, un giardino pubblico.

Ho vissuto quindi 10 anni a Merano, dapprima presso una famiglia, che mi ha trattato come una figlia, perché mi hanno accolta, mi hanno dato un luogo dove vivere: io abitavo nella *dépendance* di un castello e il proprietario che mi ha ospitato (che è mancato già tanti anni fa) era un ingegnere agronomo che aveva una grandissima tenuta di vigneti, che la famiglia tuttora possiede. Lui aveva quattro figli e io ero diventata molto amica delle tre ragazze: la più piccola aveva tre anni e io ero la sua tata, però ero anche quella che andava a lavorare nelle vigne, quella che insegnava inglese, ecc.

Dormivo nella *dépendance*, però ero sempre a pranzo con loro, dividevo le feste, il cibo: ho lasciato il mio *asado* per prendere... i *crauti*, le abitudini di quella zona.

Ho vissuto per 10 anni in una zona d'Italia che, oggi come oggi, considero veramente bella, bella, bella! Dove si rispetta molto il prossimo, dove tutto funziona quasi come in Svizzera, funziona bene!

Come una lumaca porto solo il mio guscio

Trascorsi diversi anni, mia madre, vedendo che non tornavo in Argentina, o che tornavo solo per un tempo limitato, mi disse: “Penso che sia giunto il momento di lasciarti la mia eredità”, che era la cittadinanza italiana: io faccio parte della terza generazione di italiani, marchigiani di origine, questo per parte di mia madre. Per parte di mio padre sono irlandese e spagnola. Il mio cognome è irlandese, però mia madre ha un cognome marchigiano. Quindi, dopo anni di lotta, ossia ogni tre mesi dover attraversare frontiere perché come turista non potevo restare per più tempo, finalmente il comune di Montefiore di Lazzo era disposto a darmi la cittadinanza italiana. Dopo averla ottenuta, ho cominciato a studiare, ho cercato qualcosa che mi permettesse di viaggiare e naturalmente vivere, usando solo le mie mani.

Io mi dicevo: “Devo trovarmi una professione dove, come una lumaca, porto solo il mio guscio e nient'altro e posso sopravvivere nelle diverse condizioni”. Così scelsi una scuola di estetica con l'idea di indirizzarmi a quella parte più legata al benessere psicofisico della persona. La scuola di estetica l'ho frequentata a Bolzano.

Dopodiché ho iniziato a viaggiare in Oriente e ho fatto diversi corsi, sempre viaggiando, perché mi costava molto meno trascorrere l'inverno fuori dall'Europa, anziché restare in Italia, pagare il riscaldamento, prendere il raffreddore e sopravvivere al lungo inverno, al quale io non ero abituata. Non che in Argentina fosse sempre primavera, però la

differenza era netta: io la neve non la vedevo tutti gli anni come succedeva in Europa, la neve in Argentina l'avrò vista due volte in 25 anni!

Tramite importanti Spa (aziende che forniscono servizi di benessere e cura del corpo e il cui nome deriva dal nome della cittadina belga Spa, nota fin dall'antichità per le sue acque minerali), ho viaggiato per il mondo, seguendo personaggi famosi di cui mi dovevo occupare dal punto di vista del benessere, della salute e della cura del corpo. È stata una cosa bella perché a volte passavo dalle stelle alle stalle: da un albergo di super lusso, dove mi relazionavo con personaggi che conoscevo solo di fama, ai viaggi da sola seguendo tutto un altro ritmo, un'altra condizione di viaggio, più di avventura, più di esplorazione, più di conoscenza, a contatto con la gente.

Durante quel periodo seguivo un metodo di lavoro ispirato alla filosofia cinese del *TuiNa*, una pratica terapeutica fondata sui principi della medicina tradizionale cinese che favorisce il corretto equilibrio delle energie *yin* e *yang* nell'organismo, pratica che mi ha permesso di sopravvivere fino ad oggi. Questo metodo di lavoro comprende anche l'alimentazione: attraverso l'abbinamento di alimenti giusti si può creare un'alimentazione disintossicante e salutare per l'organismo.

Quindi queste importanti Spa mi avevano proposto di seguire dal punto di vista del benessere diversi personaggi del *jet set* dedicandomi anche alla cucina: dovevo preparare per loro una cucina disintossicante. Sono stata in diversi alberghi del mondo, nelle cucine proprio, nelle grandissime cucine con tanto di pentole, fornelli, attrezzi che io non avevo mai visto in vita mia, a cucinare per questi personaggi che, in realtà, l'ultima cosa che facevano era quella di mangiare quei piatti, ma erano i loro accompagnatori, i loro ospiti a mangiarli; la persona che doveva mantenere una certa alimentazione finiva col mangiare le cose grasse o i tortini.

Seguivo per esempio un famoso cantante lirico, lo seguivo come terapeuta e dovevo anche occuparmi della sua alimentazione, quindi cucinavo. Questo avveniva mentre lui era in *tournee*, quindi si passava dal Brasile agli Stati Uniti, diversi posti insomma.

Io sono stata per la maggior parte del tempo in Sud America e negli Stati Uniti. In un Hotel Hilton ad esempio, entravo nelle cucine e mi sentivo totalmente persa, perché non potevo gestire spazi così grossi! Se in una certa serata c'erano quindici, venti persone al seguito del cantante, io dovevo organizzare per tutti, perché poi chi voleva mangiava le lasagne, le tagliatelle, i tortellini, però doveva anche esserci il cibo diciamo salutare che

preparavo io per tutti! Per esempio uno di questi piatti salutari era il riso integrale con le mele golden, che era ottimo. Era un risotto con lo zafferano, la cipolla, un po' di vino bianco che evaporava e un "vestigio" di zucchero; poi si incorporava un brodo e queste mele tagliate a dadini che si disfacevano, senza buccia.

Dove ti porta il cuore

Durante questo periodo di lavoro nelle Spa ho conosciuto anche quello che sarebbe diventato mio marito, residente a Torino. E così sono arrivata in questa città perché... sempre si va dove ti porta il cuore! In seguito quindi mi sono trasferita e qui a Torino vivo da oltre vent'anni. Tredici anni fa mi sono separata e da allora abito con mio figlio che è un adolescente di 16 anni.

Le varie "anime" in cucina

In Argentina a Mar del Plata, mia città natale, la mia casa era un po' divisa tra varie identità: quella italiana, quella inglese e quella spagnola. Mia madre, essendo di origini italiane, diciamo che ha imposto una cucina molto simile a quella che siamo abituati a mangiare qui in Italia, quindi la domenica compariva la tipica pasta, la pasta fatta in casa, un bell'impasto fatto sopra un asse di legno, con un mattarello che tante volte era il bastone della scopa, tagliato ed utilizzato solo per stendere l'impasto; poi compariva la *branche* inglese, la parte inglese: quindi il the alle cinque che veniva servito con gli *scones*, con i dolci tipici inglesi, con un impasto fatto quasi di burro puro che si mangia in Inghilterra e infine... l'anima spagnola che veniva fuori con le *tortillas*, frittate alte fatte con patate, uova, cipolle, peperoni, di cinque centimetri di spessore, proprio belle spesse! Poi, quando andavo in vacanza nella casa della nonna, ed era lì che il rapporto con l'Italia era molto più stretto, ogni giorno si mangiava un piatto diverso: il lunedì c'era sempre il bollito, io adesso non mi ricordo il martedì, ma mi ricordo il giovedì perché c'era la carne impanata, il sabato la grigliata, domenica la pasta fatta in casa con gli spezzatini e... insomma si mangiava tantissimo!

Mi ricordo inoltre, come pietanza, un piatto che non ho mai visto servito in questo modo qui in Italia, e cioè la polenta mangiata su un asse di legno: questa era una tradizione che aveva portato la nonna, quindi lei cucinava questa polenta, non quella da tre minuti, ma girando magari per tre ore dentro il paiolo... poi veniva tutto versato su

un asse di legno che poteva essere grosso anche un metro e mezzo e largo ottanta, novanta centimetri. Veniva versata la polenta, veniva pareggiata si potrebbe dire, con un mattarello, perché diventasse tutta dello stesso spessore, poi condita con un sugo fatto con delle polpette piccoline. Il tutto messo sopra e condito con il parmigiano grattugiato, parmigiano che da noi non è il parmigiano, ma bensì il *reggianito*! Il *reggianito* è un formaggio molto simile al pecorino. Questa polentata si preparava con la premessa di invitare la gente, perché ognuno, intorno a questo asse di legno con la polenta fumante, delimitava il pezzo che avrebbe mangiato e poi lo mangiava. Quindi alla fine del pasto restava una piccola forma geometrica in mezzo all'asse.

Per quanto riguarda i compiti legati alla preparazione dei cibi, posso dire che le donne cucinavano tutto ciò che era il cibo preparato dentro casa, invece la griglia, la grigliata era compito dell'uomo: preparare il fuoco, avviare le braci, preparare i pezzi, condire la carne, tutto quanto, erano gli uomini ad occuparsene. Anche la spesa veniva fatta dalle donne. Magari andavano con il marito perché lui guidava la macchina, però la scelta degli alimenti era sempre la donna. Sempre, sempre era la donna a decidere, quasi molto matriarcale potrei dire, no?

Aggiungi un posto a tavola

Durante le feste comandate si cucinava di più, certamente. E vorrei dire che da noi in Argentina il Natale e anche qualunque altra festività, non erano mai solo feste di famiglia, ma erano sempre allargate a quelli che la famiglia non l'avevano, perché chi non sapeva dove trascorrerle, non restava da solo: bussava alla porta del vicino e c'era sempre un posto per quell'orfano del momento! E quindi la mia casa era sempre piena di gente, di amici, di chi magari aveva perso i cari ed era rimasto da solo, o di ragazzi che studiavano nella mia città, Mar del Plata, e avevano i genitori in un'altra troppo distante. In quelle occasioni si preparavano cibi particolari e tutti, tutti aiutavano: dal cucinare al fare la spesa, ad apparecchiare la tavola, a pulire, a riordinare tutto alla fine. Veramente, a proposito della festa di fine anno, la tradizione dice che tutto dovrebbe essere lasciato sul tavolo fino al giorno successivo, senza alzare le coppe, senza alzare i tovaglioli, senza raccogliere nulla da terra finché sorge l'alba e questa è una tradizione argentina di buon augurio per l'anno successivo. Quindi, quando uno si alza il mattino e avrebbe voglia di sentire il profumo del caffè, si ritrova la sala da pranzo piena di tutto e di più!!

I ricordi dell'infanzia

Non ricordo esattamente la prima volta che ho cucinato, ma ho ben presente che a soli sei anni la colazione me la preparavo da sola, anche scaldare il latte lo facevo da sola.

La domenica di solito mio padre ci portava in vari ristoranti e noi, mia sorella ed io, dovevamo “decifrare” com’era stato fatto il piatto, con quali ingredienti, con quali sapori: quindi andavamo in ristoranti importanti, arrivavano le portate e a quel punto dovevamo dire: “Questo è stato cucinato con questi aromi, marinato con queste spezie, cucinato con questo vino, con quell’altro”.

Mio padre era un buongustaio e quindi non ci portava solo nei ristoranti della nostra città, tante volte andavamo a Buenos Aires: partivamo il fine settimana, io ero piccola, 12 anni avrò avuto, ero una ragazzina. Partivamo da Mar del Plata, facevamo 440 km e si andava a mangiare a Buenos Aires in un posto che si chiamava *Piso Zero*, Piano Zero: in quel posto si mangiava divinamente! Mi viene in mente una bistecca, che oggi come oggi ci penso e mi dico: “Era terribile”, avrà avuto cinque centimetri di spessore, veniva servita cotta fuori e dentro piuttosto sanguinolenta, ma non così tanto come la fiorentina. Deve essere cotta dentro, ma non asciutta, ossia si deve tagliare con la forchetta, non con il coltello: se la carne è tenera, si taglia con la forchetta.

Il cibo che cura

Nelle tradizioni di famiglia il cibo era anche usato per curare i malanni. Per esempio mi ricordo degli impacchi di diverse foglie, verdi, larghe che venivano messe su parti del corpo, tipo le foglie del cavolo, che poi ho scoperto, quando ho frequentato la scuola da naturopata, che fa parte della medicina naturale, anche se per noi allora era solo una cosa puzzolente! Perché il cavolo veniva messo sull’addome, dove c’era un’inflammazione o un ristagno di digestione, cioè digestione lenta e le foglie del cavolo toglievano l’inflammazione. Il cavolo crudo veniva messo sull’addome, ma anche sulla parte posteriore, coprendo la zona degli organi, dei reni, del fegato, dello stomaco e poi avvolto con una pellicola di plastica ed era orribile sentire quella sensazione del freddo del cavolo duro su una pancia calda! Poi ci mandavano a dormire con una maglietta che ricopriva il tutto. Al mattino questa foglia era cotta quasi e aveva assorbito gran parte di questa “indigestione”.

Si usava anche il limone, mi ricordo tantissimo limone, perché io da piccola ero molto

golosa: magari c'era qualcosa che mi piaceva e così lo mangiavo fino ad avere la nausea e poi stavo male, quindi ricorrevo sempre all'acqua bollente con limone che mi dava mia madre. Adesso, oggi come oggi, uso la salvia. I semi di lino li usavano invece per i bronchi, quando c'era il catarro.

L'arrivo in Italia

Quando sono arrivata in Italia certe cose mi hanno un po' colpita, nonostante la componente italiana delle mie origini.

Il primo impatto, che proprio mi ha scioccato, è stato con la pizza! Perché noi facciamo la pizza e questa viene condivisa con tutti gli ospiti; anche se vai al ristorante tu prendi una pizza, viene già tagliata e ognuno prende un trancio, invece qua mi arriva un piatto con una pizza intera. Quindi io la prima cosa che ho fatto, è stata tagliarla e iniziare a dividerla con gli altri che invece mi hanno detto: "No, è tutta per te!" "No, io non mangio tutto questo!".

Allo stesso modo per me è stato scioccante vedere fare un brodo con lo scheletro del pollo perché per me se non c'è la carne non serve a nulla! Non ricordo in che zona fossi, però facevano il brodo con la carcassa che veniva fatta bollire per dare sapore al brodo, che poi alla fine era anche ottimo! Ma in Argentina la carne usciva dai rubinetti, dico io, al posto di acqua usciva carne! Quindi la nostra abitudine era di fare il brodo con tutto il pollo e non solo con gli ossi.

Cucina salutare e creativa

Per me il cibo è importantissimo, io dedico tanto tempo alla cura di quello che mangio, alla provenienza degli alimenti. Mi sono fatta il mio orto "cittadino" come lo chiamo io, quindi nei vasi ho messo le piante che possono darmi verdura fresca, pomodori... tutto quello che può crescere in un balcone. Quando cucino però non riesco a seguire una ricetta al cento per cento, io so che certi piatti si devono fare seguendo certi passi, ma alla fine devo sempre fare qualcosa di mio, quindi le ricette si trasformano e diventano sempre più etniche. La mia cucina posso dire che non è nettamente italiana e neanche nettamente argentina, è una cucina fatta di quello che trovo sul momento, provando a fare un abbinamento giusto e gradevole, però non seguendo proprio tutti i passaggi previsti; poi magari c'è la giornata dove si dice: "Ok, oggi si prepara la paella" e *bon*, si

prepara la paella, cui seguono anche tutte le altre pietanze spagnole; o una serata si prepara il pesce e si prova a fare nel migliore stile italiano, quindi con poche cose, facendo risaltare solo il sapore del pesce.

Io cucino un giorno alla settimana e mi organizzo per cinque, quel giorno cucino per cinque giorni: cucino tutte le verdure, non compro surgelati, non compro nulla che abbia dei conservanti, la mia è un'alimentazione molto molto naturale, mangio tanti legumi; questi impiegano tanto tempo a cuocere, prima vengono bolliti, poi divisi e sistemati per poterli mangiare nell'arco della settimana. Rispetto alla vita in Argentina, ho assolutamente diminuito il consumo di carne, la carne rossa la mangio solo quando trovo la carne argentina. C'è un posto vicino a Torino dove vendono sottovuoto proprio dei pezzi di carne argentina e quindi vado, compro, taglio, surgelo e ogni tanto mi mangio una bistecca di quel tipo. Se devo mangiare carne, mi piace quella carne... se no, so che non fa bene e quindi provo a non mangiarla, mi nutro più di vegetali, anche di pesce o carne bianca, non carne rossa.

Nostalgia dei sapori dell'infanzia

Ogni tanto mi viene una nostalgia di certi aromi, di certi cibi che qui non riesco a trovare. Per esempio il profumo del latte appena bollito: questo mi ricorda la mia infanzia nella campagna che aveva la nonna, la nonna spagnola-inglese, non quella materna. Da lei c'era il bestiame: il latte fresco arrivava tutte le mattine, e lei preparava il *dulce de leche*. Il dolce di latte è tipico, come il *mou* italiano e veniva fatto con tanti litri di latte lasciati cuocere, bollire, bollire insieme allo zucchero anche per un giorno intero a fuoco basso basso, girando continuamente finché il latte perdeva tutta la parte di acqua, restavano solo gli zuccheri e si addensava, creando quasi come una crema condensata. E in questa veniva poi versato all'ultimo momento bicarbonato di sodio che la rendeva scura, come il colore del *mou*. Questo *dulce de leche*, appena fatto, era squisito, e c'era un profumo vanigliato che invadeva tutto il campo. Si arrivava e anche da lontano si sentiva e ce l'ho ben presente, come ho presente il riso al latte, fatto sempre con il latte, non così dolce eh, però con un cucchiaino di *mou* sopra e della cannella. Anche questa era una cosa tipica per me.

Un altro piatto, per la verità un altro dolce, sono *los churros*! Si mangiano molto in Spagna: sono dei bastoncini come i bomboloni. Si preparano con un impasto fatto di

acqua, latte bollito e una doppia quantità di farina, quindi una tazza di acqua, una di latte, due tazze di farina. Tutto quanto viene mischiato e poi si mette dentro ad un tubo, tipo una siringa con un foro a forma di stella e l'impasto fuoriesce da questo foro e viene versato nell'olio bollente. Si fanno dei bastoncini che vengono fritti, ma non contengono lievito come i bomboloni. In Argentina vengono addirittura farciti con il dolce di latte o la crema pasticcera. L'altro giorno, il primo maggio, mio figlio ed io li abbiamo cucinati: buonissimi, veramente buonissimi! Sono sapori che ricordano, almeno per me, quei giorni di pioggia in cui si gustavano *los churros* abbinati al *mate*, che è la tipica bevanda nostra, come la grolla dell'amicizia in Val d'Aosta. Il *mate* è fatto proprio con l'*erba mate* e condiviso con tutti gli amici mangiando questi bastoncini croccanti serviti caldi, unti e bisunti: è proprio la fine del mondo!

Un piatto che invece rimpiango ben poco è il baccalà. Il Venerdì Santo l'abitudine a casa nostra era quella di mangiare il baccalà, ma il baccalà era proprio una punizione perché a nessuno piaceva! Si pensava di diventare più puri mangiandolo, ma a me proprio non piaceva... non era quello fresco, era quello salato, lo stoccafisso che veniva idratato, lasciato tre giorni in acqua, si cambiava l'acqua, ma restava sempre salato! Si cucinava come lo fanno in Spagna, quindi con delle patate, dei ceci. Sì, oggi dico che è buono, ma per noi ragazzi allora mangiare il pesce era come un castigo! Noi mangiavamo carne, non pesce! Quindi quei venerdì sembravano una punizione più che un Venerdì Santo!

Il cibo in Argentina oggi

Una volta all'anno, più o meno, torno in Argentina per un mese circa e noto che si continua a mangiare tantissimo, è esagerato quanto si mangia là: le porzioni sono sempre doppie, uno va al ristorante, ordina un piatto, un primo ad esempio, ma un primo sono due porzioni abbondanti.

Se si è da soli di solito non si riesce a mangiare tutto, e non si ha neanche voglia di mangiare altro; invece, se si è in due, si ordina un piatto e si condivide, uno deve mettersi d'accordo con chi è a tavola per evitare gli sprechi.

Qui in Italia la cucina è sana, la cucina mediterranea è una cucina di origine sana. È stata un po' inquinata dalla ricchezza, però in origine era una cucina equilibrata. Non so, il fatto di avere tanto cibo ci porta a mangiare molto, molto di più di quello di cui si ha

realmente bisogno. In Argentina c'è tanto cibo e tutto è troppo: troppo condito, troppo in quantità, come quando si è vissuta una guerra e si ha paura che il cibo manchi. Mangiano tanto, magari cibo vuoto, come si dice, tanti carboidrati, patatine fritte, pasta condita male, non con della verdura, e in quantità esagerata!

Il mio piatto preferito tuttavia penso che continui ad essere *l'asado*, la carne alla griglia, il tipico *asado* argentino. Se dovessi scegliere un piatto sceglierei questo, perché non lo mangio quasi mai e in questo momento è quello che mi fa venire l'acquolina in bocca, se penso al pezzo del filetto alla brace, appena scottato, con una buona insalata, senza salse, nudo e crudo.

Lo zenzero

Se invece dovessi scegliere quale ingrediente culinario essere, sarei lo zenzero che non c'entra nulla con *l'asado*. Lo sceglierei perché è uno dei sapori che più mi stimola, mi apre le narici, mi pulisce la gola, mi tonifica.

Mi viene in mente una ricetta orientale con lo zenzero, il *tom yam*. Il *tom yam* è una zuppa thailandese, molto forte, dove vengono intinti in un brodo diversi pezzi di carne o verdure, e viene servita, un po' come nella *bourguignonne*, in un pentolino con delle braci ardenti sotto, che mantengono sempre la temperatura bollente, con tanto zenzero fresco tagliato a pezzi e con il *lemongrass*, un'erba che mi piace tantissimo, sembra un po' la melissa... però è diverso: sono dei bastoncini che vengono schiacciati e messi in questo brodo; il tutto servito con il riso bianco. Lo zenzero io ce l'ho sempre nel frigo! Questo piatto, come ho detto, si chiama *tom yam*, è un piatto tipico thailandese ed è parte del corredo di ricette che ho imparato viaggiando.

Il sogno nel cassetto

Un sogno da realizzare? Mi piacerebbe moltissimo aprire un agriturismo, nel quale non è detto che io cucini, ma in cui posso prima di tutto avere tanto spazio, essere in contatto con la natura, ricevere gente di tutto il mondo e condividere storie, storie di cibo, vicissitudini, storie e storie! Anche con animali, galline, cani, gatti, cavalli, tutto quello che può diventare ospite della terra.

Ecco perché io sono qua: per il gorgonzola, cioè per il cibo

Storia di Maids

Raccolta da Nadejda Raileanu

Fare l'intervista a Maids è stato un vero piacere, abbiamo organizzato il primo incontro a casa mia e siccome dovevamo parlare di cibo ho pensato che iniziare la nostra conoscenza con una cena sarebbe stata una buona idea. Ho preparato un piatto moldavo: le patate stufate con la cipolla e le polpettine di carne, poi il latte fermentato come faceva mia mamma. Maids è entrata a casa mia come un sole, il suo viso dolce con un largo sorriso mi ha scaldato subito il cuore e i suoi capelli vaporosi di un rosso acceso sembravano i raggi del sole, molto simpatica. Sono rimasta stupita quando mi ha detto che avevo preparato un perfetto piatto irlandese che lei mangiava a casa sua quasi tutti i giorni: patate, verdura e carne; e io che volevo stupirla con la cucina moldava... Poi ho scoperto che avevamo qualcosa in comune: ci piaceva il vino, il buon vino. Dopo la cena ho raccolto la sua storia ed eccola qua.

Mi presento

Mi chiamo Maids, veramente Mary è il mio vero nome, sono irlandese e abito in Italia da quasi trent'anni, ventinove, ventotto anni. Sono arrivata nell'85, '85-'86.

Ero una ragazza madre nel mio paese in Irlanda, abitavo con mia madre che mi ha lasciato continuare la scuola dopo che è nata mia figlia, però la vita con mia mamma era un po' complicata, mia mamma voleva tenermi a casa, non mi faceva uscire, voleva proteggermi, però io non ero proprio d'accordo (ride). A un certo punto lei mi disse: "O tu fai la brava o te ne vai", perché voleva che tornassi a casa presto, io potevo uscire ma tornare molto presto. Quando mi ha dato questo ultimatum ho deciso di partire. Avevo una sorella a Torino e lei mi ha detto: "Se vieni a Torino potrai insegnare l'inglese". Allora l'ho seguita, mi sembra che me l'abbia detto giovedì e lunedì ero sulla barca con mia figlia e pochissimi soldi. Ho portato la bimba, allora ero molto ingenua e l'ho portata con me. Mia madre era molto triste, perché le ho portato via la bambina che lei guardava e anche mia figlia era molto triste.

Quando sono arrivata mia figlia aveva poco più di due anni. Poi ho conosciuto e sono

stata per tanti anni insieme a un uomo italiano, con il quale abbiamo fatto tre figli, ma non ci siamo sposati. La figlia più piccola ha 15 anni.

Lavoro, sono insegnante di inglese, lavoro in una scuola media e faccio anche lezione in una ditta, insegno anche a tanti bambini sotto i sei anni per una associazione sportiva dove faccio inglese in movimento. I miei allievi hanno dai 3 ai 75 anni.

Il primo impatto con la cucina italiana

Mi ricordo che quando sono arrivata a Torino tutto aveva un gusto, un gusto singolare, non che tutto sembrasse uguale, ma in tutto c'era un retrogusto, lo mettevo in bocca e trovavo lo stesso gusto su tutto, aveva un gusto dell'Italia, era strano. Io penso che questo gusto venisse dall'acqua, non lo sento più, però all'epoca qualsiasi cosa che mettevo in bocca aveva il sapore dell'Italia, sapeva di quello che era ma aveva anche questo gusto in comune che non mi piaceva moltissimo. Era un gusto fastidioso: neanche il pane poteva sembrare pane di casa. Il viaggio verso l'Italia è stato di due giorni in barca, poi in macchina e non mi ricordo che cosa ho mangiato.

Mi sono abituata poi al cibo italiano, ora mi piace moltissimo, sono contenta di aver avuto contatto con il cibo italiano, mi ricordo però che in gravidanza, quando non potevo mangiare tutti i cibi, sognavo di notte il cibo del mio paese. Avevo nausea e avevo il volo per andare a casa, non avevo mangiato per tipo tre settimane perché non riuscivo, poi sono arrivata a casa di mia sorella e mi ha messo davanti un piatto del nostro cibo e l'ho mangiato tutto, mi è sparita la nausea perché ero a casa.

Pian piano ho imparato ad apprezzare la cultura culinaria del Bel Paese e ormai non ci rinuncerei più. Trovo che la dieta mediterranea mi si addice molto e sono grata all'universo e al fato che mi ha portata qui. Purtroppo, constato che le eccellenze italiane vengono un po' dimenticate negli ultimi anni e che l'obesità non è più tanto rara, i supermercati offrono sempre più cibi precotti e industriali. È un vero peccato.

Cibo prima della migrazione

Bisogna ricordare che erano trent'anni fa, avevamo poche verdure, io vedevo nei negozi cavolfiori, carote, cipolle, pomodori, lattuga, pochi i tipi di verdure, l'insalata era solo la lattuga, sedano, patate. Noi mangiavamo molto semplicemente, non male ma semplicemente, le verdure bollite e la carne arrostita, o bollita, o alla griglia.

Mangiavamo tre volte al giorno, una colazione molto abbondante, io ancora adesso faccio colazione con the, burro e pane, mia mamma fa ancora colazione con avena bollita, io non più perché in Italia ho perso tante abitudini. Quando abitavo lì se uscivo senza colazione mi veniva da svenire, adesso sono più capace, mi sono abituata al caffè veloce al bar e poi via! Poi dopo la colazione abbondante veniva il pranzo con patate, carne e verdure, se era una occasione speciale c'era la minestra prima e magari un dolce dopo, ma principalmente era un piatto unico. Poi la sera molto leggero, verso le sei magari un'insalata di lattuga con un pezzo di formaggio o a volte anche una tazza di the con un pezzo di pane che faceva mia madre. Faceva il pane con bicarbonato, latte cagliato, farina integrale molto grezza, lo fa ancora. Nel pane non usiamo il lievito ma solo bicarbonato. E poi tanto the durante il giorno. Mia mamma lavorava tanto e, ancora prima di colazione, si prendeva una tazza di the poi colazione con il the, alle dieci un the, a mezzogiorno un the, dopo pranzo un the, nel pomeriggio un the, la cena con il the e anche prima di dormire si prendeva un the.

A casa mia cucinava solo mia mamma. Ha fatto dodici figli e durante l'anno scolastico andavamo in collegio, ma d'estate eravamo tutti a casa e mangiavamo insieme, faceva due sedute di pranzo: uno per i 12 lavoratori dell'attività commerciale di mio padre e uno per la famiglia.

Era un lavoro senza fine per mia madre, e mio padre che aveva il negozio portava su tutte le verdure scartate dalle donne che compravano, lui prendeva tutto questo e lo portava da mia madre, e poi le portava la carne che scadeva e lei la lavava nell'aceto e la cucinava. Questa mentalità di non sprecare veniva credo dal fatto che hanno vissuto durante la guerra. Mia madre cucinava anche per il negozio, preparava la lingua per venderla e il maiale arrostito. Riduceva anche il grasso che avvolgeva gli organi in strutto per il commercio. Allevava le galline per vendere le uova, cresceva il piccolo del maiale se veniva rifiutato dalla madre, gli agnelli o qualsiasi altro animale piccolo lei lo portava in casa, dove avevamo un forno grande che si scaldava con l'antracite, non con il carbone, aveva un compartimento tiepido e il piccolo animale si riprendeva lì dentro. Per noi bambini era un evento molto divertente. E quindi lei faceva tutto, tutto. Mio padre faceva una specie di polenta perché gli ricordava la guerra, noi non la mangiavamo, solo lui e se la preparava da solo quando aveva nostalgia. Sapeva anche prepararsi il the, ma si limitava a queste cose rudimentali.

Le feste...

Domenica dopo la messa si faceva colazione, c'era carne di maiale fatta in varie forme con uovo fritto e pane tostato alla mattina. Per gli italiani sembra una cosa mostruosa ma al Nord dove non fa mai tanto caldo ci stava. Poi al pranzo la domenica era sempre un giorno speciale e si cucinava il *roastbeef* con patate e verdura o magari la minestra, poi la sera mia mamma faceva una torta per la cena.

Il mangiare per noi è diverso dall'Italia perché era per riempirsi non per divertirsi. Le tradizioni per le feste non avevano connotazioni culinarie, quindi posso pensare a un pranzo speciale solo per Natale; in nessun altro momento dell'anno c'era questo pranzo speciale: tacchino, patate, verdure, la minestra, non c'era tanta fantasia.

Però mia mamma preparava il dolce di Natale già a settembre, con frutta candita, tanto grasso di maiale, zucchero. Era un dolce molto pesante, lo chiamiamo "*pudding*", non è come il *pudding* Italiano, è molto più pesante, con *whiskey* sopra che si mette per conservare, sta lì e si matura, poi il giorno di Natale viene cucinato a "bagnomaria".

Poi un'altra cosa: da noi non c'è il Carnevale, ma il Martedì grasso mia mamma preparava due secchi di preparato per le *crêpes*, e quando tornavamo da scuola mangiavamo le *crêpes* fino a crepare (ride). Era l'unico giorno dell'anno in cui le mangiavamo e per questo avevano un sapore speciale.

Poi a Pasqua si mangiava qualcosa di particolare ma non era tradizionale. Voglio dire che ognuno faceva quello che preferiva, non come qui, dove ci sono tradizioni locali. La nostra specialità principale è il maiale, molto maiale, che qui in Italia non si trova, e un tipo di prosciutto crudo e lo bollivi a casa, facevi bollire a casa e questo però era una cosa molto normale. Quando vado a casa, voglio mangiare questo perché qui non lo trovo.

Una cosa strana che abbiamo noi irlandesi, strana per gli italiani, sono i funerali. Il funerale è un momento di festa. Mi ricordo molto bene il giorno del funerale del mio fratello più piccolo, aveva tredici anni, io ne avevo sedici però lì ho cominciato a capire perché si radunavano, mio padre era un *fan* dei funerali e andava a tutti, si radunavano per celebrare la vita di questa persona ma anche per stare accanto ai familiari e fargli dimenticare la tristezza. Si mangiava, ma il mangiare non era importante, più che altro si beveva e poi si offriva qualcosa da mangiare come panini, un'insalata, qualcosa di leggero, gli uomini bevevano solo ma le signore si prendevano una tazza di the con un biscotto o un panino.

La mia famiglia aveva una specie di supermercato alimentare e spesso mi ricordo che anche se il supermercato era chiuso si doveva aprire per un funerale e prendere del cibo per fornire il funerale, era molto importante per la famiglia ospitare tutte le persone che venivano. Una cosa strana per l'Italia penso. Ma aiuta, aiuta tanto: qui invece tutti vanno a casa e piangono per conto proprio. Per noi invece, ci si incontra e si parla del defunto e anche degli altri defunti, è una celebrazione della morte. Preferisco il nostro modo che il modo che c'è in Italia se non per il fatto che il mangiare non interessa tanto, è più per stare insieme, invece il bere è uno scambio culturale.

Penso che ho cucinato per la prima volta quando è morto mio fratello, perché mia mamma è crollata, ero molto orgogliosa di aver preparato per gli ospiti, penso che avevo già preparato qualcosa prima d'allora perché sapevo un po' cucinare, ma cucinare per gli altri era un "*first*", ed era solo perché lei era crollata.

Ricordi dell'infanzia

A undici anni avevo problemi con il cibo, non mi piaceva, ero molto schizzinosa. Ad esempio, mio padre mi forzava a mangiare il cavolo, io invece lo odiavo e mi rifiutavo. Avevo bisogno di poco cibo, non mangiavo dolci o cioccolato. La prima volta che ho apprezzato il cibo era quando andavo in collegio e il cibo che veniva dato lì non mi piaceva, il pranzo di venerdì lo odiavo perché la purea di patate veniva fatta con la polvere e ci davano i bastoncini di pesce surgelati; noi a casa non usavamo queste cose industriali, le odiavo. Mio fratello lavorava vicino e mi prendeva il venerdì sera e mi portava a casa, arrivavo molto affamata e così quello che mangiavo a casa mi sembrava molto buono, da lì ho cominciato ad apprezzare il cibo di mia madre che nell'infanzia non amavo. Mia mamma ci dava, quando avevamo il raffreddore, la spremuta di arancia con l'acqua calda e miele, questa mi dava una bellissima sensazione di essere coccolata, comunque eravamo all'epoca un popolo molto spartano quindi niente medicine, non c'erano aspirine, non c'era neanche il termometro in casa, quindi eri malata e dovevi aspettare che passasse.

Le abitudini alimentari oggi

Il mio modo di cucinare dipende molto se sono libera o no. Da quando abito insieme a mia figlia sono molto più contenta, mi piacciono le verdure, e le mangio molto di più,

faccio molto cibo italiano, ho imparato a cucinare all'italiana e mi piace la cucina italiana. Ho mangiato negli anni in ristoranti ed ero curiosa di riprodurre le cose che mangiavo, cerco le ricette, chiedo e provo. Adesso trovo che sono un po' semplificate per me e mia figlia, noi amiamo le cose abbastanza semplici.

Per anni ho cucinato tipo 4-5 ore al giorno, perché il mio compagno voleva antipasti, primo, secondo e contorni due volte al giorno, allora cucinavo molto in quegli anni. Ci sono stati periodi quando facevo proprio la casalinga e cucinavo tantissimo, poi i bambini sono cresciuti ed io passavo del tempo fuori, ma nel tempo libero cucinavo molto perché era importante per lui.

A tavola si sta insieme, a me piace. Non ho mai permesso ai figli di guardare la tv durante i pasti, perché volevo stare insieme e ancora adesso odio mangiare da sola.

Le verdure fresche le trovo al mercato, dal supermercato prendo le cose tipo lattine e la pasta, i prodotti surgelati non li cucino, da quando lavoro ne prendo e li metto nel congelatore, nel caso che qualcuno voglia mangiare e non c'è niente se li prepara, ma io non li cucino.

Ogni anno faccio la passata di pomodoro, faccio 100 chili di passata. Quest'anno ho preso cinquanta litri di olio dalla Sicilia: quando trovo qualcosa di buono lo prendo, anche le arance, se le trovo dal Sud dai venditori in strada, le compro quando c'è la stagione. È molto diverso adesso da quando ero nel mio paese, ho avuto la possibilità di cambiare e ho cambiato proprio molto.

La mia giornata tipo oggi è così: mi alzo, prendo il the con pane e burro, se non ho il burro esco senza mangiare prendo solo il the (ride), per il pane ci deve essere il burro. E poi prendo un cappuccino a metà mattinata. Per il pranzo dipende: se ho tempo e posso tornare a casa mi faccio un'insalata con qualche cosa, ma se non ho tempo mi preparo un panino e lo mangio mentre guido. Per la sera dipende da quanto ho mangiato a mezzogiorno: se ho mangiato bene la cena è leggera, se invece ho mangiato di meno la cena è consistente.

Quando abitavo ancora in Irlanda a noi giovani piaceva fare il *curry* e la pasta, ma molto diversa da quella italiana, e ancora adesso mi piace preparare *curry* o sperimentare con cibi di altri paesi.

Non è l'Italia che mi ha cambiato. Invece, quando avevo 24 anni, ho avuto un esaurimento nervoso e mi sono resa conto che il cibo era fondamentale per il benessere

psicofisico. Ero molto povera all'epoca e mia figlia mangiava a scuola, non curavo quello che mangiavo io. Con questo esaurimento ho preso una decisione, che dovevo curarmi di più e allora ho cominciato in quel momento a pensare di più al cibo. Ho capito che ero troppo giù, che non mi trattavo abbastanza bene, che dovevo essere più cosciente di quello che mangio, ho capito che il cibo fa parte di te, quello che mangi poi diventa te. E solo in questo momento ho preso la decisione di nutrirmi meglio.

Uso tanto il cibo come coccola, non solo per me ma anche per i miei cari: voglio fargli da mangiare e voglio fargli le cose buone, li coccolo.

Il cibo nella relazione con le altre persone

Il cibo mi ha aiutato molto nelle relazioni con le altre persone, adesso non lo faccio più ma dieci anni fa ho iniziato a lavorare per mio fratello che ha delle enoteche in Irlanda con solo vini e cibi italiani. Questo per me era un nuovo mondo, ho lavorato per lui e l'ho aiutato a trovare formaggi, salumi, le cose da mandare su e anche a visitare i produttori di vino e quindi tutta l'industria dei cibi buoni in Italia. Ho cominciato a capire molto il cibo. Anche il mio ex compagno amava il cibo buono e insieme a lui ho iniziato ad amare, conoscere e capire e comunque io avevo una cosa personale su tutti gli ingredienti: mi piace imparare, è una cosa italiana che secondo me è molto curiosa. Se fosse stato un altro paese c'erano altre cose da imparare ma in Italia sul cibo si impara tantissimo. Ti dicevo che in Irlanda si beve molto, a me piaceva da matti questa cosa, ma è cambiato molto, ho capito che il bere è un contorno al cibo e poi si passa molto tempo intorno al tavolo a parlare, a scherzare, a ridere insieme al cibo, il cibo come gesto sociale, è bellissimo, e nuovo.

Il cibo è stato un'occasione di integrazione perché comunque gli italiani parlano solo di quello, parlano solo di cibo, se impari a parlare di questo aiuta comunque nei rapporti. E anche a San Mauro con Giulietta, mia amica e mamma di un compagno di mio figlio, abbiamo fatto una serata multietnica dove le donne della scuola che erano di altre etnie hanno preparato un piatto del loro paese e poi tante mamme sono venute a mangiare insieme, questa era molto bella, una serata che mi ricordo molto carina.

Il cibo è stato anche un'opportunità di lavoro per me, lavorando per mio fratello facevo *import-export*, io trovavo i produttori e gli mandavo la roba. Mio fratello fa ancora questo lavoro, ma con la crisi non fa più questa ricerca, perché costava abbastanza farlo

in questo modo, io non mi ero organizzata con una cella frigo, avrei dovuto fare questo secondo me, anche all'epoca volevo procurare una cella frigo per poter tenere le cose e mandarle quando aveva bisogno. Adesso con la crisi lui prende ancora prodotti italiani, ma li prende in Irlanda, dove sono organizzati bene. Io prendevo cose molto buone, ma potevo prendere poco e si spendeva tanto.

Luoghi, profumi, ricordi, nostalgie

Ci sono diversi profumi che mi ricordano dei luoghi che ho visitato. Sono stata in Grecia l'anno scorso e per me i ricordi più belli sono quelli dei campi delle capre, non so che erbe ci fossero, erano diverse erbe, profumavano tantissimo. Poi il profumo delle verdure del Sud in Sicilia, le ho sentite più gustose, più profumate, molto più che al Nord e amo le verdure.

In Irlanda non abbiamo dei mercati aperti, li trovo molto belli e mi rendo conto che dopo che ho passato due mesi in Irlanda torno e vado a trovare i mercati per sentire tutti gli aromi che hanno dentro. In Irlanda sento la nostalgia di questi profumi italiani. Qui invece mi manca il profumo del the che c'è nel mio paese, quindi tornando mi porto il the, porto il burro e a volte il maiale, queste sono le tre cose che porto sempre. Ho portato anche le patate perché sono più buone, a volte ho portato il pane di mia madre. Non ci sono tante cose che io porto però queste cose sì. C'è anche salmone ma non mi interessa, è un prodotto che non viene dalla mia infanzia, il salmone affumicato era una cosa troppo raffinata, non da noi. Penso che la nostalgia si sente per le cose che hai avuto nell'infanzia.

Pensa, ogni tanto sono andata, quando stavo proprio male, al Mc Donald's. Non mi piace. Però ci andavo un po' quando avevo diciott'anni, quindi quando sono proprio desolata penso: "Cosa faccio? Vado al Mc Donald's!". Ma è come una depressione.

Sono stata nella provincia di Chieti in Abruzzo in una famiglia, e la mamma a colazione diceva: "Ditemi che pasta volete per pranzo e io vi preparo il sugo". Per me all'epoca che non conoscevo bene le abitudini italiane, una pasta valeva altra, invece il figlio diceva: "Penne", o "Tortiglioni", o un'altra pasta, e la mamma alle dieci e mezza si metteva a fare il soffritto e andava avanti fino all'una quando ci mettevamo a tavola, e lei mi diceva: "Mangia, mangia che sei magrissima". Io mangiavo tantissimo, tantissimo ma lei non era mai contenta. Si arrivava al dolce e lei faceva: "E adesso cosa

volete a cena?”. Mi ha spiazzata, era terribile, buonissimo ma troppo, pensavo che una vita così non ha senso, perché passava la giornata solo a cucinare; pulire e preparare. Una volta le ho detto: “Va bene, faccio qualcosa io”, perché volevo contribuire e sapevo fare una cosa che mi piace tantissimo, i cannelloni agli spinaci e li faccio abbastanza bene. Lei mi ha preso la pasta come per le lasagne e mi guardava come facevo, io mettevo il ripieno tutto in mezzo e poi giravo il cannellone, lei diceva che non facevo bene, ero tutta nervosa, pensavo: “Cavolo, mangeremo male questa volta”, lei invece mi ha aiutata a preparare questi cannelloni, metteva il ripieno su tutta la pasta e poi lo girava e mi diceva: “Devi stendere bene tutto sul foglio e poi gira, così è più buono, fidati”. Aveva ragione, ma io mi ricordo che ero tesissima, tesissima per paura di non riuscire a tener testa ad una cuoca così abile. Alla fine ero molto contenta perché hanno detto: “Buoni!!!”, erano molto stupiti, è una ricetta del Piemonte, loro non la conoscevano ma gli è piaciuta.

Ed ecco la ricetta: spinaci bolliti e raffreddati con molta ricotta, metà-metà, parmigiano, buccia di limone e noce moscata, questo è per il ripieno. Poi faccio un sugo di pomodoro e poi la besciamella, non tantissimo sugo di pomodoro, mi piace solo che inumidisca un po' fuori, non in un mare di pomodoro e allora faccio i cannelloni come mi ha insegnato la signora abruzzese: sotto il pomodoro per non attaccare, poi i cannelloni in mezzo anche un po' di sugo e poi sopra la besciamella.

La besciamella io non la faccio come gli italiani, ma come ho imparato a casa: faccio bollire il latte con il burro poi a parte faccio una tazza di latte e sciolgo la farina dentro, poi quando è vicino a ebollizione tolgo dal fuoco e metto il poco di latte con la farina, giro, mescolo e poi rimetto sul fuoco e faccio bollire finché si addensa. È un po' più facile, secondo me, il gusto non lo so se cambia, alla fine metto anche un po' di parmigiano. Noi la besciamella non la usiamo come qua per le cose al forno, ma per le feste sopra le verdure.

C'è un'altra cosa che non fa molto bene, ma noi in Irlanda usiamo la farina di mais bianca, però non è buona come nutriente, è un cibo falso, ma si scioglie molto bene. Io trovo la cosa di sciogliere il burro prima un po' faticoso perché devi stare lì a guardare che non si bruci, con il mio metodo io posso fare altre cose mentre si prepara, io non sto facendo solo una cosa, ma diverse cose e con il mio metodo riesco, perché io sono una che faccio troppe cose alla volta; *multitasking!*

Ecco perché sono qua

Oggi nel mio paese è cambiato molto, c'è molta più scelta, molta più internazionalità, curano di più tutto il cibo, possono invitarti a casa a mangiare la cena, che non succedeva all'epoca, andavi solo ai funerali a mangiare a casa degli altri. Adesso può succedere che quando io vado a casa mio fratello organizza le cene dove vengono tante persone. Si trovano molte più cose e poi probabilmente nei negozi vedo molto più cibo preparato, adesso nei supermercati trovi le cene pronte in un pacchetto: gli fai due buchi, lo metti in microonde, e hai la cena pronta, tipo *chili* con carne o altre cose.

La mia esperienza migratoria ha cambiato la percezione nelle consuetudini alimentari, non per mia mamma perché non oso darle consigli, ma per i miei fratelli sì, molto. Mio fratello ha aperto un'enoteca con cibi italiani. Veniva da me a trovarmi e si è innamorato della cucina italiana. Poi quando vado a casa tutti mi chiedono di cucinare all'italiana, infatti faccio delle cene per loro ma senza mia mamma perché lei non accetta. Per mia madre io cucino il cibo nel modo in cui lo ha sempre cucinato lei, però metto l'olio di oliva o altre cose che lei non può sapere che ci sono, e lei mi dice: "Ma tu cucini così bene, così buono". Metto qualcosa che ho imparato qua ma poco, magari uso un po' di erbe ma non do la pasta, do sempre le patate, la verdura e la carne.

Anche la mia famiglia è cambiata perché hanno viaggiato, ma solo a me chiedono di preparare, non agli altri che hanno viaggiato, perché io ho vissuto in Italia, qui il cibo non lo puoi ignorare. Mi ricordo un esempio, quando ero qua da due anni abitavo vicino a Porta Palazzo, sono andata al mercato e tornando a casa ho aperto subito il gorgonzola e ne ho mangiato un po', ho pensato: "Ecco perché sono qua!". All'inizio il gorgonzola mi sembrava una cosa veramente strana, come anche le olive, ma quando l'ho assaggiato per la prima volta mi è piaciuto e poi in quel periodo l'amavo tantissimo, era una goduria. Ecco perché ho pensato che io sono qua per il gorgonzola, cioè per il cibo. E se io fossi un cibo sarei una verdura di sicuro, forse un carciofo: un po' spinoso fuori ma molto buono.

Polenta, riso e... profumo di spezie

Storia di Christelle

Raccolta da Valeria Griseri

Christelle ha 25 anni e da 16 vive in Italia con i genitori e le sorelle. Nonostante siano passati parecchi anni, ha ricordi ancora molti chiari della sua infanzia in Costa d'Avorio, soprattutto legati ai profumi e ai sapori del cibo africano. Profumi e sapori che sono ormai impressi nella sua memoria e che riconosce alla perfezione ogni volta che arriva sotto casa dei genitori e le sembra di tornare a Bondoukou. Ogni tanto arriva un po' di nostalgia ma cucinare un piatto africano è un'ottima consolazione. Ecco la sua storia.

L'arrivo in Italia: da vedere tutto nero a vedere tutto bianco

Sono Christelle, ho quasi 25 anni, sono originaria della Costa d'Avorio e vivo in Italia da 16 anni. Sono arrivata che avevo 9 anni, grazie a mio papà che era già qua da un po' di anni. Lui ci ha precedute, prima era al Sud, a Napoli e lì era senza documenti. Dopo un po' di anni, quando ha ricevuto i documenti, si è spostato al Nord per il lavoro e poi è riuscito a far venire noi, io e mia mamma. Noi siamo venute nel 1999, siamo arrivate direttamente a San Michele Mondovì e non ci siamo più mosse fino ad adesso. Dopo sono nate altre due sorelle e continuiamo a vivere qua. Qualche tempo fa finalmente tutta la famiglia è diventata cittadina italiana.

Quando sono arrivata in Italia ho iniziato dalla quarta elementare, dovevo fare la quinta però per la lingua sono stata messa in quarta. Non parlavo italiano ma solo francese perché in Costa d'Avorio si parla francese e quindi ho dovuto tornare indietro di un anno. Dalla quarta poi ho continuato, ho fatto le medie qua a San Michele e le superiori a Mondovì. Ho fatto le magistrali e dopo un corso post diploma da educatrice di prima infanzia e adesso sono alla ricerca di un'occupazione. Faccio un po' la cameriera in giro e mi aggiusto. Da qualche settimana ho anche iniziato a frequentare un corso per mediatrice a Cuneo.

Prima di venire in Italia, mio papà è dovuto venire in Costa d'Avorio per fare i documenti, poi lui è ritornato in Italia e noi a luglio, agosto, adesso non ricordo bene,

siamo arrivate qua. Siamo partite da Abidjan, la capitale. Abbiamo fatto tutta la procedura per prendere l'aereo, era una cosa nuova e molto eccitante. Ero abbastanza emozionata e avevo anche un po' paura perché comunque non sapevo bene, era la prima volta che andavo in aereo. Abbiamo fatto scalo a Parigi e poi siamo andati fino a Torino e da Torino siamo venuti qua. Quando sono arrivata era tutto totalmente diverso: prima di tutto le persone, da vedere tutto nero a vedere tutto bianco... E poi la vita, le strade, gli appartamenti, un gran cambiamento, quello sì. L'asfalto ad esempio da noi c'è solo nelle strade principali, poi le altre sono tutte strade non asfaltate. Le macchine anche, diverse: ce ne sono però sono diverse, ci sono tanti pulmini e se prendi il pulmino per viaggiare invece di essere in dieci sono in venti, per dirti. Qui poi ci sono delle regole, invece là regole poche. È stata una cosa particolare. Mi ricordo che siamo arrivati al Palazzo Primavera³⁴, siamo scesi e c'erano dei bambini ma io ero tutta spaesata, non capivo niente. C'erano dei ragazzini che giocavano lì, dei marocchini. Noi li abbiamo salutati e io poi sono andata su e non sono più scesa, penso per un bel po' perché non conoscevo e non parlavo la lingua. Non ero spaventata, però stavo molto a casa, non uscivo tanto, non conoscendo la lingua era difficile. Quando poi è iniziata la scuola, a settembre, è cambiato tutto. I giorni che non andavo ancora a scuola, appena arrivata, guardavo tanta televisione, soprattutto cartoni e questo mi è servito anche per la lingua. Anche in Costa d'Avorio avevamo la televisione in casa e anche lì guardavo dei cartoni, non era una novità la televisione ma la novità qua era che era tutto in italiano. Non avevamo il satellitare e quindi ascoltavamo solo l'italiano. Comunque mi ha aiutato e non è stato male. C'erano alcuni cartoni che erano gli stessi che guardavo sovente anche in Africa, tipo *Tom & Jerry*.

Quando sono arrivata qua sono stata bene, devo dirlo. Non sono stata male, però tanti cibi proprio non li mangiavo perché non ero abituata a mangiarli. Non mangiavo a scuola, alla mensa, perché la scuola è proprio qua attaccata a casa mia e allora venivo a casa e mangiavo africano. Mi ricordo che nel viaggio in aereo mi avevano dato del cibo europeo e c'era il formaggio e io il formaggio proprio non lo mangiavo. A volte in Africa assaggiavo il formaggino che arrivava dalla Francia, il formaggino sì ma il formaggio-formaggio, come della fontina o il tomino, quello non lo avevo mai

³⁴ Nome del condominio nel quale Christelle è andata ad abitare appena arrivata in Italia.

mangiato, non mi piaceva proprio l'odore, lo trovavo forte... Adesso lo mangio, figurati, ormai ci ho fatto l'abitudine ma all'inizio diciamo che mangiavo di tutto, a parte il formaggio. Alcune cose, invece, come la pasta, le mangiavo perché comunque già le conoscevo in Costa d'Avorio. Solo il formaggio proprio non mi piaceva.

La vita a Bondoukou

Io in Costa d'Avorio ho vissuto con i miei nonni a Bondoukou che sarebbe verso il Burkina, al Nord. Mio nonno ne aveva tre di mogli, anche se ha avuto solo sette figli, quindi figurati a cucinare... dipendeva da chi c'era quel giorno lì, era un continuo passaggio. Durante la settimana mangiavo magari cibo cucinato da tre persone diverse. Cambiava la mano di chi cucinava ma il cibo più o meno era sempre quello, riso o polenta e sugo, quindi non c'era molta diversità e più o meno quello che cucinava una era uguale a quello che cucinava l'altra. Non cucinava mia mamma, qua ho cominciato a vedere di più mia mamma, se no in Costa d'Avorio con il lavoro diciamo che non c'era quasi mai. Io ho vissuto con i nonni fino a 9 anni. C'era sempre gente di passaggio, magari dai villaggi più lontani venivano in città e poi si fermavano o magari venivano a scuola a Bondoukou e mio nonno li ospitava per l'anno scolastico. C'era sempre tanta di gente che girava e io sono cresciuta con un sacco di gente.

I pasti: gli orari per mangiare

Gli orari per mangiare sono un po' diversi perché lì si svegliano molto presto. Dove c'ero io, c'era la luce elettrica, ma dove non c'è, la gente è abituata ad alzarsi presto, appena viene giorno, per andare a lavorare nei campi. Poi comunque fa caldo, quindi si alzano presto e quando il sole è forte si riposano. Ci si alza verso le sei, si fa colazione e poi si parte, anche chi va a scuola perché la scuola inizia alle sette e mezza. Pranzo dipende, dove andavo io a scuola era vicino e quindi tornavo a casa a pranzo ma chi veniva già da un po' più lontano si fermava lì a mangiare. Infatti quando vai a scuola la mattina magari ti danno una monetina che usi per mangiare, per pagarti pranzo perché poi a casa torni di sera. E poi il viaggio è lungo e quindi... Pranzo era verso mezzogiorno, mezzogiorno e mezzo, si mangiava e poi si riprendeva scuola verso le due e mezza, fino alle quattro e mezza e poi si andava a casa. La scuola era mattino e pomeriggio. Cena più o meno alle sette e mezza, otto. Dopo cena per noi bambini era il

momento più tranquillo e più bello: stai tutto il giorno fuori e poi dopo cena è il momento per giocare, per stare tutti insieme con i ragazzi del quartiere. La sera uscivamo, giocavamo e poi il bello è anche quando c'era la luna piena, c'era più luce e allora stavamo di più. Lì fa sempre caldo quindi come qua d'estate stai sempre fuori. Il clima ci fa ed è tutto diverso.

La colazione dipende dalla famiglia

Rispetto a qui non abbiamo tempi diversi per mangiare, anche noi facciamo colazione, pranzo e cena ma è diverso cosa si mangia. La mattina si fa colazione ma a base di cosa dipende dalla famiglia: chi ha un po' di soldi e può comprarsi il pane la fa a base di pane oppure uova, cioè cose che puoi comprare. Se no, chi non può, mangia magari la roba che è rimasta dal giorno prima e quindi al mattino c'è chi mangia la polenta, per dire. Noi diciamo che stavamo più o meno bene, come famiglia, e a colazione mangiavamo pane e uova. In campagna mio nonno aveva le galline e le ha tuttora, però nelle città, chi non ha le galline, comunque si compra le uova. A volte le mangiavamo fritte, cioè facevamo l'omelette con uova e cipolla: le friggì e metti del pane se ce l'hai, oppure chi ha un po' più di soldi si compra il burro e ci mette anche un po' di burro. Però, di solito, fai sempre le uova.

Se vuoi puoi andare a mangiare per strada. Se vai per la strada trovi dei chioschi, cioè tipo dei bar, che vendono fagioli bolliti conditi con cipolla, le uova sode oppure fritte e trovi anche la carne a spezzatino. Vendono un po' di tutto, che puoi mettere sempre dentro al pane. Se tu vuoi un panino scegli cosa vuoi e loro ti mettono nel panino cosa scegli e lo paghi in base a quello che ci metti dentro. Io in casa mangiavo le uova fritte però, se vai per la strada, puoi trovare tutte queste cose ma sempre salato.

A colazione puoi mangiare anche dolce, però lo compri fuori, quello non lo facciamo a casa noi, vai fuori e sempre con le monetine che ti danno al mattino prima di andare a scuola puoi comprarti il dolce. Si fanno dei *bignè* dolci fatti con farina, acqua, lievito e zucchero, tipo le *brioche* ma le fanno rotonde e poi le friggono per la strada. Ci sono le *maman* che vendono quelli per strada, tu ti fermi e ti fai il dolce. Anche a merenda tu ti puoi comprare quello.

Il latte c'è, però quello in polvere. Io ho sempre bevuto quello in polvere. Ci sono le vacche però devi andare in campagna, dove abitavo io non ci sono e visto che non c'è modo di

conservarlo perché non abbiamo il frigorifero, si usa quello in polvere. Devi andare in fattoria a farti dare il latte fresco per essere sicura che quel latte lì è appena munto. Il latte fresco non sanno bene come trattarlo e allora preferiscono quello in polvere.

A pranzo e a cena riso o polenta e...

A pranzo si mangia il riso oppure la polenta. In Costa d'Avorio dipende dalla zona in cui vivi, dalle regioni, perché le regioni verso il Nord mangiano tanta polenta oppure dei tuberi, come l'*igname* o altre varietà. Invece verso le foreste mangiano tanto riso e i *plantani*, cioè le banane lunghe salate che fai bollire per la purea oppure fritte o alla brace e delle altre specialità di *plantani*, tipo la *manioca*. Noi a casa mangiavamo l'*igname*, quando è il periodo della raccolta. È un tubero, più grande della patata, marrone scuro come la *manioca* ma la *manioca* è più lunga e la pelle sembra lucida mentre l'*igname* è più grossa, marrone e un po' rugosa se vedi la pelle. Quando è periodo di raccolta dell'*igname* si mangia quello a pranzo. Si può fare sia bollito e lo mangi così, oppure bollito e pestato, cioè lo puoi mangiare sia in forma di purea che come patata bollita a pezzi. Lo condisci con vari sughi e di sughi ce ne sono tantissimi, ad esempio potrebbe essere un sugo con l'*okra*, cioè dei tuberi verdi come i cetrioli ma più piccoli. L'*okra* o *gombo* può essere mangiata sia fresca che secca, quando fai il sugo la devi pestare e poi ci condisci tutto, la mangi con cosa vuoi.

Se non c'è l'*igname* si fa la polenta di mais e anche la polenta viene mangiata con diverse salse: con l'*okra* oppure con delle foglie verdi, foglie di *manioca* o foglie di fagioli ad esempio. Le tagli, le fai bollire, poi le schiacci, ci fai il sugo e le metti dentro alla polenta. Le usi come gli spinaci però non le mangiamo come voi bollite e passate solo con olio, noi con queste foglie facciamo proprio il sugo come fosse un sugo della pasta. Loro si sciolgono e così esce il sugo.

Cena più o meno le stesse cose, o riso o queste polente. Non è che variavamo tanto, magari durante le feste capitava che ti facevi la pasta ma non era proprio pasta corta, erano spaghetti ma quelli solo quando c'è festa, per un'occasione speciale e questo spesso era solo per i bambini. Adesso so che è un po' cambiato ma quando c'ero io la pasta non si mangiava tanto, invece adesso la gente mangia anche pasta in famiglia, anche fuori dalle feste. Adesso è arrivato il commercio e si mangia di più perché si trova un po' dappertutto.

Il cibo che non si aveva a casa si andava a comprarlo al mercato. Il mercato dura tutto il giorno perché in Africa non tutti hanno la possibilità di avere un frigo per conservare, quindi la spesa si fa tutti i giorni, vai al mercato, compri quello che ti serve e lo consumi subito. Dove abitavo io era una cittadina abbastanza grande, più o meno come Mondovì, adesso ci sono anche dei negozietti più piccoli, delle *boutique* gestite da arabi o altre persone che vendono più o meno europeo, tipo la pasta, i pomodori in scatola, i dadi, ma una volta quando c'ero io si andava soprattutto al mercato perché lì trovavi di tutto, dalla verdura fresca alle cose in scatola.

Da bere c'è l'acqua oppure facevamo del *karkadè* che sarebbe la bevanda con i fiori di ibisco oppure del succo di zenzero. Sia il *karkadè* che il succo di zenzero lo beviamo freddo. Come frutta oltre alle banane c'è l'ananas, poi i manghi quando è la stagione, la *guaiava* però lì dipende dalla stagione.

Per condire usiamo olio, sale e poi dadi, i dadi hanno vari gusti: al pollo, al pesce, dipende da cosa cucini, poi il peperoncino, quello sempre. In Africa in tutti i sughi trovi il peperoncino, quello è una cosa che non manca.

Di dolce a parte la *galette* ne avevamo pochi. In Africa non abbiamo il forno, ci sono delle panetterie che fanno dei dolci e li vendono ma a casa di dolce si mangia poco, solo la frutta. I dolci che compri nelle panetterie non sono complicati, sono molto semplici, a base di farina e lievito.

Le feste

Per me le feste sono Natale, Capodanno e basta. Ci sono altre feste nazionali, ma quelle non sono festeggiate tanto. Si fa la festa ma non è tanto sentita, invece festeggiamo tanto il Natale e Capodanno. Natale si fa perché noi siamo cristiani, lì ci sono anche i musulmani però loro fanno le loro feste, seguono il loro calendario e io invece seguivo quelle normali cristiane. Lì tra cristiani e musulmani non ci sono lotte ma convivono. C'è rispetto reciproco riguardo alla religione e il modo di vivere, io ho anche dei cugini musulmani e andiamo d'accordo.

Io là andavo anche in chiesa, le messe durano tantissimo, due ore almeno, perché si canta e si balla ogni momento. Poi spesso fanno la messa in due lingue quindi prima si parla in francese poi si traduce nella lingua locale e così diventa lunga. Il dialetto dalla parte di mia mamma è il *lobi* e quindi c'è la messa in francese, poi c'è qualcun altro che

traduce in *lobi*. Il francese non è parlato tanto, nelle grandi città sì, ma nei paesini no e le persone anziane non lo parlano, quindi bisogna tradurlo. A dire messa c'erano dei missionari anche bianchi, anche italiani, sia neri che bianchi.

Per il Natale da piccola non facevo l'albero, neanche il presepe in casa mia ma alcune famiglie benestanti facevano l'albero. Non ci sono luci per le strade come qua, solo nella capitale si faceva qualche decorazione. In televisione si vedeva durante qualche trasmissione un Babbo Natale nero dare i regali ai bambini. Io ricevevo in regalo un vestito nuovo un po' più carino oppure un gioco quando ero un po' più piccola. Si andava alla messa di mezzanotte che però anticipavano alle dieci e poi il giorno di Natale si mangiava di tutto...

Nelle feste si poteva mangiare la pasta con il sugo di pomodoro oppure anche la carne. Magari si uccide un montone o si uccidono un po' più di galline, oppure si compra la carne di mucca che non è una cosa che si mangia tutti i giorni. Gli altri giorni al massimo mangiavi un po' di pesce secco che costava di meno, la carne è una cosa speciale che mangi solo nelle feste. Oltre alla carne mangiamo più o meno quello che si mangia gli altri giorni: il riso con il pomodoro, le cipolle e poi ci metti la carne dentro o si fanno altri sughi, ad esempio di arachidi ma più o meno sono sempre quelli con in più la carne. La carne non si mangiava tanto, eccetto che nelle feste. Il pesce invece si mangia un po' di più e normalmente si mangia secco perché costa di meno, lo mettono direttamente nel sugo e così lui lascia l'aroma del gusto del pesce al sugo. Nei giorni normali si mangia il pesce secco, invece quando c'è la festa si mangia la carne.

Poi quando ci sono le feste si compra un po' di *Coca Cola*, la Fanta o altre cose così, se no normalmente beviamo roba locale.

Ai matrimoni dipende, se è un matrimonio tradizionale si fa la festa in casa e si cucina un misto di riso, un riso con la verdura, uno con la carne, si beve e poi si mangia la torta della pasticceria e si fa festa.

Certe cose africane bisogna mangiarle con le mani se no non senti il gusto

A mangiare eravamo sempre tanti perché c'erano tutti i nipoti di mio nonno ed avendo tre mogli eravamo tanti e poi lui ospitava tanti ragazzi che andavano a scuola. A mangiare separavano i maschi dalle ragazze e poi anche un po' in base all'età e quindi si mangiava tutti insieme dallo stesso piatto. Mio nonno, il capofamiglia, veniva servito a

parte, aveva il suo piatto e mangiava da solo. Invece le femmine mangiano tutte insieme, i bambini più piccoli mangiavano tutti insieme, i maschi mangiano tutti insieme. Mangiare insieme vuol dire tutti dallo stesso piatto. Le donne preparavano due, tre grandi piatti e si mangiava tutti da lì. Non mangi a tavola, ti cerchi un posto e ti metti dove c'è spazio. Mangi seduto, però, per terra o fuori, non a tavola. A tavola ci mangiava mio nonno e non era proprio un tavolo, era più un piccolo tavolino, lui mangiava lì da solo o con i figli maschi più grandi mentre i più piccoli mangiavano dove capitava. Non c'è un posto fisso dove mangiare, puoi mangiare sul davanzale, sulla terrazza, dove vuoi, però tutti alla stessa ora e tutti insieme divisi per età. Quando cucinavano, poi servivano e facevano i piatti: uno per i bambini piccoli, uno per i maschi, uno per le donne. Il cibo era tutto uguale, cambiava solo la quantità di cibo nei piatti a seconda delle persone a cui andava il piatto. Loro sapevano già prima quanti erano a dover mangiare da ciascun piatto e ne mettevano più o meno la quantità giusta da poter sfamarli tutti. Nel piatto grande mettevano la polenta e poi vicino il sugo e si mangiava tutti da lì. Si stava in cerchio, in gruppo e si mangiava insieme nello stesso piatto. Si cercava comunque di fare attenzione a non far mangiare troppo qualcuno e poco gli altri. È per quello che dividono più o meno per età, perché se metti uno più grande con uno più piccolo ovvio che mangia tutto quello più grande e invece essendo tutti più o meno della stessa età mangiano tutti più o meno uguale. Si mangiava con le mani, assolutamente con le mani, c'erano dei cucchiari però non c'erano per tutti quindi si mangiava con le mani. Certe cose africane bisogna mangiarle con le mani se no non senti il gusto, come si dice. Devi imparare ma poi è facile, la polenta ad esempio è facile, forse per voi è più difficile il riso, però la polenta basta prenderne un po', poi la *pucci* nel sugo e la mangi, invece il riso è più difficile.

La cucina

Da noi si cucina tantissimo. Il cibo africano viene fatto cuocere tante ore, deve cuocere proprio tanto, almeno un'ora ma anche due. Ci devi stare dietro. Non come qua che metti su la pasta, dieci minuti e via. Là fanno tutto un giro, tutto un rito loro, quindi ci va tanto tempo.

C'è qualcuno che ha il gas per cucinare in casa, mia zia per esempio ce l'ha, ma da mio nonno, quando cucinavano le sue mogli, loro usavano la legna. Il gas c'è, però la

bombola non c'è sempre e se ti finisce magari devi andare a prenderla chissà dove, magari lontano e magari quel giorno lì non l'hanno consegnata ed è un pasticcio. È più facile fare la legna, ti fai la legna tua e stop, è tanto più veloce, oppure usi anche il carbone. Da noi costruivano un fuoco a treppiedi: si prende l'argilla e si fa una palla, se ne mettono tre vicine a formare un treppiedi, poi si mette la legna in mezzo, si accende e ci si posa la pentola sopra. Prima si misura la grandezza della pentola per farla appoggiare bene e poi si fanno questi blocchi di argilla che si fanno poi asciugare e alla fine li si lascia lì nella cucina. Alcuni cucinano dentro ma la legna fa fumo e allora tanti preferiscono andare fuori, all'aperto, nel cortile e fanno proprio un posto dove cucinare sempre lì. La cucina chiusa c'è in tutte le case ma lì si mettono le riserve e le cose, per cucinare di solito vanno fuori così il fumo esce. Accendevano sempre due o tre fuochi, a seconda della cosa che dovevano far cuocere.

Il problema è l'acqua. Noi avevamo il pozzo interno e poi anche l'acqua corrente del rubinetto, se no quando il pozzo nostro non dava più tanta acqua andavamo fuori a prenderla dagli altri pozzi. Tu pagavi e prendevi l'acqua perché lì l'acqua è una cosa davvero rara, magari te la danno una volta a settimana. L'anno scorso quando siamo andati a ottobre, te la toglievano così, senza avvisarti, magari te la tolgono al mattino e te la ridanno alla sera, poi il giorno dopo te la tolgono di nuovo. Quando non c'è acqua dal rubinetto allora per cucinare usi quella del pozzo, basta che la fai bollire prima.

Il pepe lungo nero, la bui e le gnangnan

Dalle parti di mia mamma, nella sua regione, quando una donna partoriva, le facevano una salsa speciale con il pepe lungo nero e ne mettono proprio tanto per rendere un gusto forte. Prendono questo pepe e lo pestano con la carne, con tanta carne a pezzi, tipo per fare lo spezzatino. Questa carne fortissima veniva data a chi aveva partorito perché dicevano che serviva a guarire dalle ferite interne, per riscaldare e per curare.

Invece per far venire il latte fanno, anche adesso, la *bui*. Fanno una polvere con il miglio: la farina di miglio. Poi ne prendono un po' e ci mettono dell'acqua, la impastano e ci fanno delle palline piccole, poi fai bollire dell'acqua e gliele butti dentro e ti fa come una zuppa. Ci mettono lo zucchero e lo fanno bere alla donna che ha partorito e dicono che dà il latte. Invece se le palline le fai seccare le puoi cuocere poi a bagnomaria e a vapore tipo il *couscous*.

Quando hai il raffreddore invece usano le *gnangnan* per fare un sugo che ti danno per fartelo passare. Le fai cuocere come le melanzane, le fai bollire, poi le pesti e ci fai il sugo con un po' di pomodoro, il soffritto con la cipolla e un po' di piccante. Fai proprio il sugo da mangiare con il riso o con la polenta o con il pesce fresco e mangi quello per farti passare il raffreddore o quelle cose lì.

Mi piace cucinare, però per tanti

La prima volta che ho cucinato io da sola non la ricordo bene ma sicuramente ero già qui in Italia ed avrò cucinato qualcosa di africano perché a casa mia mangiamo tanto africano. Mi piace cucinare, però mi piace cucinare per tanti perché per due mi sembra sempre di sprecare cibo, poi rimane e non sai dove metterlo! Cucino anche per due, però è più bello quando cucini per tanti, ti dai più impegno, ti viene meglio, sei più motivata, ti invoglia di più e poi si mangia tutto. Io non ho una specialità in particolare, non c'è una cosa che faccio più spesso, non lo so, mi metto lì e invento. Se viene qualcuno di solito faccio il riso, posso fare il riso all'africana con il sugo e con la carne dentro oppure con qualche altro sugo. Poi dipende, se vado a casa dai miei cucino africano, quando sono qua che faccio da mangiare per gli amici o faccio del riso o faccio la pasta. Il cibo africano è difficile da mescolare con quello italiano quindi o cucino africano o cucino italiano, magari puoi mescolare le spezie.

Qui adesso riusciamo a trovare le cose africane e a mangiare quelle, dieci anni fa quando sono arrivata, era più difficile trovare i prodotti, dovevi andare a Cuneo o Torino. A Cuneo c'erano più africani ma mi ricordo che c'era solo un negozio, era l'unico che vendeva il cibo africano. Andavamo lì a fare la spesa, a comprare il riso che piaceva a noi, quello un po' lungo tipo *basmati*, la verdura africana e tante altre cose africane, invece adesso ce n'è anche a Mondovì. Mondovì è più vicino e adesso riusciamo a trovare tutto e compriamo lì.

Il profumo delle spezie

Quando sono sotto casa dei miei a piedi è incredibile che appena sento il profumo, io so già che mia mamma sta cucinando quel tipo di cibo lì, tipo le salse me le ricordo abbastanza e le riconosco subito, quando sento il profumo d'arachide io so già che sta facendo il sugo, oppure riconosco anche il sugo di *sauce grainée* che sarebbe sugo di

palma. Più o meno riesco a riconoscerli tutti perché sono quelli che mangiavo in Africa, gli stessi. Li riconosco dalle spezie e questi profumi mi ricordano quando ero là... Quando sono sulle scale di casa mia, so già che mia madre ha combinato qualcosa... l'odore rimane.

Mi consolo facendomi le cose da mangiare

Io ogni tanto ho nostalgia. L'Africa è l'Africa.

Tutte le volte che vado poi mi viene voglia di tornarci sempre, però non si può e mi consolo facendomi le cose da mangiare, un po' di fritto e mi consolo. L'ultima volta che siamo andati mangiavo le banane fatte alla brace, che qua non si trovano, cioè trovi la banana ma devi fare la brace tu e non è facile, non è come là ed è difficile da fare. Invece lì lo trovi in giro, ci sono le donne che le fanno per la strada, io ne ho mangiate tantissime.

Poi c'è un altro tipo di cibo che mi piace, i *docounou*, che si fanno con la farina di mais. Bisogna farla fermentare due o tre giorni non mi ricordo, poi fai delle palle, le fai cuocere a vapore e le mangi con un sugo piccante, del pesce fritto e del pomodoro fresco oppure un sugo di pomodoro. Quello non lo trovi qua, solo una volta l'ho trovato alla festa dei popoli a Cuneo e ne ho mangiato un sacco. Oppure qui c'è una signora del Ghana che lo fa, ma non è buono come quello che mangiamo là, è diverso. I *docounou* li mangiano anche in Ghana e allora lei ogni tanto prova a farlo ma non le viene sempre bene...

Poi adoro le patate dolci fritte, due giorni fa sono andata a Mondovì, al Lidl e le ho trovate, così le ho comprate! La sera le ho subito fatte fritte e mangiate. Anche quelle normali se vuoi puoi farle però il gusto è diverso.

Poi ci sono varie verdure che non si trovano qua fresche e quindi sono verdure che puoi mangiare solo là, come le *gnangnan* che sono come melanzane, ma sono piccole piccole e un po' amare. Queste non si trovano qua, non le riescono a portare.

Il futuro

Progetti per il futuro ne ho tanti, ma non lo so neanche io bene cosa voglio, ho tante cose in testa, vorrei una sistemazione migliore, un lavoro più stabile e chissà anche una famiglia perché con l'età ci siamo: è ora!

Il cibo che vorrei essere

Il cibo che vorrei essere è un condimento ed è il peperoncino. Io lo metto dappertutto, soprattutto quando cucino africano, deve dare vita al sugo e a tutto quello che faccio quindi lo metto dappertutto e mi piace tantissimo. È anche un po' come voglio essere io, un po' frizzante, ogni tanto un po' piccante, ogni tanto un po' dolce.

Riso con sauce d'arachide³⁵

Ingredienti per 4 persone: 1 vasetto da 350 g di *sauce d'arachide*, 500 g di riso *basmati*, 2 pomodori maturi, 1 cucchiaio di pomodoro concentrato, 2 cipolle, peperoncino (a piacere), 1 kg di carne o pesce fresco o affumicato, sale, dado, 1,5 litri circa di acqua.

Preparazione:

Mettere nella pentola più o meno 4 cucchiaini di *sauce d'arachide*, aggiungere una cipolla, il pomodoro e tutti gli altri ingredienti a parte il riso e far bollire più o meno per un'ora perché la pâte d'arachide deve lasciare tutto il grasso, l'olio che c'è dentro, quando tutto l'olio è uscito vuol dire che è a posto, se è troppo denso aggiungere un po' d'acqua. A piacere si possono aggiungere anche carote e cavolo fatto a fettine per mangiare anche un po' di verdura insieme.

Per il riso, mettere due cucchiaini di olio di arachide o di mais, un pizzico di sale e una cipolla tritata finemente, soffriggere e aggiungere il riso e dell'acqua tiepida o calda come per fare il risotto, ma attenzione a non mettere troppa acqua, perché il riso *basmati* cuoce in fretta, mettere solo un po' d'acqua per far bollire, poi abbassare il fuoco e far cuocere, se che c'è troppa acqua toglierla con il mestolo e poi servire il riso con il sugo.

³⁵ La *sauce d'arachide* si può mangiare anche con il pane, è come una crema di nocciole, si trova nei negozi africani.

Essere uno che viene da lì

Storia di Jadelì Gangbo

Raccolta da Silvia Reichenbach

Ho conosciuto Jadelì casualmente, anni fa, per un fortunato incontro “immobiliare”... Da allora - e ancor di più ora - avverto un senso di familiarità, vicinanza e scelte condivise. Qui gli esprimo che non è il “soggetto sbagliato”, né è stato fonte di delusione. Anzi, mi sento di ringraziarlo per la possibilità di approfondire insieme temi fondamentali della vita, di avermi messo a disposizione notizie, emozioni e ricordi personali per crescere verso mondi di conoscenza e di comprensione reciproca.

Questa è la mia cornice biografica...

Mi chiamo Jadelì Gangbo, vengo dal Congo, esattamente da Brazzaville.

Sono venuto in Italia a 4 anni con la mia famiglia, mio padre, mia madre e una parte dei miei fratelli. I miei erano partiti dal Congo per motivi imprenditoriali. Mio papà faceva il commerciante ed era in affari con una squadra, un misto di vari paesi europei. Dovevano partire dei progetti di costruzione di strade, cantieri, cose di questo tipo. Già in Africa lavorava con europei e le cose andavano abbastanza bene, poi è venuto qua, ma le cose non sono andate molto bene. I progetti non si sono fatti e i miei genitori sono tornati in Africa decidendo di lasciarci qui, perché per noi era meglio crescere in Italia. Siamo stati a Imola tutti assieme quasi un anno, poi i miei genitori sono ripartiti e noi piccoli siamo rimasti in collegio: fino agli 11 anni dalle suore, poi fino ai 14 dai preti e dai 14 ai 18 in un gruppo-appartamento, dopo di che siamo usciti e abbiamo incominciato a fare una vita, diciamo, normale. A Imola, fino all'età di 20 anni, avevamo il nostro appartamento e poi a 22 ci siamo trasferiti a Bologna, io e mio fratello gemello. Siamo stati lì in case diverse a parte una parentesi, dai 27 ai 30 a Marzabotto, e poi io qui a Torino. Invece mio fratello ha fatto un altro percorso e adesso vive a Londra.

A Torino ho deciso di venire per la mia compagna. Inizialmente ci frequentavamo, ci vedevamo, ci sentivamo più che altro, poi ci vedevamo ogni tanto. Venivo io a trovarla un paio di giorni, poi veniva lei giù a Bologna. Ci siamo incontrati a Bologna perché lei

studiava lì ed era un'amica di mio fratello. Quando abbiamo deciso di venire a Torino, era un periodo di crisi mia, avevo concluso una relazione importante, non stavo lavorando e non avevo più casa perché convivevo con questa persona, perciò ho deciso di cambiare totalmente. La mia famiglia è adesso formata da Carlotta e da Amira che ora ha 3 anni.

Dell'Africa non posso dire niente...

Dell'Africa non posso dire niente, se non le parentesi delle vacanze estive. Da quando sono venuto in Italia sono tornato in Africa quattro volte: a 9 anni, a 11, a 14 e a 18. Ho sempre vissuto qui e quei ricordi si sono un po' appiattiti.

Dei 4 anni non ho alcun ricordo, posso dire dei 9... e parto dall'Africa perché mi sembra giusto partire da lì.

In Africa, allora, l'alimento base per noi era il riso con lo spezzatino di carne o di pesce. Questo era il quotidiano e la spesa caratteristica. Andavamo spesso a delle cerimonie, delle feste, delle cene grosse più che delle feste, e trovare riso, gran riso, verdure grigliate, ma poca roba, pollo arrostito con il peperoncino, molto speziato, profondamente piccante, cosperso di peperoncino, molto buono, piccante da morire.

Noi non facevamo niente in famiglia, perché quelli che hanno uno stipendio normale hanno il personale che fa tutto, cucinare, fare la spesa, pulire. Ci capitava di avere a che fare con il cibo quando eravamo fuori per il quartiere con gli amici, spesso raccoglievamo dall'albero l'avocado, il mango o andavamo alla ricerca di frutti particolari. C'è un frutto che mi piacerebbe mangiare adesso, un frutto che non ho proprio più mangiato, non ricordo neanche come si chiama, dovrei scrivere a mia mamma. È un frutto tipo l'arancio, ma senza buccia ed è asprissimo e dolcissimo. Dovrei proprio chiedere alla mia mamma se era veramente così magico.

Mia mamma adesso abita a Bordeaux, mio papà invece non c'è più e in Africa abbiamo solo zii, cugini e basta.

La prima volta che ho cucinato...

La prima volta che ho cucinato abitavo nel gruppo-appartamento, che funzionava in questo modo: ci sono minori che vivono come se fossero in famiglia, ma al posto dei genitori ci sono gli educatori.

Vivere lì per me era incredibile, in collegio c'era una rigidità militare, nell'appartamento una vita normale. Anche solo dire: "Ho fame, apro il frigo e mangio!" era una cosa prima impensabile, oppure fare merenda con i biscotti, tutti i biscotti che volevo. Avevamo il pacchetto degli Oswego, quelli regolari, e noi ne prendevamo sei o sette tutti insieme, tutti impilati li "pucciavamo" nel the e li mangiavamo in un solo morso. Quasi un pacchetto a testa per merenda ed era un'abbondanza che non ci spiegavamo e oltre a questo potevamo scegliere cosa mangiare la sera, cosa gli educatori potevano prepararci... una cosa impensabile!

Altra cosa per noi nuova era la possibilità di poter fare qualcosa in casa. Io e mio fratello, a differenza degli altri, abbiamo sempre espresso una forte propensione per i lavori casalinghi, stirare, cucinare, fare le torte... e gli altri ragazzi ci dicevano: "Siete matti!". Erano tutti italiani, tutti con problemi in famiglia, tossicodipendenza o genitori che non erano in grado di stargli dietro.

Così abbiamo iniziato a cucinare le cose più semplici, come la pasta al pomodoro. Poi abbiamo iniziato, a 14 anni, a frequentare la scuola alberghiera. Provavamo a rifare a casa le cose fatte a scuola, per cui eravamo sempre dietro i fornelli.

Quello che mi piaceva di più era fare le torte, i *gateaux*, che ci commissionavano per le feste e ci pagavano. Ci capitava di fare i pasticcini per i battesimi.

Bene o male io ho sempre lavorato come cuoco...

Ho fatto anche altri lavori, come il cantante in un gruppo musicale o, in seguito a un percorso spirituale iniziato da qualche tempo, l'insegnante di meditazione e *yoga*.

A 14 anni ho iniziato a lavorare in cucina come extra e poi, regolarmente, dopo i 18. Sempre in ristoranti italiani tradizionali, del tipo dove vanno le famiglie la domenica, dove trovi la pasta al ragù e gli spaghetti allo scoglio, tanti primi, tanti secondi.

Nell'ultimo ristorante in cui sono stato prima di venire a Torino, ho incontrato uno *chef* con stelle Michelin e da quella volta non ho più lavorato in ristoranti "classici" da un centinaio di coperti senza nessuno "sguardo", ciechi a qualsiasi problematica, nessuna creatività o attenzione al territorio, al biologico o altro. Neanche questo *chef* aveva tutta quest'attenzione, ma c'era creatività, magari solo estetica, pochi primi, pochi secondi, ma fatti con cura.

Poi sono arrivato a Torino e... frumm! ho scoperto tanti ristoranti vegani, vegetariani e mi sono scordato completamente il resto. Cucina casalinga, ma naturale... tutto un altro mondo... ora non riuscirei più a lavorare in un ristorante classico!

Adesso cucino in un ristorante vegano, ma resto vegetariano: ci sono abbinamenti interessanti, ma per me è una monotonia stressante. Anche i miei titolari erano vegani e sono diventati vegetariani... e poi tutta 'sta soia, un sacco di soia, c'è anche qualcuno che sostiene che è matematicamente impossibile che la soia non sia in parte ogm!

Siamo diventati vegetariani...

Io e mio fratello mangiavamo della gran carne fino ai 16 anni, quando siamo diventati entrambi vegetariani. Abbiamo conosciuto un ragazzo, siamo diventati amici, tuttora siamo grandissimi amici. Lui e la sua famiglia avevano fatto questa scelta: cibi biologici e cure con metodi naturali. Vedendoli tutti i giorni siamo rimasti impressionati, siamo stati "iniziati" a questa filosofia di vita e siamo diventati vegetariani.

Anni dopo, verso i 30, ho fatto una pausa di 3 anni perché da un po' sentivo che c'era qualcosa che non mi quadrava. Sentivo una forte attrazione per la carne. Già a 18 anni vedevo i primi *kebab* e mi dicevo: "Cosa sono?" e mi era rimasta quella curiosità lì e così a 30 anni mi sono detto: "Assaggio!". Ma non è durato tanto perché la carne mi appesantiva, così piano piano sono tornato vegetariano cercando di considerare, più che il gusto dei cibi, la loro energia. Da allora non mangio più né carne né pesce.

Grazie a quella famiglia ho scoperto il "rapporto" con il cibo: gli ingredienti, il metabolismo, le vitamine, le proteine, i minerali, gli amminoacidi, le loro funzioni, gli schemi, tutte cose di cui non avevo idea. In collegio non c'era nulla di simile. Così oltre a scoprire e capire il valore del cibo per il mantenimento della salute, ho scoperto il suo valore anche come medicinale.

Ci capitava di curare un orzaiolo con una patata e vedere, incredibile! che funzionava. Ritrovarsi a 16 anni ad affrontare quegli argomenti non è stato facile: la febbre c'è perché il tuo corpo si sta purificando, fare la doccia fredda e calda per la pulizia del sangue, il digiuno di tre giorni...

Scoprire che il cibo poteva anche curarti, la medicina ufficiale e non ufficiale, i conflitti tra le due, la ricchezza della natura... tutto ciò è stato bellissimo!

Io non sono appassionato del “mangiare bene”...

Io non sono appassionato del “mangiare bene”, nel senso del buon vino o della ricetta particolare. Mi piace mangiare sano, ma non ho esigenze “particolari”, non cerco grandi piatti. All’inizio grandi fagiolate e ceci... non avevamo una gran creatività nel cucinare. Sperimentavamo eliminando il dolce e lo zucchero. Mi ricordo le prime torte senza zucchero, senza uova, con tanta frutta secca... impensabili, pesantissime! Cercavamo una cucina basica non perché fossimo vegani, siamo sempre stati vegetariani, ma per mangiare più sano. Ho sviluppato la creatività a Marzabotto, quando avevo 29 anni, grazie allo *chef* con stelle Michelin. Lui aveva grande esperienza e mi ha fatto conoscere un altro modo di cucinare, una cucina creativa che ho interiorizzato.

Io ho avuto la fortuna nella mia vita, anche il mio quadro astrale lo dice, di trovare al momento giusto le persone di cui ho avuto bisogno. È vero, tutte le volte che ho fatto dei cambiamenti importanti ho sempre trovato le persone giuste. Non perché io abbia detto: “Le vado a cercare...”, ho semplicemente incontrato persone che mi hanno messo di fronte un’altra possibilità esistenziale: il mio amico, la mia fidanzata storica che mi ha introdotto e fatto conoscere lo *yoga* e la filosofia orientale, la mia guida spirituale, l’associazione di cui faccio parte... Io non avevo la minima idea di cosa fossero queste cose... e da lì anche il nuovo rapporto con il cibo.

La mia origine è una “fregatura”...

La mia origine è una “fregatura”, non va considerata.

A livello alimentare la nostra caratteristica è non aver vissuto con i nostri genitori. Se avessimo vissuto con loro, si sarebbe creato un legame con le tradizioni dell’Africa... Invece a 5 anni eravamo già in collegio a mangiare pasta, riso e tutte le cose che si mangiano qui. Non ricordo di avere avuto difficoltà ad abituarci.

Se penso ai momenti importanti legati al cibo, il primo è stato l’incontro con questa famiglia, con quest’amico, con cui siamo ancora legati anche se i nostri destini sono stati diversi, lui ora vive in Spagna; il secondo è stato l’inizio di un percorso spirituale vissuto con impegno e seriamente. Questo è successo nel ‘96, avevo 21 anni, ora ne ho 38. Il rapporto tra cibo e percorso è andato di pari passo, ho proseguito quanto iniziato con quella famiglia. Ora sono tutti attenti al mangiare, al biologico, ma per chi si occupa di spiritualità, questa è un’attenzione necessaria.

Ricordi legati all’Africa ne ho pochissimi...

Ammetto che mi piacerebbe tanto dedicarmi a riscoprire la cucina del mio paese. Non ho mai cucinato qualcosa del genere a casa. Partirei da lì: la cucina tipica dell’Africa.

Mi capita di mangiare piatti africani quando vado dalle mie sorelle in Africa, in Francia o a Bordeaux da mia madre... loro hanno mantenuto la tradizione e cucinano piatti dove la *manioca* è sempre presente: il *saka saka* (*manioca*, peperoni, cipolla, pesce), il *madesu saka* (stufato di fagioli e foglie di *manioca*), il *fufu* (polenta di *manioca*). Queste tre pietanze sono quelle che per me hanno a che fare con l’Africa, insieme al pesce grigliato e al riso.

Ricordi legati all’Africa ne ho pochissimi, ricordi legati al cibo e all’Africa non ne ho. Li ho dopo l’Africa... mi ricordo un piatto italiano come l’abbinamento salsiccia e patatine fritte, un piatto tipico da famiglia, si faceva in Romagna e si mangiava ogni sabato in collegio.

Poi ci sono i gobbetti o conchiglie di pasta secca, un tipo di pasta che non posso più vedere o comprare perché ricordo, in collegio, questo gusto orrendo. Forse era il sugo cattivo, ma ogni volta che la vedo, ho ribrezzo!

Vivo la spiritualità non in termini religiosi...

La mia mamma è cristiana, per me allora i cristiani erano i cattolici. Mio papà è stato cristiano, poi, per questione di affari, è diventato musulmano, poi è tornato cristiano... non è mai stato uno particolarmente religioso, mia madre sì. La scelta di lasciarci in collegio non è nata per motivi religiosi o per lo studio. Era per vivere, puramente per avere un posto sicuro per noi, quasi fossimo degli orfanelli.

Io non ho mai percepito il rapporto del cibo con la religione, per esempio il pesce del venerdì non l’ho mai avvertito, neanche in collegio. Vivo la spiritualità non in termini religiosi e non ho mai prestato attenzione ad aspetti tipici della religione come seguire certe “osservanze”. So che ci sono anche nelle filosofie orientali, nell’induismo, nel buddismo. Per i macrobiotici e per gli indiani c’è il discorso dei cibi yin e yang. Nell’*ayurveda* ogni cibo ha una sua tipologia, invece l’induismo prende in considerazione le qualità del cibo in sé e non in relazione alla persona... la cipolla ha comunque una certa qualità indipendentemente da chi la mangia, ma io non ho messo in pratica queste regole. Mi interessa il messaggio più delle pratiche.

Forse sono il soggetto sbagliato...

Non torno in Africa da quando avevo 18 anni. È tanto, non ricordo neanche cosa ho mangiato allora. Patatine fritte al bar della piscina? Forse sono il soggetto sbagliato... mi spiace deludere... se mi impegno riesco a ricordare qualcosa... in ogni caso questo è un nodo importante per me.

A un certo punto mi sono accorto di una scissione netta con tutta la realtà che aveva a che fare con la mia origine e la mia infanzia. Mi sono ritrovato a non ricercare né cose dell'Africa, né ricordi. Mi sono chiesto come mai non ci fosse nulla che mi attirasse. La musica? A me piace tutt'altro, la musica celtica, i suoni alti. È possibile, mi sono chiesto, che non ci sia un africano nella mia compagnia? Mi occupo di tutt'altro, mi sono chiesto perché... per ora non ho risposta.

È stato il canto a farmi scattare qualcosa d'importante. Io non riuscivo a scendere con la voce, a prendere i toni bassi. L'insegnante mi disse: "Tu sei un africano!". Allora ho visto tutto quanto... "Tu sei africano, tira fuori questa voce!" e mi sono accorto che forse stavo "trattenendo" l'Africa. Ho incominciato a tirar fuori, volevo tornare alle mie radici, ma all'inizio il tutto era molto intellettuale.

Nell'ultimo anno, invece, sento di più delle sensazioni affettive legate all'Africa, ci sono cose che m'interessano e attirano. È il desiderio di capire, di riconoscermi in quel continente lì... e questa cosa mi sta facendo sentire a mio agio...

I gusti etnici mi piacciono all'inizio...

Il progetto immediato è quello di laurearmi in Teologia, sono al secondo anno su 5. Fatto questo avrò realizzato il mio percorso, sarò arrivato dove volevo arrivare.

Poi, dopo, mi piacerebbe recuperare, approfondire la conoscenza del cibo africano, anche se è tanto a base di carne e di pesce e ora avrei delle difficoltà. Mi piacerebbe conoscere le ricette, avere una conoscenza di me in Africa, avere il tempo di andarci, viverci, capire cosa va e cosa non va, "essere uno che viene da lì". Purtroppo in questi anni non ho per niente tempo e non posso dedicare energie a questo.

Tornando al cibo, oggi i piatti che preferisco cucinare sono la pasta al pomodoro - non più quella del collegio! - e i risotti. La cucina italiana mi piace un sacco, è veramente squisita. Dobbiamo riconoscere che un cibo come quello italiano non c'è da nessuna parte. Mentre i gusti etnici mi piacciono all'inizio, ma non riuscirei a mangiare il

couscous dieci o quindici volte al mese: il risotto posso mangiarlo tutti i giorni e vado giù di testa tutti i giorni!

E se dovessi immedesimarmi in un cibo penserei, con simpatia, alla farina. Forse perché in Africa non capitava di mangiare il pane, o forse perché ho in mente sempre la pasta...

Riso Venere con salsa di mango e verdure saltate

Per 6 persone circa

500 gr di riso Venere, 2 manghi medio/piccoli, 100 gr di latte, 1 carota, 1 peperone, 1 zucchina, 1 cipolla piccola, 20 gr di fagiolini, 1 gambo di sedano, un pizzico di *curry*, un cucchiaino raso di *curcuma*, alloro, sale, olio extra vergine di oliva.

Preparazione:

Cuocete il riso Venere seguendo le indicazioni della confezione.

Pulite la carota, il peperone e la zucchina e tagliate il tutto *à la julienne*. Fate rosolare la cipolla nell'olio extravergine con l'alloro e il sale e cuocete le verdure. Nel frattempo pulite, sbucciate e tagliate il mango a pezzettini. Preparate un soffritto di cipolla, olio extravergine, *curcuma* e *curry* e aggiungetevi il mango. Cuocete a fuoco basso tenendo coperto. A fine cottura, aggiungete il latte e frullate il tutto con il *minipimer*. Versate nei piatti un po' di salsa di mango, disponetevi al centro una cupoletta di riso e guarnite con le verdure.

La cioccolata della mia mamma

Storia di Miriam Raquel Garcia Diaz

Raccolta da Paola Saggese

Mi è piaciuto molto intervistare Miriam, sedute al tavolo da pranzo della mia casa, dove avevamo da poco finito di mangiare insieme come facciamo tutte le settimane, due volte la settimana, da quando io sono andata in pensione. In realtà Miriam è molto riservata, quasi un po' misteriosa, e forse mi rendevo conto, senza averne piena consapevolezza, che era un momento importante per conoscerla meglio, per diventare partecipe della sua vita in Perù, prima del viaggio in Italia, del suo orgoglio di essere peruviana in tutta se stessa: nei tratti, negli occhi brillanti, nei capelli corvini quasi blu, nell'intelligenza, nella curiosità mai spenta di conoscere ed imparare il "nuovo" e di farlo diventare interamente ed intensamente suo.

Ed è stato proprio così! Ci siamo conosciute meglio ed il cibo, che è sempre stato un filo che ha intrecciato i nostri rapporti, è diventato un legame ancora più forte, più nitido. Un filo trasparente tra passato e presente, tra continenti lontani ma improvvisamente vicini.

Mi presento

Mi chiamo Miriam Raquel Garcia Diaz, sono peruviana, ho 30 anni, sono arrivata in Italia 11 anni fa. Sono nata in Perù nella regione dell'Amazzonia, dove ho vissuto fino ai cinque anni perché poi dovevo andare a scuola e quindi siamo andati nella capitale Lima. Invece i miei sono nati nelle Ande e quindi ho anche la cultura e le abitudini di quella zona. Per fortuna conosco tutte le tre regioni del Perù quindi la mia vita, la mia infanzia è stata segnata da tante culture.

Sono arrivata a Torino quando avevo diciannove anni; è stata proprio una decisione presa così all'ultimo momento, non ci ho neanche pensato su, più che altro mi spingeva a venire qua la voglia di studiare; quello è stato lo scopo principale per cui ho deciso di lasciare il mio paese e la mia famiglia.

Purtroppo i miei non avevano i soldi abbastanza per farmi studiare e quindi ho pensato di venire a lavorare in Italia, poi più avanti riuscire a risparmiare e studiare. Sono

arrivata mediante i familiari che avevo; loro erano già da un bel po' in Italia, all'epoca c'era molto lavoro e quindi non avevi difficoltà a trovarlo.

Per fortuna appena arrivata ho subito trovato lavoro, però il viaggio è stato un po' complicato. Sono successe tante cose e sicuramente ora, se ci penso, non lo rifarei. Arrivata in Italia mi sentivo triste perché avevo lasciato la mia famiglia. I primi mesi è stato proprio duro. A volte quando si è lì, non ci si rende conto di quello che c'è intorno.

Cibo d'infanzia in Amazzonia

Nei primi tempi in Italia ricordavo gli episodi dell'infanzia quando vivevo nell'Amazzonia. All'epoca era tutto diverso, eravamo tutti in famiglia e lì abitavano anche i fratelli di mio padre e quindi era una famiglia abbastanza grande.

Coltivavamo la terra ed allevavamo gli animali, quindi per mangiare mangiavamo quello che producevamo e che allevavamo. Avevamo delle galline, dei maiali, anatre, tacchini. Mio padre in quel periodo lavorava la terra e quindi aveva la *manioca*, le banane verdi, il *platano* e poi i frutti: le banane, tante diverse banane, non come qui che ne esiste solo una. Infatti là ci sono le banane con la buccia rossa, poi più piccole, banane mela che sanno un po' di mela, ci sono altri frutti: la *papaya*, l'*ananas*.

Poi anche il pesce, uno andava a pescarselo nei fiumi, all'epoca uno era bambino e quindi lo faceva per divertimento, non è che ci pensasse più di tanto. Il contatto con la natura era molto, molto forte ed infatti per pescare noi prendevamo i vermi, quelli che si trovano nella terra, usavi quello come esca.

Mia madre era l'incaricata di cucinare e cucinava anche per la gente che lavorava lì perché avevamo tanti ettari di terreno e quindi arrivava tanta gente che veniva di fuori per lavorare; mia madre doveva prendersi tutto quello che le serviva dal suo orto.

Tra i miei piatti preferiti da bambina c'è il *tacacho* che sarebbe il *platano* cotto nel carbone, la banana verde cotta nel carbone, viene pestata e poi si fa una specie di impasto che viene messo con il soffritto, poi con un pezzo di carne secca, perché non avevamo il frigo e la carne doveva farsi seccare con un po' di sale, anche con uovo fritto sopra: era buono! La verdura la prendevi, ma le galline e i maiali non li mangiavi tanto perché più che altro li allevavamo per vendere oppure li mangiavamo una volta a settimana oppure nelle feste.

Ogni volta che c'era una festa mio padre faceva la carne di maiale e quindi ammazzava il maiale, poi venivano tutti i miei zii e le mie cugine. Era un po' crudele vedere questo maiale che veniva ammazzato però il loro costume, e non so perché fanno così, era "dargli nel cuore" e quello era terribile. Hanno un coltello, non proprio un coltello, una punta, che va dritto nel cuore, povero animale gridava in una maniera terribile!

Poi c'era tutta la preparazione perché dovevano togliere tutti i peli e pulirlo e poi macellarlo e noi bambini aiutavamo. Non si buttava via niente del maiale, si facevano le trippe con le salsicce, oppure dei pezzi di carne che non servivano più a niente si mettevano dentro una pentola e il nostro compito era di girare la trippa per poi pulirla, farla seccare e mangiarla.

Ho due sorelle: una è un anno più piccola di me e quindi siamo cresciute insieme come due gemelle, poi l'altra c'è una differenza di otto anni tra me e lei, quindi lei è arrivata un po' dopo. Noi andavamo e tornavamo in Amazzonia quando siamo andati a Lima, quindi anche la mia sorella più piccola ha vissuto lì.

Le feste erano così, con tutti i parenti di mio padre, perché i parenti di mia madre erano a Lima e un po' sulle Ande. I parenti di mio padre erano tutti lì e venivano ad ogni festa che si faceva. Più che altro le feste si facevano di domenica.

Mia madre preparava per tutti, un grande lavoro! Poi magari le mie zie portavano qualcosa già fatto, ma la parte più importante la faceva mia madre, perché a mio padre è sempre piaciuto stare a casa sua e quindi sono venuti di più i miei zii a casa nostra che noi a casa loro, quindi era lui che invitava ed era il più responsabile dei fratelli.

È stato lui il primo ad andare nell'Amazzonia e i fratelli sono andati prima a lavorare insieme a lui e poi ognuno a farsi la propria famiglia. Prima dell'Amazzonia lui abitava al Nord del Perù, a Cajamarca, nelle Ande, ed anche mia madre è di quella zona. Mia madre da giovane è andata ad abitare a Lima e lavorava. Mio padre è andato in Amazzonia, c'era un fratello di mia madre là che diceva a mio padre: "Ma quando ti prendi una moglie?" Mio padre è andato ed ha preso sua sorella!

In Amazzonia per andare a scuola dovevo fare dei chilometri a piedi, ho fatto solo tre anni di scuola perché gli altri poi li ho fatti a Lima. Dovevi fare dei chilometri a piedi e andava bene se non pioveva! Se pioveva ti dovevi mettere il *poncho* di plastica e poi gli stivali di gomma. Andavamo un gruppo di ragazzi, eravamo in cinque o sei; al mattino mia madre ci faceva da mangiare e poi ci dava un po' di soldi per comprare qualche

cosa alla scuola e poi andavi. Io andavo con mia sorella, che è più piccola di me, ci mettevamo un'ora, un'ora e mezza a piedi.

Poi ricordo che quando c'era il sole mia madre ci aveva fatto dei cappelli di paglia, però quando noi eravamo bambine non li volevamo mettere perché gli altri non ce l'avevano, gli altri bambini ci prendevano in giro per questi cappelli. Quindi io e mia sorella una volta arrivate vicino a scuola li nascondevamo oppure a volte li lasciavamo nei piccoli negozi che ci conoscevano e che li potevano tenere fino a tardi. Quando tornavamo a casa dicevamo a mia madre che li avevamo dimenticati. Non ne volevamo proprio sapere di quei cappelli!

In Perù hanno molti costumi, abitudini per usare le piante per curare le malattie, c'è una cultura degli sciamani che curano attraverso la terra e le piante. C'è la "*Pachamama*", credono che sia la Terra Madre; questo non l'ho vissuto direttamente ma ci sono delle abitudini più o meno simili che si tramandavano da mia nonna a mio padre. Ad esempio loro masticano le foglie di *coca* e questo dava loro vigore per lavorare la terra, poi mio padre aveva una specie di vasetto fatto di zucca con la buccia un po' spessa: la svuotano, mettono dentro la calce che usano per masticare insieme alle foglie di *coca*.

Infatti io ricordo che quando eravamo bambini c'era mio padre che aveva questo vasetto e quando noi stavamo un po' male ci diceva che qualcuno ci aveva spaventato. Sei andata al fiume, ti sei spaventata e c'è l'anima che ti ha preso: dicevano queste cose.

Quindi mio padre prendeva questo vasetto, iniziava a passarcelo per tutto il corpo, faceva una preghiera e diceva che l'anima cattiva andava via.

Lui credeva di sognare, diceva che sognava un pozzo, l'acqua del fiume e altre cose; ma io non credo tanto in queste cose. Loro credono tanto in queste cose ed ogni volta che noi stavamo un po' male, faceva anche le foglie di *coca*, le masticava e diceva che si faceva una preghiera. Con queste foglie era come un'offerta alla Terra, secondo lui poi ci andava tutto bene e faceva i rituali.

Usano anche tante piante: mia madre aveva la camomilla per il mal di pancia, il finocchietto, l'anice. Se poi avevi proprio il mal di stomaco forte macinava alcune piante e te le dava. Conosceva le erbe e loro credono più a queste cose che non i giovani adesso. Certamente anche nel paese di mia madre credono tanto in queste cose.

Ritorno in Amazzonia da adulta

Pochi mesi fa sono tornata nell'Amazzonia dopo quindici anni, perché quando stavo in Perù avevo sempre la famiglia, però non sono più andata e poi sono venuta in Italia ed è stato un po' più difficile.

Sono tornata lì ed è tutto cambiato, adesso c'è la coltura del cacao: in quella zona seminano tanto cacao e banane. All'epoca c'era più difficoltà a portare fino alla città i prodotti che uno coltivava ma adesso invece ci sono delle strade dappertutto.

Si sono perse un po' di cose: i giovani non vogliono più lavorare nella terra, anche lì sta arrivando la modernità, quindi ci sono i telefonini, internet. Nella terra dove lavorava mio padre lavorano ancora i suoi fratelli, ma i miei cugini non vogliono più lavorarla.

È stata una bella esperienza perché sono riuscita ad andare in tutti i posti dove sono stata da piccola. Nell'Amazzonia ci siamo trasferiti in due posti diversi: fino a cinque anni abbiamo vissuto in un posto e poi in un altro dai cinque anni fino agli undici, sempre lì vicino.

Abbiamo trovato anche alcuni alberi da frutta che mio padre aveva seminato tanti anni fa: una pianta di avocado e delle piante di cocco. Sono andata lì, non sapevo dove fossi perché era tutto cambiato dopo quindici anni, ma ci siamo fatti guidare da queste piante che ci hanno aiutato a trovare dove eravamo perché era tutto cambiato e il terreno è stato comprato tutto da uno zio.

All'epoca c'era la *manioca*, la banana e adesso invece è tutto cacao. Il cacao lo esportano. Quando eravamo in Amazzonia, anche noi avevamo il cacao, però poche piante, c'era più lavorazione da fare, non era niente meccanizzato e poi si vendeva a poco, lo portavi in paese e lo vendevi lì.

Invece adesso ci sono nuove tecniche di potatura, hanno fatto dei corsi e vendono le fave. Quindi il *platano* e il cacao rendono di più. Il cacao è fatto di un guscio e dentro ci sono le fave, bisogna aprirle, raccoglierle e farle fermentare dopodiché vengono lavate e fatte seccare ma in quantità tanta: chili, chili di cacao, non come una volta che si facevano pochi chili. Viene seccato per due settimane e poi queste fave vengono portate al paese, lì le vendono e poi c'è una impresa che le compra e servono da esportazione, portano tutto a Lima e da Lima fuori dal Perù. Produciamo tanto ma purtroppo ne consumiamo poco. Praticamente tutto quello che si semina è per esportazione.

Ma è importante, grazie al cacao in questo modo sono migliorate le infrastrutture, ci

sono più mezzi di trasporto, ha portato ricchezza poi c'è la luce, addirittura dove ho abitato io. Quando abitavo lì non avevamo né l'acqua né la luce, ora invece ci sono i pannelli solari. Per la luce avevamo le batterie delle macchine che si ricaricavano una volta alla settimana, poi usavamo le lampade a *kerosene* e la pila. Non potevamo guardare la televisione a lungo ma per una o due ore al massimo, la sera.

Invece per l'acqua, mio padre e tutti facevano dei pozzi, quindi da lì dovevi prelevare col secchio ed avevamo il secchio con la cordicella. Prima dei pozzi una volta c'erano i fiumi e si prendeva l'acqua direttamente dai fiumi, quando c'erano le piogge l'acqua sembrava cioccolata, quindi bisognava tenerla nei secchi ed aspettare, poi prendere solo quella di sopra. Addirittura quando pioveva si raccoglieva l'acqua dai canali delle case, quella soprattutto per lavare. Di acqua ce n'era sempre, i pozzi non erano mai secchi, i pozzi li facevano lontano dalle case perché sono pericolosi quando hai dei bambini.

Adesso per la luce ci sono i pannelli solari che ricaricano le batterie e poi va alle lampade, per l'acqua ci sono ancora i pozzi ma con le pompe comandate dai pannelli solari.

Cibo come gioco / lavoro a Lima

Dopo il periodo che siamo stati nell'Amazzonia, per diverse ragioni, più che altro economiche, perché si sa che lavorando la terra non si riesce a sopravvivere, mio padre e mia madre hanno dovuto lasciare e trasferirsi nella capitale, dove per fortuna avevano comprato una casa nel periodo in cui stavano abbastanza bene in Amazzonia. A Lima siamo arrivati ed io sono andata per studiare ma tutte le vacanze siamo ritornati nell'Amazzonia fino a che non ho avuto quindici anni, dopo i quindici anni non ci sono più tornata.

Quando ci siamo trasferiti a Lima mia madre è quella che ha patito di più e infatti non si abituava; c'è stato anche un periodo economico difficile non solo per la nostra famiglia ma anche per tutto il Perù, all'epoca, con quel governo che c'è stato.

Quindi le cose, anche se avevi soldi, non le trovavi, non potevi comprarle e quindi è stato un periodo molto, molto difficile. Arrivati lì, mia madre era una che le piaceva non essere rinchiusa in casa, a lei piaceva fare le passeggiate quindi non si trovava; quando era in Amazzonia era sempre in giro, non stava mai ferma, a Lima avevamo la casa ma era tutta un'altra cosa. Praticamente era rinchiusa tutto il giorno, poi a mia madre non piace la città, si perde, lei da sola in centro quasi non va.

All'inizio noi ragazze stavamo un po' meglio perché non avevamo tutto questo lavoro per aiutare mia madre dalla mattina presto, quindi dormivamo un po' di più e come tutti i ragazzi ci piace dormire, questa cosa ci piaceva.

Però dopo un po' l'Amazzonia ci mancava, non avevamo la libertà di uscire, ad una certa ora si doveva rientrare a casa, poi volevamo andare da qualche parte ma mia madre era preoccupata, non ci lasciava andare perché Lima, si sa, è pericolosa.

Mio padre andava e veniva, però la loro terra non c'era più, è stato un periodo in cui hanno dovuto lasciare tutte le loro terre quindi lui lavorava per altre persone, però poi ha visto che non ce la faceva più. Ha dovuto tornare a Lima ed iniziare a lavorare lì, infatti adesso lavora a Lima e ormai si è abituato, solo mia madre non riesce ad abituarsi ancora adesso. A Lima, anche lì, mia madre ha continuato a cucinare un po' quello che cucinava prima; mio padre è un po' esigente.

A Lima ci sono dei piatti buonissimi, c'è la cultura "*criolla*", però per uno che non è abituato a quello, è difficile, perché è un po' più condita. Ad esempio alcuni piatti sono il *ceviche* ed il riso verde con il pollo. Il *ceviche* è pesce macerato nel limone, proprio buono! poi è fresco perché Lima è sul mare e il pesce è fresco, c'è anche il riso con il pollo verde che è colorato con il coriandolo fresco, c'è la *papa a la huancaína*, che sono patate con una crema condita con il peperoncino, latte e dei *cracker*.

Purtroppo non si mangiano tante verdure e neanche la frutta. La frutta si mangia come merenda per i bambini mentre in Amazzonia eravamo abituati a tanta frutta fresca e poi là quando avevi voglia andavi alla pianta: prendevi e mangiavi.

All'epoca non avendo tanti soldi tutto era caro, dovevi comprarlo e poi non era fresco, ho patito un po', abbiamo proprio cambiato stile di vita. Poi a mio padre piace mangiare semplice: prende un po' di fagioli, li fa bollire e li mangia così oppure le fave bollite. Non gli piacciono i piatti complicati che abbiano tanta lavorazione oppure tante spezie.

All'inizio mio padre lavorava a Lima facendo le pulizie nel tribunale, dopo di che ha iniziato a mettere i soldi da parte e lui ora vende le cose, compra piccole cose e poi le rivende alle persone che pagano a piccole rate ogni settimana. Vende un po' di tutto ma soprattutto cose per la casa e adesso che ci sono tutti questi sistemi di supermercati, arrivati anche lì, questo lavoro si sta perdendo un po'.

In Perù c'è il problema delle carte di credito, si paga tutto a rate, mio padre lo fa ancora in forma artigianale.

A Lima poi ho finito la scuola, dopo di che ho iniziato a lavorare anche per aiutare i miei. Anche mia sorella ha iniziato a lavorare e la più piccola andava ancora a scuola. Quando ho iniziato a lavorare avevo sedici anni.

Poi quando mia sorella più piccola andava a scuola noi abbiamo aiutato mia madre a gestirla visto che avevamo otto anni di differenza; noi eravamo più grandi, parlavamo e mediavamo con mia madre perché le lasciassero fare delle cose. Mio padre e mia madre erano di mente un po' chiusa: non potevi andare fuori di notte, non potevi fare tardi, a certe feste non ti lasciavano andare. A quell'età noi volevamo andare dappertutto fino a tardi; i viaggi non ce li facevano fare, un po' protettivi come si dice. Con mia sorella più piccola abbiamo parlato un po' noi per lei ed abbiamo fatto la strada.

Guardavo due bambini in quel periodo; a me piace cucinare e, non so se per incoscienza, mi dicevano di cucinare ed io cercavo di giocare un po' con i piatti, aggiungevo degli ingredienti che non andavano messi in quei piatti. Poi quando erano tutti a tavola dicevano: "Ma che buono! A me non viene così! Che cosa hai messo?" e allora io gli dicevo: "Ma c'è l'aglio", in una salsina dove normalmente non c'è l'aglio ma era buona, così piaceva.

A me piace cucinare, cucinavo quasi tutti i giorni: pesce, fagioli, riso. Il riso lo sapevo già fare perché da noi il riso è proprio una cultura: lo mangiamo tutti i giorni! Infatti dicono: chi sa fare un buon riso sarà una buona moglie! Per il riso bisogna sapere le dosi di riso e le dosi di acqua perché non ti venga né troppo crudo né troppo molle. Non è come qua: buttarlo dentro l'acqua!

Ho lavorato lì per due o tre anni, guardavo due bambini, cucinavo ed era proprio vicino a casa mia. Poi ho lavorato in un'altra famiglia, dopo di che lavoravo e studiavo. Finite le scuole, quelle obbligatorie, ho fatto un anno di università privata. Andavo di sera e poi di giorno lavoravo. All'epoca volevo fare l'insegnante e quindi ho fatto un anno, dopodiché si è presentata l'opportunità di venire in Italia e quindi ho lasciato tutto e sono arrivata qua.

Viaggio verso l'Italia

Purtroppo per arrivare in Italia ci sono i mezzi illegali, quindi bisognava versare una quantità di soldi e poi fare un viaggio dove eri alla deriva perché arrivavi in un altro continente. Io non avevo mai visto delle cose, ho dovuto fare un viaggio lungo e sono

arrivata fino a Praga in Cecoslovacchia. Mi sono fermata due giorni senza sapere la lingua, non sapevo neanche come funzionassero i mezzi pubblici, non conoscevo il sistema dei biglietti e queste cose qua, però mi sono fatta capire. Doveva esserci una persona ad aspettarmi, invece non c'era nessuno ed ho dovuto aggiustarmi come ho potuto.

Quindi sono arrivata a Praga e non so, credo sia stata la sopravvivenza, ed ora che ci penso non so neanche come ho fatto a farmi capire. Sono stata due giorni lì, però con il timore che arrivasse la polizia perché avevo i documenti falsi e quindi più che altro era questa paura, la paura di tornare indietro perché ormai i soldi erano spesi e sicuramente poi non riuscivo a restituirli, quella era la mia preoccupazione.

La prima notte è stato proprio terribile perché sono capitata in centro di Praga, ci sono dei bar e quindi c'era chiasso ed avevo proprio timore. Anche per mangiare non sapevo dove andare e come farmi capire, in quel momento dovevo cercare qualcosa di economico perché essendo in centro anche i negozi erano cari.

Da noi i negozi sono aperti al pubblico, non c'è la porta, si deve bussare e qualcuno ti viene ad aprire, lì c'erano le porte scorrevoli tu entravi oppure spingevi la porta, entravi, andavi alla cassa e funziona tutto diversamente.

Sono arrivata lì con i vestiti che avevo, perché la mia valigia si era persa. Ho dovuto andare a cercarmi dei vestiti. Il giorno dopo mi sono data un po' di forza: "Non starò di sicuro rinchiusa qui tutto il giorno perché impazzirei!" Quindi sono andata a fare un giro, seguivo i turisti.

Ho cercato io il posto dove dormire. Per fortuna c'è stato questo taxi che mi ha portato in giro perché gli ho fatto capire che volevo un *hotel*, una stanza dove dormire; però il tassista, non so come abbia fatto per capire, ma mi ha detto che dovevo andare a cercare dove c'era posto, così mi ha portato in due o tre alberghi, sono andata a chiedere ed in effetti era tutto pieno perché bisognava prenotare. Lui mi ha portato da un posto all'altro, ho avuto fortuna perché nel viaggio ho trovato delle persone gentili. C'è stato anche qualcuno che mi ha offerto da mangiare o da bere; si vedeva che non era per cattiveria ma per gentilezza perché mi avranno visto che ero un po' sperduta. Nel bar non sapevo come chiedere, lui ha parlato ed ha pagato e poi mi ha fatto segno di buona fortuna.

Dopo due giorni ho dovuto andare ad un'agenzia perché dovevo prendere l'aereo per la Slovenia e da lì entrare in treno in Italia. Anche lì sono andata, ho preso il biglietto ed ho fatto tutto da sola.

Ho avuto fortuna arrivando lì, perché ho trovato dei poliziotti amabili che secondo me hanno capito: vedendomi così giovane, mi hanno guardata, hanno visto i documenti ed hanno fatto segno di andarmene.

Poi ho dovuto andare alla stazione del treno ed anche lì ho trovato un tassista ed ho telefonato in Italia dove mi hanno spiegato come fare per comperare il biglietto per il treno. Avevo dei numeri di telefono ma a memoria, avevo paura che me li trovassero.

Nella stazione vedevo così tanti treni in fila, non sapevo neanche quello che dovevo prendere, mi facevano segno che dovevo andare ai binari dicendo che doveva essere il numero due. Ma io non sapevo neanche che cosa fosse un binario, perché dovevo fare il biglietto e non sapevo, non ero mai salita su un treno. In Perù adesso ci sono dei treni, ma una volta no. In Perù si usano di più i pullman.

Poi la mia cugina mi ha detto: “Cerca un signore tutto vestito di verde, col cappello che dica Trenitalia”, mi sono messa a cercare dappertutto. Non sapevo che dovevo scendere le scale per salire sui binari, pensavo che si attraversassero i binari di sopra.

Per fortuna ho visto che nessuno lo faceva e quindi ho seguito un po' la gente sino a che sono arrivata al binario giusto ed ho chiesto quale era il treno che veniva in Italia, a Torino, mi hanno detto che quel treno andava fino a Venezia. Dovevo aspettare e fare il cambio a Milano, poi da Milano a Torino ed anche lì è stato duro; sono arrivata a Venezia che era l'ultimo treno ed ho dovuto fermarmi ancora per quattro/cinque ore per prendere quello per Milano.

Per il cibo cercavo di vedere quello che faceva la gente e quindi ho imparato ad usare le macchinette, da noi ce ne sono adesso ma non undici anni fa, io non ne avevo mai viste! Non avevo le monete e non avevo euro, ma dollari americani, quindi mi trovavo un po' in difficoltà, ho trovato una coppia di spagnoli e loro mi hanno spiegato un po', mi hanno cambiato anche i soldi e mi hanno dato delle monete.

Poi da Milano sono arrivata a Torino dove mi aspettava la mia cugina e in quel momento quando mi ha guardata mi ha chiesto: “Che cosa ti è successo?”, perché lo *stress* e tutto il viaggio mi avevano stravolto. Anche loro erano in pensiero, quando mi hanno visto mi hanno subito portata a casa, ero stanchissima.

Dopo che sono arrivata qua ho trovato subito lavoro. Solo che mi dispiaceva tanto, perché avevo lasciato la mia famiglia. Per fortuna tutti i lavori che ho trovato sono stati con famiglie e ho trovato brave persone.

Cibo e lavoro in Italia

Come primo lavoro ho guardato un signore abbastanza anziano: è stato come mio nonno! È stata la prima persona italiana con cui sono riuscita a convivere e mi ha insegnato anche a parlare un po' l'italiano.

Questa persona era cieca e quindi non riusciva a leggere; era cieca ed era sulla sedia a rotelle, però era abbastanza lucido di testa, quindi sono stata per lui la sua nipote e per me mio nonno, infatti mi chiamava "gioia". Poi con lui ho imparato tante cose, anche a cucinare; gli piaceva mangiare abbastanza bene, quindi mi diceva che cosa dovevo fare, infatti ho imparato anche a fare un po' di spesa ed andare al supermercato, in macelleria, che pezzi prendere, mi diceva proprio tutto.

Infatti anche quando cucinavo, lui assaggiava, passavano dieci minuti e diceva: "Fammi assaggiare", portavo, assaggiavo e mi diceva come dovevo aggiustare. Lui era piemontese, gli piaceva mangiare il *fricandò* (stufato di vitello), le acciughe al verde, il cotechino con la purea.

Mi sono resa conto che la cucina proprio mi piaceva. Poi mi piaceva quando vedevo gli altri che mangiavano e che dicevano che era buono.

Con lui ho lavorato circa un anno e mezzo e andavo le sere ed i *week end*. Dopo sono andata a lavorare fisso, poi purtroppo lui ha iniziato ad ammalarsi di più.

Questo signore non usciva di casa perché non voleva che lo vedessero nelle condizioni in cui era ridotto. Si chiamava Francesco, veniva a trovarlo suo nipote, che lui adorava tanto e che era farmacista; veniva anche la figlia che era preoccupata per lui. Quando la figlia ha capito che c'era una buona relazione tra me e lui, lei veniva, mi lasciava i soldi, faceva le spese, era presente.

Dopodiché si è ammalato e purtroppo è mancato. Dormivo in un lettino, le ultime notti sono andata proprio vicino a lui e lui non voleva perché diceva: "Non ti lascio dormire", ma mi dispiaceva vederlo così. Dopodiché è mancato.

Anche sua figlia è stata abbastanza brava con me e quella sera che è mancato mi ha riaccompagnato a casa. Siamo state in contatto ancora e poi ci sono state tante altre cose e ho saputo che è mancato anche il marito di lei.

Il mio secondo lavoro l'ho trovato tramite loro. Guardavo la moglie dell'amico di nonno Francesco, sono stata un anno, però questa signora era brava ma non era tanto lucida di mente, quindi era difficile riuscire a gestirla. Aveva questa mania di persecuzione e

sinceramente era un po' stressante stare lì. Anche il marito non ce la faceva più.

Facevo anche il cibo ma loro avevano altre abitudini; alla sera si mangiava sempre la minestra, si faceva un pentolone e poi anche per quattro giorni si mangiava il minestrone, a pranzo tutti i giorni la pasta e due foglie di lattuga. Loro erano abituati così: un'altra maniera, un'altra educazione! Erano bravi. Poi ho saputo che il marito di lei è mancato, ma con quella malattia che aveva, era proprio difficile gestirla, aveva la demenza senile.

Dopo ho lavorato per quattro mesi in un negozio peruviano; andavo ad aiutare ad imbustare, a fare i sacchetti e vendevano alimentari. Sempre cibo! Ho imparato a conoscere la roba fresca, così mi ha servito anche per comprare, infatti quando andavo lì per comprare per me, mi dicevano: "Fai tu, fai tu". Sapevo dove erano le cose più fresche e ho visto anche altri prodotti dell'America Latina: c'erano tutte le varietà del Brasile, della Colombia, del Venezuela. Ho visto le differenze e venivano tanti messicani, colombiani, brasiliani a comprare lì. Mi divertivo, andavo a guardare le etichette per vedere che cosa erano, a che cosa servivano, ho imparato tante cose.

Poi ho trovato lavoro da un'altra parte: con una signora che aveva l'*Alzheimer* e la demenza senile. Ho lavorato fissa con questa signora; quando sono arrivata lì c'era una ragazza colombiana che era brava e poi c'era un'altra ragazza che invece non era tanto brava, non la teneva bene, anzi la legava perché non si alzasse. Questa signora non aveva niente nelle gambe, poteva camminare ma la sua paura era di cadere e quindi non camminava per niente. Si alzava diceva: "Cado, cado, cado!", e si sedeva.

La ragazza colombiana durante il *week end* cercava di alzarla, aiutarla, le parlava, era gentile con lei, però erano solo due giorni poi c'era l'altra ragazza che era italiana. Quando sono arrivata lì, mi dicevo: "Che strano!" poi ho conosciuto la ragazza colombiana che mi ha raccontato un po' la situazione. Quindi con lei abbiamo iniziato ad aiutarla un po', infatti dentro casa camminava, si teneva da qualche parte, però riusciva a camminare. Era un po' difficile gestirla perché dovevi sempre starle dietro, però riusciva. C'era un po' più di lavoro!

Aveva una figlia, però purtroppo non era tanto presente: veniva, lasciava la spesa e poi andava via. Pensava che sua madre non riusciva a riconoscerla ma c'era qualche volta che la riconosceva. La signora si metteva spesso a parlare dell'epoca della guerra. Era di quel paese che si chiama Fiume, lì purtroppo ha perso il marito ed anche il figlio ed era

una situazione un po' complicata. Si ricordava e mi chiedeva sempre: "Ma signora mio figlio quando è che viene?" Tu in quel momento non dovevi farla ragionare ma seguirla nella sua chiacchierata, dirle delle cose per tranquillizzarla.

Anche lì preparavo il cibo perché a quel punto ero diventata fissa e sostituivo l'italiana. A lei piaceva tanto il pesce e quindi andavamo a prenderlo. Prendevamo il pesce azzurro, lo facevamo impanato e lei diceva sempre che era buono, buono. Quando ho visto che le piaceva il pesce, cercavo di farlo almeno una o due volte la settimana. Poi c'erano i giorni che proprio non voleva mangiare e bisognava imboccarla.

Il cibo era importante anche in questa situazione. La ragazza colombiana faceva la spesa, portava i suoi prodotti e cucinava durante il *week end*.

Mi lasciava le cose, mi diceva c'è questo c'è quello, faceva anche dei piatti del suo paese e la signora diceva che era buono. Ci sono stati anche alcuni piatti peruviani che le ho fatto da mangiare: ad esempio il riso verde col pollo, quello col coriandolo, poi lo stufato di carne che anche noi facciamo, le patate oppure anche dei formaggi che i miei mi spedivano ed io li portavo da lei e li mangiavamo insieme.

Poi sono riuscita a convincere la figlia a prenderci un montascale così potevamo uscire. La signora abitava in una casa popolare senza ascensore. Infatti con il montascale riuscivo a portarla giù ed andavamo al mercato insieme. La legavo sulla sedia a rotelle perché avevo paura che potesse cadere e scivolare, ma lei era tutta contenta. Siamo riusciti ad andare dal parrucchiere, ai giardini: c'erano le sue amiche che la riconoscevano e lei ogni tanto si ricordava di loro.

Andavamo a prendere il gelato, sono stata lì neanche un anno. Però sua figlia aveva fatto le pratiche perché andasse in una casa di cura e quindi in quel periodo è uscita l'approvazione della domanda, purtroppo ha voluto portarla ed è andata a finire lì.

Dopo che questa signora è andata nella casa di cura, io sono andata a trovarla due o tre volte, ma mi faceva tanta pena e non sono più andata. Ho saputo notizie dalla ragazza colombiana: è poi mancata.

Poi sono arrivata a Pino Torinese, attraverso mia cugina, per guardare la signora Laura. Sono arrivata lì, sono stata per poco tempo perché la signora era molto malata, da molto tempo ed era nella fase finale, molto dura. Dopo poco è mancata, però la sua famiglia sono bravissimi e sono andata a lavorare da sua figlia ed ora sono cinque/sei anni che lavoro qua, anzi quasi sette.

Di nuovo mi sono trovata con il cibo: facevo da mangiare e poi la signora Paola è esperta di cibo pugliese e quindi ho imparato tante cose. Ho conosciuto le verdure: verdure che non avevo mai visto e che non sapevo come preparare.

Le ricette, le vere e proprie ricette, mi sono state insegnate dalla signora Paola, la mia prima vera maestra come dico io, ma in realtà la seconda o la terza, dice lei, prima di tutto mia mamma e poi nonno Francesco. Diciamo la prima maestra in cibo pugliese.

Arrivando qua ho avuto l'opportunità di lavorare e studiare e quindi è iniziato il mio percorso di studio in Italia perché non lavoravo più fissa e quindi l'orario mi permetteva di andare a giornata, di lavorare di giorno e la sera studiavo. Ho fatto le superiori, nelle ore che avevo tempo libero mi permettevano anche di studiare, ero un po' più tranquilla come lavoro.

Mi sono appassionata sempre di più al cibo e quindi ho fatto dei corsi di cucina. Ho fatto un corso di cucina regionale: ho visto i piatti di un po' tutte le regioni d'Italia. Poi ho fatto un corso di panetteria ed ho imparato come il pane qui in Italia è proprio una cultura perché quasi in ogni regione c'è un pane diverso: un pane pizza, focacce, grissini. Il pane in Perù si prende solo a colazione e poco. A pranzo non lo trovi ed a cena neanche, solo a colazione oppure i panini per la merenda. Infatti quando ho visto che si mangiava il pane a pranzo mi è sembrato un po' strano.

Poi ho fatto anche altri corsi: cucina base, cucina avanzata e continuo sicuramente a fare dei corsi perché venire a studiare qua è stato il mio scopo. Quindi voglio continuare a studiare.

Cibo come integrazione: vita quotidiana in Italia

Attualmente abito insieme al mio fidanzato, con mia suocera, con il mio cagnolino Apollo e la mia gatta, Ninfa.

È stato grazie alla scuola che ci siamo conosciuti, io ed il mio fidanzato; siamo già insieme da tre o quattro anni, ho perso il conto. Stiamo bene insieme.

Sono anche stata fortunata ad avere una suocera bravissima: loro sono del Cusco, Perù. Hanno una cultura diversa del cibo, sembra simile ma ci sono molti piatti in cui gli ingredienti sono molto diversi.

Ad esempio il brodo di gallina: noi mettiamo la gallina e poi le verdure, gli spaghetti e l'uovo sodo e tutto viene anche condito con lo zenzero. Quello è tipico di Lima e dell'Amazzonia: se chiedi brodo di gallina ti danno tutto quello insieme. Invece nel

Cusco lo fanno con il riso ed i ceci dentro. Quando ho visto, ho detto: “Ma questo non è il brodo di gallina!” ed invece per loro è questo. Hanno lo stesso nome ma è tutto un piatto diverso, mettono altri ingredienti e quando ho messo l’uovo sodo dentro, loro si sono messi a ridere e mi hanno detto: “Ma non si serve così!”

Poi ci sono anche tante altre cose, ad esempio *l’escabeche*, per loro è fatto con le verdure marinate nell’aceto, invece per me è uno stufato di cipolle: tutto diverso! Quindi da una regione all’altra cambia tutto anche in Perù.

Infatti mi sono trovata con delle persone che abitano al Nord che non conoscono nemmeno i prodotti che ci sono nell’Amazzonia oppure gente che ha vissuto solo a Lima, adesso con la globalizzazione si trova di tutto ma cinque/dieci anni fa non era così. Ogni regione aveva i suoi costumi e se non andavi fuori non li conoscevi.

Attualmente mangio più frutta e verdura di prima. Quando sono arrivata qua la mia abitudine era mangiare sempre riso, in Perù tutti i giorni riso e invece ora è cambiata questa abitudine, quindi un po’ di riso, un po’ di pasta, verdure. Nella mia dieta ci devono essere sempre tante verdure.

Facendo un po’ di corsi e lavorando in tante case ho preso tante abitudini che sono andate ad influenzare le mie. Attualmente a casa magari faccio un po’ di cibo peruviano ma con ingredienti mischiati anche con quelli italiani. Magari faccio un primo peruviano, un secondo italiano. Noi usiamo tanti piatti unici e quindi c’è sempre riso, carne e patate e un po’ di verdure: un piatto unico.

Invece qui ho imparato il primo e il secondo ed anche il dolce. Ho cambiato un po’ di abitudini, infatti in casa cucino e mangiamo un po’ misto. Anche il mio fidanzato mangia di tutto, anche a lui piace tanto il cibo mediterraneo, frutta e verdura ne mangia proprio in abbondanza, carne un po’ meno. Invece a mia suocera piace tanto la carne.

Come condimenti in Perù c’è il coriandolo, qui si dice sei come il prezzemolo e in Perù si deve dire sei come il coriandolo! Perché c’è dappertutto!

In Perù l’olio di oliva viene considerato per le persone malate, lo vendono in farmacia; noi non ne abbiamo di olio di oliva e tutto quello che arriva viene dall’Europa. Si usa l’olio di mais e l’olio di arachide, poi una volta si mangiava più grasso e si raccoglieva anche il grasso del pollo per poi condire il riso che si faceva friggere con quello.

Invece in Amazzonia i condimenti sono quelli che si coltivano lì: lo zenzero, poi quello che serve per fare diventare il cibo giallo che è una radice che si chiama “*palillo*”, poi

c'è la “*achiote*”, che è un guscio e dentro ci sono dei semini rossi e questo viene messo dentro l'acqua e fa diventare l'acqua rossa con cui si condisce oppure viene seccato e macinato, quindi diventa una polvere; più che per il gusto questo ingrediente serve per dare il colore rosso.

Ci sono anche i semi di coriandolo macinato, l'origano, la menta, si usa anche il pepe e il cumino e l'aglio, tanto aglio! Poi anche il peperoncino si usa tanto; c'è una specie di peperone piccante “*rocoto*” che è proprio tipico delle Ande. Alcune volte viene messo nel cibo ma altre volte trovi sulla tavola pezzetti di peperoncino messi nell'acqua e chi vuole prenderlo per condire se lo prende da lì.

Alcune cose peruviane le trovo a Porta Palazzo dove vado a fare la spesa. Anche lì ci sono tante culture non solo latinoamericane, peruviane, ma anche i marocchini, gli egiziani e quindi tante culture. Vedo il cibo a Porta Palazzo proprio come integrazione perché ci vanno tutti: italiani, peruviani, marocchini, egiziani, pakistani, ecuadoriani; infatti nel mercato del pesce dove compro io c'è un ecuadoriano e quasi tutti i peruviani lo conoscono, vai lì e lui ti dà del pesce fresco. Vanno anche tanti per conoscere un po' la cultura di Torino: c'è il mercato dei contadini e vanno in tanti a fare la spesa lì. Ci sono italiani ed emigranti, al mercato della carne c'è un posto fisso dove vado a comperare la carne. A Porta Palazzo trovi tutti i tipi di frutta e verdura di tutto il mondo. Secondo me è un posto di ritrovo, di incontro di tutta la gente. Vai in giro, tutti sono passati da lì almeno una volta, da Porta Palazzo.

Lì ho trovato anche tanti ingredienti che ho imparato a conoscere quando ho studiato nei miei corsi; oltre agli ingredienti ho trovato anche tante persone: marocchini, romeni che ho conosciuto nei corsi e anche con loro ci confrontavamo, parlavamo del cibo che conoscevamo e che preparavamo nel nostro paese e anche di quello italiano. Nei corsi ogni tanto mi chiedevano delle cose. Era un modo per fare amicizia, erano cose pratiche ed è proprio impossibile non fare amicizia, dovevi cucinare, parlare e poi mangiare. Ci scambiavamo ricette e poi magari qualcuno non veniva, allora chiedevamo il numero di telefono e poi ci contattavamo su *Facebook*.

C'è anche un signore italiano con cui comunichiamo ancora adesso, che mi ha chiesto notizie delle fave di cioccolato, vuole che gli porti il cioccolato e quindi gli porto le fave ed ho spiegato anche un po' come viene prodotto perché qui la maggior parte delle persone non lo conosce. Ora si conosce un po' di più, ma prima si conosceva la tavoletta e basta.

Attraverso il cibo ho avuto occasioni di integrarmi perché conoscevo più culture. Adesso sto facendo un corso anche su vini, formaggi e salumi, quindi i vini li sto conoscendo. Poco tempo fa era presentato il novellino che io non sapevo nemmeno che esistesse. Sicuramente questi percorsi mi aiutano tanto, mi piacciono.

In cucina riesco a rilassarmi. Sto riuscendo a realizzare il mio sogno di studio in questo settore! La domenica, il mio fidanzato Christian dice: “non vieni neanche a sederti vicino a me per stare in cucina!”. Domenica cucino a casa perché lui lavora a Milano e così si porta qualcosa di quello che faccio io. Poi lunedì mattina si lamenta un po’ perché dice che lo zaino è pesante, ma quando arriva là è contento e mi dice che è buono, quando mangia.

Nel mio ultimo viaggio in Perù ho fatto rifornimento di cioccolato: mi sono portata quasi quattro/cinque chili di cioccolato. Il cioccolato lo usiamo in modo diverso da qui. Nel paesino di mia madre si fa bollire l’acqua e poi si fa sciogliere il cioccolato nell’acqua calda e quindi viene una bevanda liquida e si mette lo zucchero e chi vuole aggiunge il latte. Invece qui quando ho chiesto una cioccolata nel bar mi hanno dato una cosa appiccicosa, una crema ed io ho detto: “Ma questo non è il cioccolato!”.

Il sabato mattina o al mattino quando sono sola a casa, mi faccio ogni tanto un po’ di cioccolata calda, che mi ricorda anche le merende che faceva mia madre a Lima. Venivano i suoi fratelli a berla ed ogni volta che arrivava qualcuno lei diceva: “Vai a comprare il pane che io faccio la cioccolata!”.

Questa cioccolata che ho qua, l’ha fatta proprio mia madre; quando è una giornata un po’ triste, mi faccio un po’ di cioccolata e mi tira su. Mi manca la mia famiglia, infatti dico che non sto male qua ma se ci fosse la mia famiglia sarebbe il massimo. Ho avuto tanta fortuna ma ho anche lavorato tanto!

Adesso che sono tornata in Perù dopo tre/quattro anni ho trovato tante cose che ricordavo diverse. Ad esempio il caffè, che in Italia ho imparato a bere amaro, in Perù ho preso la lattina del *Nescafé*, me lo ricordavo diverso, prima mi piaceva ma ora che l’ho assaggiato mi ha fatto proprio schifo, non riesco proprio a berlo.

Inoltre ora che ho imparato a mangiare tante verdure, sono andata là ed ho cucinato tante verdure ma mi sono accorta che loro non hanno questa cultura e quando ho fatto gli asparagi, mio padre mi ha detto: “Questo non sa di niente” e non l’ha neanche mangiato. Invece qua io ho imparato a mangiare le verdure. Anche se noi peruviani produciamo gli

asparagi, poi però non li mangiamo e li usiamo solo per esportazione.

Quello che proprio in Italia non c'è, sono le patate; invece in Perù ce ne sono di tutti i tipi e sono proprio buone; si potrebbe fare un pasto solo di patate bollite tutte diverse: sono piccole, grosse, con la buccia rossa, con la buccia gialla, ci sono quelle più farinose, ce ne sono proprio tantissime varietà anche quelle dolci, ci sono quelle viola, quelle arancioni, quelle bianche e poi c'è il mais quello con i chicchi grossi bianchi. Qui adesso si trovano, ma prima non c'erano.

Il mio piatto preferito è sicuramente quello che ci rappresenta a livello mondiale: il *ceviche*, che è fatto di bocconcini di pesce, macerati nel *lime*, per condirlo c'è un po' di coriandolo fresco tritato, peperoncino ed un po' di pepe e poi succo di zenzero fresco. Viene fatto macerare per più di mezz'ora ed è servito con delle cipolle tagliate *à la julienne*, con le patate dolci, con le patate normali, con del mais secco bianco, quello che abbiamo noi secco, cucinato in padella a rosolare, e poi con il mais fresco bollito, anche quello bianco. Come pesce si usa il persico perché non ha le spine ed è più facile. Di questo piatto come ingrediente io vorrei essere lo zenzero, che è una specie di afrodisiaco. Il mio sogno nel cassetto è lavorare in questo settore; però già avendo una famiglia e riuscendo a cucinare, per ora ho le mie soddisfazioni. Comunque per ora continuerò a lavorare e poi vediamo. Magari avere un piccolo negozio nel settore alimentare, vediamo. Per adesso penso di stare in Italia sicuramente. Abbiamo deciso con il mio fidanzato.

*Lomo saltado (Manzo saltado)*³⁶

Ingredienti per 4 persone:

½ kg di carne di manzo, 2 cucchiaini di olio di oliva, 1 e ½ cipolla rossa tagliate in 8 spicchi, 2 pomodori tagliati grossi a spicchi, ½ kg di patate, pelate e tagliate a fiammifero, 2 *ajì* gialli tagliati a pezzetti piccoli, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 1 mazzo di cipollotti solo la parte verde, ½ cucchiaino di aceto, 1 cucchiaino di salsa di soia, 1 cucchiaino di succo di limone, sale, pepe, 1 tazza di riso, 1 spicchio di aglio.

Preparazione:

Prima friggete le patatine e lasciatele su un panno di carta. Cucinate il riso facendo soffriggere lo spicchio di aglio in una pentola con l'olio. Dopo 1 minuto aggiungete il riso e mescolate fino a quando il riso non diventa trasparente e a quel punto mettete il fuoco al minimo, aggiungete una tazza e mezza di acqua e coprite la pentola. Quando l'acqua sarà completamente evaporata spegnete il fuoco. Friggete in padella con l'olio di oliva ben caldo la carne tagliata a strisce per circa 5 minuti. Aggiungete le cipolle, saltate per 2 minuti. Aggiungete il pomodoro, il prezzemolo, sale, pepe, l'*ajì* giallo, la salsa di soia, aceto, cuocete per altri 2 minuti. Aggiungete il succo di limone e i cipollotti, mescolate il tutto. Alla fine, aggiungete le patate che avrete fritto precedentemente.

³⁶ Piatto unico, composto da carne di manzo saltata in padella, accompagnato di riso cucinato a parte, patatine fritte e verdura. Il peperoncino utilizzato poi è l'*ajì*, ovvero il peperoncino giallo peruviano.

Cibo e sorriso

Storia di Meng XiaoDong

Raccolta da Giulietta Beltrame con la traduzione della moglie XuXiao

Mi chiamo Meng XiaoDong, ho 46 anni e sono un cuoco. Sono arrivato a Torino nel 1990: dalla Cina sono venuto direttamente a Torino per fare il cuoco qua e sono sempre stato a Torino. Mi sono sposato qui in Italia, anche mia moglie è cinese, nella mia famiglia non ci sono persone che hanno sposato italiani.

Mi presento

Io sono nato e cresciuto in un villaggio montano chiamato YuHu nella provincia di ZheJiang. Un paesino in cui il contrasto tra vita campagnola e tecnologia è molto forte. Nella mia famiglia eravamo: padre, madre, un fratello, due sorelle e io.

Mia moglie viene anche lei da YuHu ed è arrivata in Italia a 13 anni. Ho conosciuto mia moglie alle scuole medie, eravamo compagni di scuola.

Il cibo prima della migrazione

In Cina ognuno prepara il cibo a casa propria, solo quando vi è un evento importante o una festa ad esempio un matrimonio o un funerale si cucina insieme ai vicini di casa. Tutti aiutano a cucinare, grandi e piccini, ovviamente le mansioni sono diverse. Cucinare è di tutti.

Ogni festa in Cina ha dei suoi piatti particolari, un cibo preciso per ogni festa. Durante il ferragosto lunare (non solare) ad esempio, noi mangiamo delle specie di... biscotti possiamo definirli così. Anche una specie di pompelmo, insomma ad ogni festa corrisponde un cibo speciale che deve essere consumato durante quella festa. In questo modo è difficile dire: “Mi ricordo quella festa di quell’anno”, in ogni famiglia si dice: “Ah, oggi c’è questa festa dobbiamo fare questo, oggi c’è quella festa dobbiamo fare quello”.

In Cina, nelle giornate normali, la mattina alle 7, più o meno alle 7-7 e mezza, si fa la colazione, pranzo alle 11 e mezza, cena alle 6. Nelle famiglie è più la mamma che cucina: inizia a cucinare mezz’ora prima, una cosa veloce; per comprare il cibo ci sono orti e ci sono negozi, in quel periodo non c’erano supermercati, adesso ci sono anche là.

La prima volta ai fornelli

(XiaoDong) Quando avevo 13-14 anni la mamma ha aperto un negozio, non ce la faceva a seguire la casa, allora ho cominciato a cucinare io, per me e per tutta la famiglia, padre, madre, fratelli e sorelle.

(XuXiao) Io mai! (ride) sono fortunata: una donna, mai cucinato!

Il cibo è come una coccola, il cibo cura

Durante il compleanno ti cucinano qualcosa di speciale solo per te e gli altri componenti della famiglia non lo mangiano. Oppure quando uno è malato, tipo varicella, quel momento lì, no? qualche coccola di più...

Il cibo è anche una cura, dipende da che malattia: ad esempio, quando un mio parente era all'ospedale gli ho portato un tipo di bevanda che serviva a dare più energia (ma per la vostra medicina doveva stare senza mangiare!); per ogni malattia ci sono cose diverse, in famiglia chi è più vecchio insegna queste medicine, ci sono anche libri tipo medicina cinese: erbe cinesi, queste cose qui ci sono scritte, ma anche tanti che sono vecchi e ti dicono che tu devi prendere questo dall'erborista, e l'erborista anche dà consigli.

I cibi del viaggio, il cibo in Italia

Noi siamo arrivati in Italia in aereo, non abbiamo provato cibi di altri paesi, qui abbiamo mangiato cinese ma anche italiano. Il primo impatto con il cibo italiano (ridono), XiaoDong: la prima volta che ho mangiato la vostra cucina ho mangiato la pizza e il fondo era un po' bruciato, e ho detto: "Questo non è cosa di igiene, è tutto nero", il cinese non mangia cosa bruciata, allora... l'ho buttata via (ride). Sulla pizza c'è formaggio, nella nostra parte Cina non si mangia, ma noi lo mangiamo, ci piace, a qualcuno non piace, anche adesso ci sono alcuni che non vogliono la mozzarella.

Ci sono altri gusti italiani che non piacciono ai cinesi, dipende dalla persona, come noi adesso ci sono persone a cui non piace la cucina cinese allora mangiano solo pizza, però per quale motivo non l'ho chiesto.

Ci sono tanti cinesi che non mangiano cibi italiani, tipo quando noi abbiamo fatto matrimonio siamo andati a ristorante italiano, allora ci sono tante persone che hanno mangiato solo grissini (ride), proprio niente pranzo! Noi ci siamo sposati nell'anno '93 e in quel momento non c'erano ancora tanti ristoranti cinesi grandi e siamo stati costretti ad andare lì. Alla fine noi no, però dopo di noi ci sono tanti cinesi che hanno fatto

cucina italiana ma hanno aggiunto anche roba cinese. E quindi anche i cinesi hanno mangiato! (ride)

Noi abbiamo mangiato sempre nostra cucina, però tipo piccola festa noi abbiamo fatto più grande, come vostro Natale, oltre vostro Natale noi facciamo nostra festa, tipo Capodanno cinese o Ferragosto, poi c'è altre più piccole feste.

Qui è diverso perché facciamo questo lavoro di ristorante cinese, ci alziamo alle 10 di mattina e non facciamo più colazione, facciamo subito pranzo: non è l'Italia che fa cambiare, è il lavoro! Per il ristorante c'è fornitore da Cina, loro fanno *import-export*: arriva dalla Cina poi lo consegnano qua, poi ci sono anche altri negozi.

Conoscere altre persone attraverso il cibo

Lavorare nel ristorante ci ha fatto conoscere più persone italiane, io (XuXiao) ce l'ho qualche amico italiano, però lui no! (ride), sempre un po' legato dalla lingua, non sono conoscenti come i genitori dei compagni dei figli, sono proprio amici miei.

Ricordo un fatto che è successo a mio figlio: è stata tantissimo umana questa mia amica, perché lei lavora all'ASL no? Allora mio figlio era caduto dalla bici e si era rotto labbra, denti, queste cose qui, io non so niente come fare pulizia, lei mi ha dato aiuto e queste cose qua, aiuto di cuore.

Il cibo come lavoro

Noi siamo arrivati già sicuri del posto dove andare a lavorare, lì ha chiesto solo, lui come mio marito ha chiesto solo come cuoco, di venire qua a fare il cuoco, in un ristorante cinese, prima era da un altro padrone e dopo sei anni, nel '98, ha preso il suo ristorante. È stato difficile aprire un ristorante tutto suo, molto! Abbiamo anche passato la crisi dell'aviaria e della suina, che la gente non veniva più al ristorante cinese, poi è finito! (ride). Lì è stato proprio tantissimo duro, veramente... la gente proprio trattare male no, non è che proprio tutti non venivano, venivano molto meno.

Cibo e nostalgia

Profumi di cibo di casa che fanno venire nostalgia... (ride) questo devi chiederlo a lui! Perché io, quest'anno sono stata in Cina, no? A luglio, e ho trovato tutto come... prima pensavo fosse tutto come da bambina: "Mmh che buono questo", poi ho assaggiato, sembrava male... (ride) per me eh è così!

XiaoDong: cibi che ricordo da piccolo ci sono, solo che per dare nome adesso è difficile. Non ci sono cibi che mangiamo quando siamo tristi, invece ci sono cose speciali di affetto per gli altri, sì per figli, per nonni...

Influenza della religione sulle abitudini alimentari

Siamo di religione buddista, solo che noi siamo un po' liberi... chi è tipo proprio buddista-buddista, crede quella cosa lì, allora non mangia qualcosa di vivo, animale vivo, queste cose qua, mangia solo verdura, frutta. Dipende da te stesso, se tu dici: "Io buddista" allora io posso fare ogni mese, ogni primo giorno del mese, quindici del mese, non mangio carne, pesce, questa cosa qua, una via di mezzo.

Il ritorno

Ogni tanto torniamo in Cina, io, XuXiao, quest'anno sono tornata: non conosco più il posto dove sono nata (però sono tornata dopo 18 anni) non trovo più la casa dei miei genitori. Anche il cibo in Cina sembra diverso, perché forse i gusti dei bambini e i gusti degli adulti sono diversi: loro cucinano uguale, io lo sento diverso! (XuXiao)

Il piatto del cuore

Il suo piatto preferito sono spaghetti cinesi, li tira a mano, è il suo piatto preferito! Tutte le volte vuole mangiare quello! Io invece preferisco mangiare roba di riso, come gnocchi di riso, queste cose qua. Se fossi un ingrediente di cucina sarei le spezie (XiaoDong), invece io (XuXiao) verdura, anche lessa, anche senza spezie!

Il futuro

Tra 5 anni io (XuXiao) spero di andare in pensione! Sì, sono giovane, però ho lavorato sempre! Anche lui vuole andare in pensione, però vuole andare in giro, dove non è mai andato. E io anche viaggiare con lui! Lui non ha imparato italiano perché quando era appena arrivato in Italia doveva lavorare, mancava il tempo, poi dopo mancava la memoria, non riesce a ricordare! Secondo me manca anche tanta pratica; e gli dispiace di non sapere parlare italiano; anche se i figli parlano bene italiano, con lui parlano cinese e non insegnano. La figlia, Min Valentina, va all'università, studia lingue, il figlio, Wen Yong, è in terza superiore. Se Valentina si fidanzasse con un italiano? Questo lo decidono loro! (ride) non ci darebbe fastidio, solo che con papà non riesce a parlare! O è la volta buona che papà impara l'italiano!

Mi sembra di mangiare il mare

Storia di Agnes

Raccolta da Elena Cauda

La cucina asiatica è una cucina unica e si presenta agli occhi degli occidentali in una veste rara e preziosa.

Avevo già conosciuto e amato la cucina indiana, per questo motivo conoscere Agnes, parlare con lei dei piatti tipici delle Filippine, ha arricchito la mia sete di comprendere e conoscere nuove culture.

Ritengo che nel mondo della cucina confluiscono molti saperi, quello della scienza, della chimica, ma anche quello dell'antropologia e della psicologia, passando per il folklore e le forme di espressione artistica.

La cucina è sempre stato un modo per trasmettere la storia della famiglia. Raccontandomi degli usi e delle abitudini legate all'arte culinaria della sua terra, Agnes mi ha raccontato la sua storia, trasformandola automaticamente in cultura, direi anche in arte.

Il cibo è intriso di significati simbolici, nutrirsi del cibo "altrui" significa introiettare un po' del mondo degli altri, tentare di capirli e magari un giorno diventarne ghiotto.

Ascoltando i racconti e i ricordi di Agnes è stato come viaggiare con lei nei colori della sua terra, nelle atmosfere esotiche e ospitali delle Filippine.

Mi sembra di mangiare il mare

Mi chiamo Agnes, quando torno nelle Filippine a far visita ai miei famigliari, la prima richiesta che faccio è quella di poter mangiare l'*arusip*, un'alga chiamata anche "uva verde del mare", pizzica un po' perché è ricca di potassio, ferro, iodio, calcio e vitamine. Nell'attimo in cui la metto in bocca mi sembra di mangiare il mare e mi sento a casa. Non è necessario cuocerla, si mangia così, appena raccolta e dura solamente un giorno. Mio marito la mangia con un po' di limone e olio ma a me piace mangiarla come si mangia un grappolo d'uva, così sento tutto il sapore del mare.

È così, tutte le volte che torno nel mio paese, chiedo che mi cucinino i piatti che gradivo, per capire se ho ancora gli stessi gusti e se il ricordo che mi porto dentro è

fedele. A volte ho paura di aver dimenticato gli odori del mio paese, per fortuna come scendo dall'aereo si riaccende tutto e mi sento filippina. So di non essere diversa da loro perché parlo ancora il dialetto, ho mantenuto l'accento e parlo la lingua nazionale. Ma se mi chiedono se mi sento più italiana o filippina non so come rispondere, direi che mi sento "sparsa", quando sono in Italia, dove vivo ormai da 20 anni, ho nostalgia di quel paesaggio, di quell'atmosfera, di quegli odori, del sole che ho lasciato... ma quando sono là mi viene voglia di spaghetti alle vongole. Nel mio paese ci sono molti ristoranti italiani ma quando ordino la pasta con il pesto, mi rendo conto che è diversa, perché il basilico cresciuto nelle Filippine è più forte anche se si raccoglie giovane, perché là la terra e il sole sono diversi, più intensi. La pasta al pesto è cucinata bene ma non c'è niente da fare, è differente da quella che mangio in Italia.

Prima di stabilirmi in Italia ho vissuto in tanti paesi: l'Australia, il Giappone, la Thailandia e la California, dove ho seguito corsi di aggiornamento dopo la laurea in biochimica conseguita nelle Filippine. Per alcuni anni ho abitato in Nigeria dove ho insegnato all'università di Kaduna e dove ho conosciuto un italiano che lavorava lì per la Borini-Promo-Impresit-Fiat costruzioni, che poi ho sposato. Avevo voglia di cambiamento e di conoscere altre culture, per questo sono emigrata dal mio paese. Quando la situazione politico-sociale in Nigeria è degenerata io e mio marito non ci sentivamo più sicuri e abbiamo deciso di venire in Italia, a Torino, la sua città natale.

Mi piace cucinare, quando ero in Nigeria il cuoco del villaggio dove abitavamo mi ha insegnato a cucinare i piatti tipici, io li rimaneggiavo cambiando alcuni ingredienti come l'olio di palma o il peperoncino perché troppo forti. Davanti a casa c'era un giardino dove avevamo piantato la verdura e i "siulòt", i cipollotti che si usano tanto nelle Filippine. Il nostro campo era abitato da italiani, è lì che ho imparato a chiamarli siulòt, me lo ha insegnato il nostro vicino, che era di Biella. A proposito del giardino, quando sono tornata anni dopo, mi è spiaciuto vedere che era incolto e trascurato. Dopo che si erano chiusi i villaggi per gli stranieri, perché tornati nei loro paesi, quelle case, quei giardini e le piscine sono stati assegnati ai nigeriani che non hanno saputo mantenerli in ordine, anche se avevano studiato in Europa, nella piscina buttavano l'immondizia. Era stato posizionato un impianto per la depurazione dell'acqua, chi lo aveva costruito aveva insegnato ad usarlo ad un gruppo di ingegneri nigeriani, dopo nemmeno un anno non ha più funzionato, penso per incuria.

Nelle Filippine le donne sono molto emancipate, sono considerate, sono loro che controllano l'economia della casa, per questo il marito dà l'intero stipendio alla moglie che gestisce tutto. Spesso quando ero in Nigeria mi sentivo "nel mezzo" fra cristiani e musulmani. Per esempio i nigeriani non capivano perché mio marito mi aiutava, veniva con me al mercato, e si sono stupiti ancora di più vedendo un medico che dietro casa lavava i panni e la moglie poco più in là si stava dando lo smalto alle unghie. Continuavano a chiedere: "Perché?", "Perché?"

E poi noi donne nelle Filippine siamo libere di sposare chi amiamo, non esiste il matrimonio combinato. Quando io e mio marito ci siamo sposati in Africa, prima civilmente e poi in chiesa, perché siamo ambedue cristiani, continuavano a chiedermi cosa avevo portato in dote a mio marito e io rispondevo che ci eravamo comprati insieme la pentola a pressione. Questo per loro era da considerare quasi uno scandalo, penso che per le donne in Nigeria non sia affatto facile vivere.

Appena giunta a Torino ho frequentato un corso base di cucina, ho subito capito che mi piaceva il cibo italiano perché sano e gustoso, poi ho continuato a cercare ricette su internet e sperimentarle.

Qui come in tutto il mondo il cibo unisce e mi ha aiutata a creare amicizie e poi sono curiosa e mi piace molto assaggiare piatti diversi, ma ho capito che gli altri da me si aspettano piatti filippini e quando durante le feste porto piatti italiani sembrano delusi.

Per le feste, natalizie, pasquali, compleanni, abbiamo l'abitudine di riunirci amici e parenti per festeggiare insieme la ricorrenza esattamente come si fa nelle Filippine, in quelle occasioni io preparo i *lumpiang shanghai*, i famosi involtini che sono stati soprannominati "sigarette" dai miei amici. Sono i classici involtini primavera che si trovano nei ristoranti cinesi ma io li cucino come nelle Filippine: senza verdura, con carne di manzo, di maiale, pollo, prosciutto e una piccola quantità di gamberi. Trito tutto a pezzi piccolissimi, li avvolgo nella pasta e li friggo. Questo è il piatto che tutti si aspettano da me, ma non lo cucino in inverno perché devo friggerli e con le finestre chiuse per il freddo, si rischia di riempire la casa di puzza di fritto.

La pasta che si usa richiede molto tempo per prepararla, adopero farina 00, maizena acqua, olio e sale, amalgamo gli ingredienti formando una pastella liquida come quella delle *crêpes*. Uso un pennello, come quello che si usa per verniciare, e spennello il liquido in una padella antiaderente, deve venire molto sottile.

Al mio paese c'è una macchina industriale per alimenti che fa la sfoglia, infatti noi la compriamo già fatta al mercato, è decisamente più economico e veloce, è molto importante però usarla in giornata, sennò va a male. Quando li cucino qui ci metto un'intera giornata e poi in cinque minuti si mangia tutto.

I pasti delle feste

La macchina che fa la sfoglia è necessaria, perché nei giorni di festa si mangia tutti insieme, tutta la famiglia allargata e ci sono tanti, tanti bambini e pur mangiando lo stesso cibo della settimana se ne cucina molto di più e poi abbondano i dolci. Si prepara una grande tavola imbandita con tutti i piatti cucinati sino ai dolci e ognuno si serve prendendo e assaggiando ogni cosa.

A volte vivo dei *flashback* che mi riportano alle “tavolate” della domenica al mio paese quando insieme ai miei cari gustavo i piatti in bella mostra. Mi sento di dire che i dolci sono molto diversi da quelli italiani: come dimenticare *l'halo-halo*, *mix-mix* in inglese, che vuol dire “un po' di questo un po' di quello”. È una vera squisitezza ghiacciata che si mangia come dolce e viene anche dato ai bambini per la merenda.

Si prende un bicchiere alto, lo si riempie con un cucchiaino di ogni ingrediente precedentemente preparato che più si gradisce, si aggiungono delle scaglie di ghiaccio, il latte evaporato e in fine del gelato alla vaniglia. Volendo prima si mangia la parte superiore, poi si mescola il tutto con un cucchiaino lungo che arrivi sino in fondo al bicchiere e si finisce. Gli ingredienti che si scelgono (fagioli dolci, fettine di banana, patata dolce, pezzi di cocco, gelatina, riso tostato) sono stati bolliti in uno sciroppo di zucchero. Si può anche aggiungere un purea di patate viola bollite nello zucchero che risulta dolcissima ed è molto coreografica.

Il cocco lo mangiamo come dolce ma è diverso da quello che arriva in Italia, là si mangia quello più giovane con la buccia verde e si mangia direttamente con il cucchiaino dal frutto diviso a metà. Si trovano i banchetti per strada che lo vendono come qui si trova il carretto dei gelati. Sono anche riuscita a trovarlo a Porta Palazzo e nei negozi etnici di Torino.

E poi ci sono i compleanni, il festeggiato deve assolutamente mangiare un piatto di *noodles* perché da noi si dice che allunga la vita. Si preparano taccole, fagioli, carote, cavolo cinese, si taglia il tutto e si fa saltare in padella con un po' di cipolla, si

aggiungono 10 o 20 gamberi e un po' di soia liquida. Poi si prepara un brodo con le ali del pollo e costine di maiale. Si toglie la metà delle verdure dalla pentola dove si sono fatte saltare e si aggiungono i *noodles*. Si deve far cuocere a poco a poco aggiungendo il brodo di pollo, quando la pasta è cotta si aggiungono le restanti verdure. La scorsa settimana mio cognato ha compiuto gli anni e quando al telefono gli ho domandato se aveva mangiato i *noodles*, lui mi ha risposto che mia sorella ha voluto allungargli la vita di molti anni oltre i 100, perché gli aveva preparato un piatto di *noodles* per la prima colazione, per pranzo e cena... fin troppo!

Da noi non si taglia mai la pasta, la si arrotola ma deve essere molto, molto lunga, spesso è fatta con la farina di riso e di soia e poi ci sono i vermicelli con l'uovo che devono essere sottilissimi, come i capelli d'angelo che ci sono a Torino. Si può cucinare asciutta o in zuppa con gamberi e zucchine ma sempre lunga, e poi bisogna anche stare attenti a non farla cuocere troppo altrimenti diventa un "pastone".

Nostalgia del sole, della pioggia e dei frutti

Qui a Torino c'è poco sole, invece da noi il sole c'è sempre, anche quando arriva il monzone, quando piove molto intensamente, l'acqua che viene giù a catinelle dal cielo è calda. Quando ero bambina la pioggia era considerata un'occasione di festa, quando iniziava a scendere... alè si giocava sotto la pioggia calda, si correva, si danzava, e non dava fastidio essere bagnati perché per noi la pioggia è vita. Io non ho mai avuto paura delle alluvioni perché la pioggia era considerata un divertimento, voleva dire giocare tutto il giorno. Qui la pioggia è fastidiosa perché è fredda. A Tarlac a 120 km da Manila, dove sono nata, la temperatura è sempre calda, nella stagione più fredda ci sono 25°.

Oltre al sole e la gioia della pioggia calda mi mancano tanto i profumi dei frutti. L'odore del *durian*, per esempio, il "re dei frutti", ha un profumo molto forte, così forte che sui mezzi pubblici e sull'aereo non lo lasciano portare, ci sono i cartelli in giro con la fotografia del frutto e una croce rossa sopra e una frase che dice: "*No Durians*".

A Torino questo frutto arriva in scatola e quando si apre si sente lo stesso profumo, ma non è mai come mangiarlo sul posto dove nasce e cresce. È un frutto ovoidale che può pesare 2-3 kg, è ricoperto esternamente da una buccia dura verde o marrone che presenta tanti spuntoni, dentro è pieno di semi, la polpa è buonissima ed ha un odore molto forte.

Anche il mango e la banana sono molto profumati, soprattutto in maggio, e poi c'è un frutto, "cugino" del *durian* che ha le stesse proprietà ma ha un profumo meno intenso, più accettato dai turisti e si chiama *jackfruit*.

Il cibo che cura

La mia nonna, come tutte le nonne del mondo, quando io e i miei fratelli eravamo bambini, curava i nostri malanni con alimenti naturali, usava il brodo di pollo quando avevamo mal di pancia, lo zenzero quando avevamo il mal di gola. Lo zenzero da noi si usa tanto, ogni famiglia ha parecchie piantine nel giardino e si usano le foglie oppure la radice, lo si fa bollire in un litro di acqua e lo si beve per disinfettare la gola o lo stomaco quando è ingombro, oltre che disinfettare ha anche un potere antibiotico. Ricordo che a casa mia c'era sempre un pentolino sul gas con le foglie di zenzero a bollire, ma anche la radice schiacciata e grigliata si usava per le persone che avevano dolori reumatici. Quando era calda si metteva direttamente sul braccio o sul ginocchio sofferente e lo si avvolgeva con uno straccio che lo tenesse fermo sino a quando diventava freddo. Anche il riso ha tanti poteri, il liquido un po' denso, che forma quando cuoce, serve a curare la diarrea e se poi si aggiunge anche l'uovo sodo fa ancora più effetto. E poi tutte le verdure fanno bene, ricordo ancora la voce di mia nonna che diceva: mangia le carote che fanno bene agli occhi, mangia gli spinaci che hanno ferro!

Il Santo Niño, Gesù Bambino di Praga

Si dice che per conoscere un popolo bisogna conoscere la religione che professa, nelle Filippine vi è una certa varietà di religioni ma la più diffusa è la cattolica. Io sono cattolica, ho fede nella Vergine Maria e nel "*Santo Niño*", il Gesù bambino di Praga, a cui anche mia madre era molto devota. Ogni casa nelle Filippine ha un altare con le candele poste davanti alle fotografie della Vergine Maria, alla Croce, al Santo Patrono e poi l'immagine di "*Madre perpetual help*". Negli anniversari della morte dei nostri cari si prepara il cibo che il defunto amava di più e lo si mette in piccole ciotole sull'altare. Nella mia casa mettevamo davanti all'altare anche dei fiori e ciò che ricordava il morto, per esempio a mia nonna mettevamo le sigarette che fumava. Il cibo non si deve toccare perché è per i defunti. I cinesi nelle Filippine hanno i loro cimiteri e portano il cibo anche lì e poi mangiano con i defunti.

Ho notato che in Italia quando una persona muore la si porta subito al cimitero, nelle Filippine i morti si tengono tanti giorni in casa, magari per aspettare i figli o i parenti che vivono all'estero. Anche se non si deve aspettare nessuno, davanti alla porta dove abitava il morto, c'è sempre un grande fuoco acceso sino a quando si porta al cimitero, così si scaccia il demonio e poi non si lasciano mai soli i defunti sino a quando sono in casa, 24 ore su 24 c'è sempre qualcuno che fa loro compagnia. Da noi si bruciano i defunti attraverso la cremazione.

Nei cimiteri non si sta solo di giorno ma anche di notte ed è sempre una festa. Il 31 ottobre c'è la festa di *Halloween* e in quel giorno si va tutti al cimitero e si canta molto. Quando ero bambina, a *Halloween* andavo con i miei fratelli di casa in casa a bussare, si cantava chiedendo dolcetti. Ricordo che c'era una mia vicina di casa che era molto tirchia e non ci dava niente, nemmeno le uova, allora noi aspettavamo la sera, visto che la sua casa era sempre buia perché non accendeva neanche le luci, andavamo a rubarle le uova nel pollaio. Naturalmente lei sapeva che eravamo noi e si metteva ad urlare e diceva a nostra madre che dovevamo restituire le sue uova.

Da quando sono in Italia non ho trovato difficoltà a professare la mia religione perché qui a Torino ci sono mille chiese, ma non seguo più i precetti che seguivo al mio paese. Ho un piccolo altare con un quadro del *Santo Niño* che ho trovato a Praga, dove non metto cibo negli anniversari, ma tengo le candele accese. Mi sento un po' in colpa di non seguire le mie usanze religiose, mi chiedo perché non lo faccio limitandomi ad accendere le candele, quando ricorre l'anniversario di mia madre e di mia nonna. Penso sia dovuto al fatto che ho paura che prenda fuoco la casa e poi mio marito mi prende in giro. Quando vede che accendo le candele mi chiede: "Ma chi è morto di nuovo?", io rispondo che lo faccio per ricordo quando c'è un anniversario o compleanno, per far luce ai miei morti, se per caso non sanno ancora dove andare, offro loro la luce così possono vedere meglio la strada. Perché è questa la ragione per cui si tengono accese le candele, per far luce sulla strada che devono ancora percorrere.

Spaghetti o pinakbet?

È quando sono nelle Filippine che mi sento divisa: spaghetti con le vongole o *pinakbet*? Appena arrivo nel mio paese chiedo che mi cucinino il piatto che preferisco per provare se mi piace ancora quel gusto che ricordo, ma porto sempre anche dall'Italia la pasta e il

parmigiano, intanto perché ai miei famigliari piace provare altri tipi di cibi, in ogni caso so già che mi mancheranno anche gli spaghetti al ragù. Ho tentato di preparare ai miei famigliari il ragù che faccio a Torino ma il risultato è diverso, chissà da cosa dipende?

Il *pinakbet* è un *ratatouille* di verdure e carne. Si tagliano le melanzane, il cetriolo amaro, i fagiolini, gli *okra*, simili a peperoncini lunghi verdi, che sono più profumati e non forti, le patate americane, i pomodori e lo zenzero, aglio e cipolla. Si fa bollire la carne di maiale con le patate e i pomodori sino a che consumi il brodo e diventi tenera, si aggiunge la salsa di acciughe, le verdure tagliate e si procede alla cottura per circa un'ora. *Pinakbet* significa “ristretto” ed è uno di quei piatti nazionali di cui ogni famiglia ha la propria versione che dipende anche dalla stagione per la scelta delle verdure.

Quando sono in Italia per assaporare a pieno i piatti filippini vado in un ristorante in corso Mediterraneo gestito da un cuoco filippino. Quando ha aperto era un locale piccolo, poiché ha avuto un vero e proprio successo, ci andavano anche i calciatori a mangiare, si è ingrandito. Prima di andare gli telefono e lui prepara per me piatti uguali a quelli che ricordo. Il giorno del mio compleanno sono andata a mangiare da lui e ho ordinato come antipasti gli involtini primavera. I commensali dei tavoli vicini guardavano incuriositi cosa portava al nostro tavolo, dopo un po' qualcuno si è alzato e rivolgendosi al cameriere ha detto: “Vogliamo ciò che mangiano in quel tavolo”. Il mio amico ha detto loro che aveva cucinato ciò che gli avevo ordinato ma era misurato, mi ha presa in disparte e mi ha chiesto se ciò che aveva avanzato, sei involtini primavera che erano ancora in cucina, poteva darlo ai tavoli vicini. Avevano capito che i piatti portati al mio tavolo erano “originali”, infatti la cucina asiatica è entrata piacevolmente sui menù dei ristoranti italiani, ma spesso è un po' ritoccata per la grande differenza di gusti, ingredienti, spezie tra gli orientali e gli occidentali, so che il mio amico cuoco modera le quantità, soprattutto di spezie, nei piatti, per far sì che il gusto ottenuto si avvicini in maggior misura al gusto dei torinesi. Ovviamente ero felice che anche gli altri commensali assaggiassero gli involtini primavera autentici.

Agnes ha arricchito di molto il mio quaderno delle ricette, mi ha accompagnata in un negozio etnico dove lei compra gli ingredienti per i suoi piatti, e poi a volte ci telefoniamo per consultarci sui piatti cucinati. Con Agnes ho arricchito non solo il mio bagaglio culinario, ho altresì acquisito una nuova amica.

**La mia mamma dice:
“Devi mangiare per la tua salute, se mangi bene non ti ammalerai”**

Storia di Amparo

Raccolta da Anna Bodda

Amparo evidenzia la selezione attenta degli ingredienti, una cura particolare per l'abbinamento dei cibi e delle spezie, l'attenzione all'aspetto estetico nella composizione del piatto. Emerge nella trama della narrazione un gusto speciale che affiora dal ricordo e suscita sorrisi golosi. Mio padre diceva che viaggiando si potevano conoscere tante cose, ora lo dice anche mio marito.

In Perù ero maestra, lavoravo in una scuola materna con bambini da pochi mesi a cinque anni. In questa scuola nella parte del nido c'erano bimbi che venivano adottati da italiani tramite la Congregazione di San Gerardo, lì mi è venuta la curiosità dell'Italia. I genitori che adottavano i bambini certe volte ci invitavano e potevano ospitarci, la Direttrice mi disse se volevo conoscere l'Italia nelle vacanze.

Quando sono venuta in Italia sono arrivata a Napoli, a Sant'Antonio, lì le suore mi hanno ospitata. Una delle suore aveva una sorella che abitava a Napoli, ho vissuto un po' lì, poi mi è successa una brutta esperienza. Tra di noi peruviani ci possiamo aiutare, ma se c'è la gelosia capita di tradirci, non trattarci bene tra di noi; è un vero peccato perché siamo lontani da casa.

Quando una mia amica è andata a Torino, ho pensato di andare anch'io: “Chi lo sa, lavoro un po' poi me ne torno a casa”. Ho fatto un po' di soldi e pensavo di ritornare a casa, pensavo di cercare lavoro, magari di comprare un piccolo appartamento; nella mia famiglia eravamo né poveri né ricchi, non ci è mai mancato niente. Sono tornata a casa dopo quasi tre anni, ma poi non sono più riuscita a stare là.

C'era stata la famosa cena di mia mamma: l'*asado* con i fagioli e la *zarza*, ero veramente contenta e pensavo di fermarmi a casa, però dopo un po' di giorni i miei fratelli erano ancora gelosi. Io ero andata via perché c'era questa autorità del maschio che mi dava fastidio, dicevo: “Posso guidare una macchina, se si guasta posso portarla dal meccanico”; ero andata in Europa, ero tornata e mi consideravano ancora così poco, era il 1995-96 e ancora c'erano queste idee.

Ero un po' triste, ho visto lì il papà di mia figlia, abbiamo cominciato a uscire. Ma poi ho iniziato a deprimermi, la mia mamma mi ha fatto vedere da un medico. Ero già incinta, senza saperlo perché mi avevano detto che non lo ero. Il medico ha capito che in Europa io mi ero sentita autonoma, lì no; suo figlio era andato in Spagna ed era felice, quando era tornato era come me. Mia mamma mi ha detto: "Se tu eri felice là, torna là". Mia mamma è una donna forte, la prima volta che sono venuta mi ha detto: "Portati solo un paio di jeans, una maglia e una giacca per proteggerti dal freddo", mi ha dato dei soldi: "guarda come si vestono poi ti vesti tu".

Ho capito che non avevo paura di curare le persone ma che dovevo ancora imparare.

In Italia ho lavorato come badante, mentre lavoravo ci facevano somministrare la terapia e non sapevo cosa dare. Ho frequentato il corso OTA, poi ho pensato che dovevo ancora studiare allora mi sono iscritta all'università.

Erano vent'anni che non studiavo, in Perù avevo finito un'università privata perché mia mamma pensava che nel privato facevano meglio le cose. Per i maschi le scuole erano private, dicevano che queste scuole erano buone, allora mia mamma cercava di farci avere una buona istruzione. La media, scuola San Juàn, era una buona scuola e lì mandava i miei fratelli. Invece io sono andata alla scuola Belèn: eravamo seguite da suore severissime, dovevamo avere la gonna al ginocchio grigia con la camicia bianca, le calze grigie, le scarpe nere; sotto il sole a leggere la Bibbia se ci comportavamo male, come castigo, una volta erano così. In questa scuola solo la direttrice era suora, il personale no; invece in un'altra scuola, la Santa Rosa, oltre la direttrice c'era anche qualche insegnante che era suora, ma non erano tante.

Sono riuscita a entrare in università con il concorso. Mio marito non era tanto d'accordo perché il corso durava tre anni e mezzo, ma io pensavo che mi bastava imparare a fare le iniezioni o a curare meglio le persone. Il primo anno il tirocinio è andato benissimo, ma non riuscivo a passare gli esami scritti. Ho fatto gli esami a dicembre, a marzo, a luglio; sono arrivata al secondo anno, ho imparato le cose a memoria, facevo le notti ma è brutto perché poi dimentichi. Le domande erano a crocette così sono andate bene, sono riuscita ad andare avanti, ho sempre trovato qualcuno che mi dava una spinta. Allora avevo il lavoro, la casa, le bambine piccole non potevo trascurarle, ma sono riuscita a finire.

Per casualità della vita sono diventata infermiera, la mia mamma si è commossa: era un suo sogno, quando era venuta dalla sua città a Trujillo dove siamo adesso, lei sperava di studiare infermeria perché sua zia era infermiera. Così è stato anche per me: io volevo ballare da piccola, ora mia figlia balla il classico e pure la sorella.

Andiamo a prenderci un caffè con un tamal...

Quando arrivo in Perù la mia mamma per farmi contenta mi cucina il capretto, io mi sento onorata perché è lei che cucina per me e poi mi ricorda i vecchi tempi. Lei mi serve la *yuca*, la patata bianca, che qui i brasiliani chiamano *manioca*; mi serve il *trigo*, un cereale tipo l'orzo, o fresco o secco; poi mette la *papa guisada*, un tipo di patate piccoline, che fanno un sughetto buono... Soffrigge un po' la cipolla, mette *l'ajì rojo*, dopo aggiunge queste patate. Si vedono i colori giallo verde e rosso: verde del *trigo* fresco cucinato, la patata gialla, la carne tipo spezzatino, è come un quadro.

Poi la mamma dice: "Siete a casa, faccio un po' di *ñuña* per merenda". Magari si vuole prendere il caffè, noi beviamo il caffè americano lungo; una volta mia mamma usava molto il caffè istantaneo.

La mia mamma, non so, credo che lei si senta tanto in debito con me perché pensa che non mi ha mai aiutata, invece ha fatto tanto per me. Dice: "Andiamo in centro che ti voglio comprare qualcosa, andiamo che magari troviamo qualcosa per te" e a una certa ora magari le viene un languorino e dice: "Andiamo a prenderci un caffè con un *tamal*, o se vuoi ti mangi un' *empanada*". "No, no... perché con il *tamal* ancora me la cavo, con l' *empanada* no".

Los tamales è una specie di polenta ripiena di maiale o di carne di pollo, io non li so fare, lo servono a colazione o da antipasto, è buonissimo; quando esci per strada e vai in centro poi magari ti viene un pochino di fame e dici "Andiamo a prendere un caffè con un *tamal*". Adoravo quando andavamo a iscriverci a scuola perché non veniva mai la mia mamma a iscriverci, dava i soldi a mia zia e lei faceva l'iscrizione; penso che la mia mamma diceva: "Poi portali a mangiare alla *jugueria de San Agustìn* e fa' servire il *tamal* con il caffè". Ogni volta che arrivava l'iscrizione io mi ricordavo questa cosa, ancora adesso la ricordo.

L' *empanada* è fatta in un posto diverso, viene avvolta in foglie grandi di banano. Viene fatta questa specie di polenta che prende forma rettangolare e poi la chiudono con questa foglia e la legano perché deve finire di cuocere nell'acqua una ventina di minuti;

viene servita bella calda nel piatto, senza foglia, è di colore giallo ambrato perché viene condita con gli *ajì escabeche* e poi viene servita con la *zarza* di cipolla.

Questa *zarza* di cipolla! Piace: quando devo invitare certi amici so che se faccio la *zarza* di cipolla li accontenterò alla grande, allora preparo un grande contenitore. Se faccio una rolata, o un pollo al forno, so che fa piacere. Una volta sono arrivata in Perù, mia mamma si sentiva come in una giornata di festa, sono venute delle persone a trovarci, lei era talmente contenta che ha voluto cucinare l'*asado*: un po' di riso, fagioli tipo borlotti, una fetta di *asado* sopra con il suo sughetto, poi a parte la *zarza* di cipolla e chi vuole l'aggiunge. È un piatto laborioso.

Amo la cucina com'era, mi fa venire in mente la famiglia unita, le feste, mio padre...

Mi ricordo quando mio papà mi chiedeva: “Mi fai il brodo di *papaseca*?” Io lo facevo e lui mi diceva: “Meno male, un brodo come lo volevo io, adesso si sono modernizzati e non lo fanno più così”. La *papaseca* è la patata seccata, che poi viene tritata, non troppo lavorata. Il famoso brodo di *papaseca*: nel brodo di *papaseca* si mette l'olio, un po' di aglio, un peperoncino che dà colore, l'*ajì rojo* che non deve “piccare”, deve essere leggero, e cipolla; si soffrigge tutto, poi si aggiunge l'acqua, la *papaseca* tritata: non deve essere né tanto denso né liquido, deve avere una consistenza piacevole, poi si mette la *hierba buena*, tipo la menta. Si mangia o con il *camote*, la patata viola fuori e gialla dentro, o con del mais soffritto. Ci sono tre tipi di mais: la *ñuña*, il *maiz serrano* e un altro che portano dalle parti della mia mamma, la Sierra, o dalle parti centrali del Perù perché lì hanno tanti tipi di mais, se li mettiamo nell'olio caldo si aprono, si arrotondano un po' e vengono serviti o con il *ceviche* o con la *papaseca*.

Io manco dal Perù da vent'anni, vengo tutti gli anni ma cucino come cucinavamo allora, sono rimasta ancora con la mentalità di vent'anni fa. Adesso se guardi la tv hanno modernizzato tante cose, modificano tutto, i piatti magari li trovano più gustosi così... Per me è più gustoso come era una volta perché amo la cucina com'era, e quando voglio mangiare mi ricordo quel momento e me lo faccio. Anche mi fa venire in mente la famiglia unita, le feste, mio padre, che era una persona molto allegra, e quel suo modo di dire: “Oggi vengono i figli” e ci portava in campagna, ammazzava il maialino per fare il *chicharròn*, allora c'era festa, anche se eravamo in mezzo al campo. A San Gillio, dove abito adesso, quando esco a fare una camminata a volte sento che fanno una festa in mezzo alla campagna e mi fa venire in mente questo. C'era il carro con le ruote

grandi e sceglievano il maialino, mio padre diceva: “Quello è Cartapila, te lo ricordi?” era un grande maiale, pesante, forse non era sempre lo stesso, io ero piccolina, avrò avuto tre o quattro anni. Mio padre aveva un allevamento di maiali, da una parte c’erano i polli, le galline in grande quantità: cinquecento polli, i maiali settanta o cento; lui li portava a Los Camales, un posto dove ammazzano gli animali e poi li vendono. Per mio padre questo Cartapila era un grande orgoglio perché era gigante, saliva sul camion e muoveva tutto quanto, lui era molto contento di questo perché era il più grande del suo allevamento. Io dicevo: “Povero Cartapila”, ma poi... carne vecchia non è più buona.

Quando torno a casa non è più come una volta perché la vita si è modernizzata

La mia mamma lavorava nel mercato Mayorista, dalle parti di Sinchiroca. Prima era all’aperto, ora lo hanno coperto, hanno iniziato anche a mettere le luci e il pavimento per terra, mamma si sente più protetta, esteticamente è più bello, pulito: ogni giorno quando chiude passano a pulire. In questo mercato gli ambulanti provvisori mettono ancora per terra: c’è il signore che vende i limoni, un altro che vende cipolle e verdura, cercano di arrangiarsi in qualche maniera; le signore vendono erbe aromatiche come la *hierba buena*.

Quando torno a casa non è più come una volta perché la vita si è modernizzata, ci sono i posti tipo “le Gru” e questo ha ammazzato tante cose belle che c’erano da quelle parti. Questo lo rimpiango, quando vado in Perù chiedo alla mia mamma: “Andiamo al mercato alla Union, dove andavamo tutte le domeniche”. “Ancora te lo ricordi?”. “Ma certo!”. Andiamo apposta e mentre cammini senti il profumo... Queste persone arrivano dalle parti delle origini della mia mamma, che si chiama Otuzco, senti il profumo del pane e poi in mezzo alla strada cucinano un po’ di cibo sul momento, i passanti si fermano un attimo, comprano un piatto e lo mangiano lì. O se no c’è un dolce molto buono che chiamano *el quesillo*, che è un formaggio accompagnato con un miele fatto con il dolce di fico: è come una melassa, fatta con un tipo di zucchero che si chiama *chancaca*, una bolla di zucchero di canna, viene questa melassa, lo vendono anche in bolle che sono due tappi messi insieme. Questo bolo lo usano per fare il miele con la foglia della pianta del fico che viene poi versato sul formaggio, tipo una toma molto fresca, come un primosale. Per noi, i bambini e le donne dei tempi miei, era un dolce di domenica: “Andiamo al mercatino!” chiedevamo, perché in casa mia mamma e mia nonna non lo facevano, magari perché non lo sapevano fare, non saprei dire. La mia

mamma ha sempre lavorato, ha cucinato poco in casa, però la volta che cucinava ci faceva piacere, mangiavamo con gusto. Lei dice: “Devi mangiare per la tua salute, se mangi bene non ti ammalerai”, ha questo pensiero. Non ci faceva sempre fritto, cambiava tutti i giorni.

Mia nonna ha avuto un ristorante, di cucina di alta qualità

La mia mamma è una grande donna che dice sempre che il brodo non deve mai mancare in casa, è sostanzioso e ci nutre; quando torniamo a casa ci prepara sempre il brodo alla sera, brodo di qualunque carne. Qui mia sorella mi ha chiesto: “Perché tu metti cipolla, sedano, patata, carote?”. So che la mia mamma faceva così ed è buono, lo sento gustoso. Penso che sia la vecchia scuola di mia nonna che ha avuto un ristorante, di cucina di alta qualità: lei faceva il brodo per i camionisti, per tirarsi su mangiavano il brodo e mia nonna faceva dei brodi sostanziosi di gallina e usava la testa delle pecore. Eravamo piccole e come giocando l’aiutavamo a fare questo brodo. Avevo i cugini che erano orfani del papà e mia nonna li ha allevati, noi facevamo le gare con loro: pulivamo queste teste con la pietra pomice e rimanevano veramente belle, pulite; a noi arrivavano nere perché avevano bruciato i peli, noi le lavavamo e venivano belle pulite, usciva tutto quello che era appiccicoso, tagliavamo per aprirle, avendo visto come faceva mia nonna avevamo imparato. Poi in queste teste belle pulite si vedeva la lingua che si staccava dalle ossa e si tagliava in due.

Mia nonna si alzava alle quattro-cinque di notte e faceva questi pentoloni di brodo. Noi il brodo lo trovavamo pronto, era *levanta cuerpo*, era cucinato con riso o patata bianca, veniva servito in piatti fondi e noi facevamo le gare a chi tagliava meglio il cipollotto, che doveva essere sottile e si metteva crudo sul brodo. Poi, servito in un piattino, c’era il *rocoto molido*, il peperoncino piccante tritato nella pietra, e veniva una crema, aveva un profumo... Questo ormai non lo fa più nessuno, si dice *moler nella pietra*: si metteva in una ciotola piccola e poi in un piattino limone con il sale. Su questo bel piatto con il bianco e il verde del cipollotto il camionista metteva il limone e il peperoncino e mi ricordo che quando lo mangiavano sembrava che avevano proprio fame. Era gustoso, mettevano senz’altro anche l’*apio*, il sedano, ma non ho visto come faceva mia nonna; mia zia lo mette, mia mamma anche, con le cipolle, ma non so i miei fratelli, magari si sono modificati perché forse a loro non piaceva.

Gli amici peruviani sono felici quando cucino per loro, sembra che gli faccia venire un po' i ricordi

C'è il condimento per il capretto: prima peperoncino, poi cipolla, poi la carne già macerata dal mattino con pepe e cumino; questo è il capretto che si serve con la patata lunga, nelle feste anche con il riso.

Il capretto la mia mamma lo fa con il *trigo* secco che quando lo cucina sembra riso, tipo riso al vapore, il nostro riso è asciutto, non è risotto. Quando cucino il riso metto un po' di olio, un po' di aglio, qui lo metto intero per dare un po' di gusto; invece là una volta si faceva cremoso nella pietra in casa nostra e ne facevamo un po', lo chiudevamo in un barattolo e lo mettevamo in frigo, perché tutti i giorni si usa questo aglio nella nostra cucina per il pesce e per le carni, nel soffritto l'aglio c'è sempre. Quando vengono gli amici lo faccio così come deve essere e mi fa piacere vedere quanto ne mangiano e hanno quel sorriso. Per gli amici peruviani, non ne ho tanti, quando vengono a casa mia faccio mangiare peruviano e loro sono felici, sembra che gli faccia venire un po' i ricordi e allora mi chiedono: “Come lo fai? È così buono!”. Metto olio, soffrigo l'aglio, due bicchieri di riso e due di acqua, un po' di sale, lo giro, e una volta che inizia a bollire abbasso il fuoco al minimo e cuoce per un quarto d'ora, venti minuti; quando è asciutto, pronto da servire, supera un po' la cottura al dente. Anche l'orzo lo cuciniamo così e viene come il riso.

Il *cuy*, il topolino d'India, deve essere servito così: con la patata, *trigo* secco spezzato, il *cuy* fritto e un po' di *zarza*; insalata di cipolla cotta nel limone, un po' di pepe, sale, peperoncino *ajì limo*... Il *cuy* fritto mi piace, non ne vado matta ma quando la mia mamma lo fa io sono contenta; lo fa o *guisado* o fritto: fritto è più buono, *guisada* è con il sugo. Per cucinarlo fritto verso le nove, dieci preparavano il *cuy* e io lo pulivo. Era così, io ho vissuto questa cosa perché nella mia casa si faceva così, noi sapevamo, ci insegnavano a fare un po' di tutto. Veniva sacrificato questo animaletto, lo mettevano nell'acqua bollente. Per pulirlo devi saperlo fare, non è facile, ma viene bello pulito, tutto omogeneo; poi vengono tolte le parti interne e devi condire. La mia mamma faceva dei buchi in questo porcellino d'India, metteva il condimento: pepe, cumino, sale, aglio crudo, l'olio bello bollente nella padella e lo faceva friggere così, nell'olio vegetale, leggero. Ci sentivamo leggeri dopo, certo non mangiavamo esageratamente, anche se la mia mamma serve esageratamente perché pensa che dobbiamo ingrassare. Il *cuy* è un

piatto pregiato perché costa caro. Ci sono certi posti in Perù che si chiamano *los gentitas*, che li conoscono i camionisti; chi lavora in giro sa dove portarti a mangiare bene, non sarà un ristorante di lusso però si mangia bene. Io questi posti non li conosco, non sono trattorie che si conoscono perché magari fanno la pubblicità sul giornale, questi posti si conoscono per passaparola e sai come lo servono il *cuy*, a volte con il *manì*: soffritto, in umido servito con la crema di *manì* che sono le arachidi, ed è buonissimo ma è pesante. L'anno scorso che sono andata in Perù l'ho mangiato in un posto, "*Cuy e manì*", buono, con una salsa di limone che per me è stato una novità, fatto come un frullato: limone, acqua, zucchero e ghiaccio; a parte la *cerveza*, la birra.

Mamma diceva: "Dobbiamo rinforzare questo bambino" e io ho imparato da lei

La mia mamma dice: "Se tu mangi bene i tuoi capelli saranno belli, la tua pelle sarà bella". Quando vado in Perù mi dice: "Che brutti i tuoi capelli, mangi male, stai male"; non io sto bene, sono belli, solo che li trascuro, non li curo. Ma lei ha questa idea.

Quando non stavo bene c'era sempre il piatto di fondo: un bel brodo di gallina; se poi ero proprio malata malata e la mia mamma diceva: "Sei senza forze", allora faceva il *caldo de pichones*. Quando sono venuta in Italia e ho visto tanti piccioni mi sono stupita, pensavo: "Si può fare tanto brodo come faceva la mia mamma". Però il *pichone* da noi si fa crescere dentro la cassetta, con una gabbia grande dove c'è l'allevamento; quando lo tagli si vede la carne bianca, bella pulita, ed è gustoso, è un brodo per far crescere i bambini.

Io ho cresciuto mio fratello Renato, più piccolo di me c'è Pancho e poi c'è Renato che adesso ha 44 anni, io ne ho già 48. Mi ricordo quando c'erano fratellini: prima l'allattamento, poi il biberon; quando si faceva lo svezzamento, forse a sei o otto mesi, si faceva l'*infundía*, per rinforzare il sistema immunitario. Mia mamma diceva: "Dobbiamo rinforzare questo bambino" e io ho imparato da mia mamma ma non ne ho mai sentito parlare dalle persone che conosco, l'ho visto in casa mia: si prende il grasso della gallina, bello bianco e pulito; poi in una tazza di porcellana metteva uno spicchio d'aglio, il pepe intero; faceva soffriggere il grasso di gallina che doveva diventare un bell'olio dorato. Al mattino presto, quando il bambino si svegliava, dava questa *infundía* riscaldata. Io a mia figlia l'ho fatta una volta sola perché ho comprato la gallina da un uomo che mi aveva assicurato che era bella fresca, però poi capendo che non mi potevo fidare l'ho fatta solo lì. Viene bella gustosa e il bambino la prende volentieri, un

cucchiaino di caffè; poi ne volevano ancora e si arrabbiavano, davamo questo ai bambini, poi latte.

La mia mamma allattava fino a due anni, il biberon l'abbiamo bevuto fino a sette anni; ho capito che la mia mamma ce lo dava perché così bevevamo tutto il latte, andavi a letto e ti addormentavi perché ricordavi il seno, dentro c'era il latte di mucca. Quando i bambini erano piccoli la mamma dava il suo latte ogni tre ore, poi se doveva andare a lavorare dava il suo latte solo due volte al giorno e per gli altri pasti comprava il latte in polvere *Nectoché*. Non c'era la cultura di tirare il latte e metterlo in frigorifero, allora la mamma ci aveva istruite come fare questo latte per darlo al bambino in attesa che lei arrivasse. Una volta svezzato era lei a preparare il brodo, non lo facevamo noi, ed era il *brodo de pichòn*, per il bambino. Era buonissimo ed era come se fosse il famoso *aguadito* che abbiamo in Perù.

L'*aguadito* è un brodo denso ma diventa denso per il riso; la carne è dentro, può essere di gallina, devi scegliere quello che ti piace più fare. Non mi ricordo più come faceva la mia mamma, non so se anatra, veniva di gusto diverso: è un brodo con dentro le verdure: cipolla, sedano, la patata schiacciata perché il brodo deve essere un pochino denso. Si dava con il cucchiaino e il bambino se ne beveva un piatto: "Questo al tuo fratellino", noi lì che guardavamo e il bambino che mangiava tranquillamente.

C'era il *pichòn*, la verdura: patata e zucca (*zapallo*). Da noi adesso ci sono gli zucchini ma si chiamano "*zapallito italiano*", non lo vende la signora normale, lo trovi nei negozi dei cinesi; invece noi abbiamo la zucca, quella arancione che è più buona. Poi sicuramente nel brodo c'erano carote, la cipolla penso di no perché è un po' forte, per i bambini deve essere un pochino dolce ma mettevamo anche un pochino di sale; il *pichòn* bolliva con le verdure poi la mamma metteva le patate, il riso che doveva scoppiare e poi diventava denso. Questo è il brodo del bambino, quando è piccolo si passa nel frullatore, ma quando ha i dentini si tagliano fette sottili; gli davano anche il pane e l'ossetto tipo la coscia di pollo, giusto per distrarre il bambino, allora non avevano paura. Quando erano piccoli, per lo svezzamento questo brodo un po' denso o se no la semola. Dopo l'anno mangiavamo un po' di tutto.

Quando ci ammalavamo la mamma ci portava dal curandero

La mia mamma mi diceva: "Cosa ti fa male, la pancia?" allora lei mi dava un'erba tipo l'alloro o siccome lei lavorava al mercato diceva alla signora che vendeva le erbe:

“Cosa mi dai per il mal di pancia? O per il mal di testa? Ho la bambina raffreddata...”. Per il raffreddore mi ricordo l’eucalipto, ma anche altro: era un miscuglio. Anche adesso quando vado in Perù mi dà il sacchetto. Ho l’abitudine quando finisco di mangiare di bere qualcosa di caldo, come mio nonno: poteva essere un caffè, o la limonata calda, o la camomilla, la menta... diceva: “Così mi sgrassò”; quando sono stata più grande mi sono ricordata. Io ricordo il nonno, tengo ancora la lettera che mi aveva scritto quando sono venuta in Italia: mi descrive quando ero bambina, ricordo che mi cantava *Malagueña Salerosa* e io ballavo. Per me è una reliquia.

La mia mamma mi ha dato un’erba, mi ha detto che mi fa bene al fegato, ma non so il nome perché lei mi ha detto di non dire il nome e dobbiamo conservare il segreto, un signore aveva male al fegato ed è guarito; piace anche a mia figlia. Quando ci ammalavamo la mamma ci portava dal *curandero*, non era quello che faceva magia, era quello che ti toccava il polso e poi diceva: “Hai problemi...” e confezionava un pacchettino di erbe senza dire il nome, diceva di farlo bollire e berlo. A volte era brutto da bere, però ci faceva bene, avevamo fede in queste cose.

Adesso ci sono le signore che hanno il carrello di mattina presto, a volte già alle sei c’è la signora che prepara il succo di lime o il succo di arancia, ha un apparecchio che sprema anche l’ananas adesso, quello dell’Ecuador è più buono di quello del Perù. Il ragazzo che va a scuola o chi va a lavorare si ferma e beve il suo bicchiere. Poi ci sono le signore che hanno il carretto con il fornellino ed escono le tisane bollenti, dentro ci sono le erbe: la coda di cavallo, le unghie di gatto... aiutano a stare meglio, e anche l’acqua di *linaza*. Il *curandero* ci diceva anche quanto e quando prenderlo, invece queste signore danno solo cose che ti fanno star bene e non hanno effetti collaterali. C’era l’*hercampuri* che faceva dimagrire, ma con il tempo perdi anche la vista. Mio fratello è obeso, gli hanno detto di bere the verde, non so se ha controindicazioni.

Facciamo anche tanto uso di foglie di coca perché tira su la pressione, aiuta per problemi alle vie urinarie, problemi di sangue; è usata come tisana, si compra anche in negozio, si trova anche qui nei negozi biologici.

Mio padre faceva grigliate per quattrocento persone...

Ogni 28 luglio festeggiamo l’indipendenza del Perù, siamo stati liberati da Don de San Martín. C’è anche qui questa festa, ci sono diversi punti che la fanno, se uno lo sa, se ha voglia va, però io non sono mai andata, dovrei andare una volta perché poi lì presentano

le danze tipiche del Perù, fanno magari la grigliata secondo la tradizione. Il 28 luglio in Perù è considerato di festa perché non si va a lavorare, a casa mia non la facevano. Magari per quel giorno le grandi associazioni organizzano le feste o fanno le grigliate, nei ristoranti tipici naturalmente il *ceviche*, il capretto, o la *papa la huancaína*, da noi in Trujillo sono tipici il *ceviche* e il capretto, anche a Lima il capretto. Noi abitiamo nella costa a dodici chilometri dal mare, il pesce da noi è fresco; siccome la mia mamma è macellaia allora non conosce tanto il pesce, ma si fida della signora che è sua cliente.

Il 24 giugno, che qui è il giorno di San Giovanni, in Perù è il giorno del *Campesiño*, nella parte del Cuzco fanno proprio una festa grande: fanno magari la *pachamanga* e i piatti rustici, ci sono i balli delle *tijeras*, delle forbici, e il ballo negroide.

A carnevale c'è la festa di *Cajamarca* con danze speciali che fanno in queste feste come il ballo della *cintas*.

Poi abbiamo le feste patronali e religiose. Nella città di mia mamma una festa molto importante è quella de la *Virgen de la Puerta*, è di tutto il Sud America; ho visto gente straniera là, vanno per devozione in pellegrinaggio, fanno una grande processione in tutta la città.

Invece a Lima c'è la festa di *San Martin de Porres* e del *Señor de los Milagros*, che è la festa principale a ottobre. Gesù Cristo è vestito in viola, lo fanno di tanto in tanto qui a Torino, fino all'anno scorso lo hanno fatto nel Duomo, partiva anche una processione. In Perù viene una massa di gente che non so descrivere, sono molto fedeli.

Prima c'era solo la religione cattolica, essendo le scuole cattoliche; adesso però ci sono tante religioni diverse. Ho una zia suora, è Madre generale della sua Congregazione, e una cognata evangelista. Vengo da una famiglia cattolica e sono cattolica, convivo anche con persone che sono evangeliste, che si avvicinano e ti vogliono convincere, ma io ormai sono cattolica ed è la tradizione della mia famiglia.

Le nostre feste erano serali, dalle 8-9 di sera fino alle 4 di notte. In quelle occasioni servono il *bocaditos* che sarebbe come i vostri antipasti salati, poi il piatto principale che potrebbe essere il capretto con la patata bianca e il riso, poi la torta. Magari per le feste grandi la grigliata di pollo o bistecche di maiale.

Mio padre faceva grigliate per quattrocento persone, magari per un battesimo. C'era una signora che sapeva farle bene e allora chiamavamo lei che faceva macerare tutta quella carne. Per la *parrillada* bisogna preparare la carne prima per farla gustosa: mettono

l'aglio, la *chicha di jora*, che è un liquore degli Inca, di mais fermentato; c'è quello che serve per cucinare e quello per bere, si dava anche a chi sembrava un po' debole. La carne deve essere macerata per un po' di ore, con la birra o con il vino bianco.

L'anatra si faceva con la birra. Questa signora sapeva cucinare ed era sempre buono, come i polli di "Santa Rita"³⁷ che sono buonissimi; altri lo facevano in modo diverso e non era sempre buono.

Il primo compleanno è il più importante e lo festeggiano sempre, chiamano anche i parenti Mia figlia doveva descrivere una festa, io le ho detto di descrivere una nostra festa di compleanno dei bambini perché non è uguale come si fa qua. Una volta la festa era grande, c'era il tavolo grande con le gelatine nei bicchieri colorati, la torta grande, la torta era bella colorata e non andava in frigo, facevamo anche gli *alfajores*, con il dolce di latte marrone.

Las *empanaditas* fatte di farina, con il ripieno di carne con cipolla e uva passa le mangiano gli adulti, si fanno a forma a mezzaluna e si cuociono nel forno; poi *popcorn*, patatine, quelle americane, una volta *los chizitos*, anche queste da aggiungere sul tavolo, ma non sono nella tradizione.

Il piatto principale è un *ajì de galina* o il *gallo alla olla*. Si lavora la carne di pollo: cotto in pentola con il soffritto con qualche peperoncino, *l'ajì amarillo*, cipolla a dorare; si mette il pollo a sudare un pochino, poi un po' di birra per finire la cottura e la mollica del pane bagnata nel brodo di pollo: la rende un po' cremosa. Va servita con riso e patata, una fettina di uovo e un'oliva nera, anche con insalata russa. Una persona ha fatto una modifica, con la *pecana*, una specie di noce allungata, tagliuzzata sottile a fine cottura. Questa signora conosceva la cucina *criolla* che era veramente buona, la cucina della capitale: *los Criollos* sono vissuti nella capitale, erano vestiti con un vestito speciale.

Poi si serviva la *chicha morada* e infine la torta. Il nostro famoso dolce, la *mazamorra morada*, è fatto con *chicha morada*: si mette in pentola, aggiungiamo il *chuño* de mais, tipo fecola, qui in Italia non l'ho visto; poi mettono chiodi di garofano, cannella, frutta secca: *los guindones* (prugne), uva passa, volendo albicocche, all'ultimo minuto la mela; si serviva nei *piris*, contenitori di vetro bassi, con un po' di cannella sopra. Questo è un dolce per i bambini, già lo danno a sette-otto mesi.

³⁷ Quartiere di Torino, ndr

E poi c'è anche *l'arroz con leche* che è riso cotto con latte, *canela* e *clavo de olor* e poi aggiungono l'uva passa. Si serve anche gelatina di fragole, ananas e una verde, forse di mela: la tavola si vede bella colorata. La gelatina ce l'hanno portata gli Americani ed è entrata nella nostra cultura, gli Inca non la sapevano fare; la loro bibita era la *chicha di jora*, quella alcolica, e la *chicha morada*, perché si fanno con il mais delle nostre parti.

Nei tempi della mia mamma c'era già la gelatina e c'era il *popcorn*, servivano la ciotola di *popcorn*, *los alfajorcitos* e *las empanaditas*. *Los alfajorcitos* sarebbero nella vostra pasticceria dei biscottini, poi si mette il dolce di latte che si chiama *manjarblanco* e lo fanno nella città di Cajamarca: è buono, fanno bollire il latte con lo zucchero, adesso li vendono già fatti. Usiamo spesso lo zucchero di canna, tutte le nostre tavole quando devono offrire il caffè tengono lo zucchero di canna perché noi ne abbiamo grandi piantagioni e nella città di Laredo c'era una famosa fabbrica dove producevano lo zucchero e intorno c'erano le piantagioni di canna. Questo latte con zucchero e cannella viene cotto sul fuoco fino a che si fa una crema e se uno la sa fare viene veramente buono, si mette in un contenitore, per la colazione del bambino questa cremina sul pane, a chi piace è una gioia. E lo mettono nelle torte perché viene a essere come una nutella e negli *alfajorcitos*, in questi due biscotti.

Io li facevo una volta *los alfajorcitos*, a casa mi piaceva fare tanti dolci perché a scuola c'era il corso di cucina per noi durante la scuola primaria, nel terzo anno, era una scuola privata solo per femmine. Durante il corso di cucina abbiamo imparato a cucinare *los alfajorcitos*, *los guargueros*, *la papa rellena*, l'insalata russa, la marmellata di fragole e la torta di *galleta*.

L'insalata russa è come quella che conoscete voi però noi mettiamo le patate, i piselli, le carote, la *beterraga* che è la barbabietola cotta al forno, tutto tagliato a quadratini, con un po' di maionese, e si serviva nelle feste; per me è stata una novità perché io non l'avevo mai mangiata a casa, però ce l'avevano insegnata a scuola.

Il piatto che preferivo quando ero bambina

Mia mamma per farci contenti faceva la *cachanga* che è tipo una piadina, che la metti in padella e viene bella croccante, ma è diversa dalla piadina perché la faceva con una farina serrana, non quella del pacchetto.

E poi lei conosceva un posto che si chiama Moche, dove c'era un convento; diceva: “Se vogliamo mangiare bene una torta facciamola fare da loro”; era una torta che non

dimenticherò mai e non so come la fanno perché era veramente buona, era alta, bellissima esteticamente e buona allo stesso tempo, ma non l'avevo mai vista preparare. In Perù non ci sono i bar, c'è la *jugueria*. La *jugueria San Agustin* è la migliore, non so come fanno quel *jugo* lì, che sarebbe il succo di frutta, non so come fa a venire una bontà del genere; anche solo quando fanno la *chicha morada* e i panini che vendono, perché anche mio padre aveva proprio voglia di mangiarne nei suoi ultimi giorni: quando gli davo un pane della *jugueria San Agustin* se ne mangiava la metà intera. Anche mia figlia ha imparato, mi chiede di andare a mangiare il panino di San Agustin: il panino con il maiale o di pollo o di tacchino, lo fanno in una maniera che solo lì lo mangi così, non ho più trovato un posto che lo fanno come loro; hanno anche creato delle altre sedi nella mia città, ma io devo andare alla *jugueria San Agustin*, la associo alle passeggiate con la mia mamma che ci portava lì. Quando vado in Perù porto mia figlia e lei è contenta, a me fa piacere sapere che un giorno mia figlia lo ricorderà.

Il piatto che preferivo quando ero bambina era sempre stato il *ceviche* per quel gusto aspro con l'insalata in mezzo e le patate, e la *papa a la huancaína*. Il *ceviche* è un piatto tipico del Perù, i peruviani quando vanno fuori parlano sempre del *ceviche* cotto nel limone. A Torino in una mostra di cucina ho visto un ragazzo peruviano che arrivava dall'Inghilterra, che presentava il *ceviche*.

Le nuove generazioni trovano nuovi gusti e magari gustano di più le cose come sono adesso
Io sono rimasta come cucinavamo lì e ho continuato così, invece mia sorella ha modificato un po' i suoi piatti, sono più leggeri ma non sono più come una volta. Le nuove generazioni trovano nuovi gusti e magari gustano di più le cose come sono adesso, trovano cose nuove nei supermercati e le vogliono provare, invece io desidero andare alla Union e lo chiedo alla mia mamma perché ci sono quei dolci che solo in quel mercato li vendono. Vendono anche *las cachanguitas dulces*, che sarebbe la piadina, fatta al forno o fritta; dentro quella al forno aggiungono una crema fatta di *membrillo*, che sarebbe la mela cotogna, è come una marmellata; invece in quella fritta mettono una crema fatta con la *maizena*.

Io sono tornata in Perù tutti gli anni perché mio padre era malato, quando tornavo mio padre me la chiedeva sempre e io sapevo dove prenderla perché il mercato della Union è rimasto sempre nello stesso posto: ogni anno viene modificato, lo stanno facendo più moderno, non ci sono più quella donna o quell'uomo che arrivavano con i cesti,

mettevano per terra un tappeto fatto di sacchi di riso, di iuta, nei cesti mettevano i prodotti che portavano dalle loro terre e sapevi che erano freschi di giornata. Ce ne sono ancora che vengono dalla campagna, sono persone della classe bassa, contadini, ci sono anche i figli che aiutano la mamma e continuano questa attività anche se sanno che è solo della domenica. Questo mercato è nella mia città che si chiama Trujillo, è al nord del Perù, sulla costa; il dipartimento si chiama La Libertà, la capitale è la mia città, è grande. Anche la città di mia mamma è nello stesso dipartimento, in periferia, a un'ora e mezza di distanza. Sono i loro prodotti, vengono a venderli, spesso la mia mamma dice: "Andiamo a comprare la *lima*, vai a prenderla da loro, sai che la comprerai bene, con la pelle sottile, buona e molto dolce", allora vado sul sicuro. *La lima* è un frutto tipo un limone schiacciato come un mandarino, ha il gusto come il limone ma dolce.

Mi sono dovuta adeguare qui in Italia anche a cercare i prodotti giusti per fare simili i piatti peruviani

Ho cercato di trovare il peperoncino, il peperone, se non c'è il piccante aggiungo delle polverine piccanti; finché un giorno gli amici mi hanno detto "C'è questo negozio che vende la *yuca*, il *camote*...". Ho trovato i negozi internazionali dove ho potuto comprare tutte queste cose. C'è anche *l'ajì limo*, il nostro peperoncino. Noi abbiamo tanti tipi di peperoncino: il *rocoto*, *l'ajì limo*, la *pinguita de mono*...

Se fossi un ingrediente... io vorrei essere il *rocoto* perché ha un gusto deciso, definito e aromatico, allegro come i colori perché è di colori vivaci, resistente al freddo ma debole nel caldo; una tavola peruviana non è completa se manca il *rocoto molido*.

Pinguita sarebbe diminutivo della parte intima dell'uomo, i *pinguita de mono* sono peperoncini piccoli come quelli che voi mettete secchi, pizzicano tanto.

Gli *ajì limo* vengono di tanti colori: gialli, rossi, verdi, sono tutti buoni; altro tipo di *ajì* è *l'ajì escaveche*: è lungo, arancione; si toglie la pelle – qualcuno li soffrigge un po' per togliere la pelle - poi si mette nel frullatore, prima si faceva sulla pietra; aggiungo un pacco di *cracker* con una tazza di latte, un po' di sale e il formaggio.

Da noi in Perù c'è un *cracker* grande, forse un tempo mettevano la mollica del pane: la *migaja del pan*; e per fare questo piatto si usava il *queso* di Cajamarca, una città dove lavorano tanto il formaggio e lì se ne trovano tanti tipi: la *mantequilla*, il burro... Quando la mia mamma diceva "Oggi ho preso la *mantequilla* di Cajamarca" per noi era una cosa veramente buona.

Il *queso* era un po' farinoso e quando si tagliava si sfogliava un pochino, era fatto di latte di mucca, si vedeva il disegno della mucca. Si metteva una fetta di *queso* nel frullatore con il peperoncino, il cracker nel latte, il sale e poi si aggiungeva un olio, noi usavamo olio vegetale, forse di mais perché là l'olio d'oliva è carissimo; l'olio rende la salsa lucida. Nel piatto mettiamo una foglia d'insalata, una patata gialla bagnata con la crema, poi una fetta di uovo, le olive nere.

Una volta per soffriggere si usava un pezzo di *manteca*, che sarebbe lo strutto: quando si faceva il *chicharrón* di maiale tagliato a cubetti, soffritto, usciva il grasso liquido, si metteva in contenitori e diventava solido. Il *chicharrón*, la carne di maiale fritta, a cubetti, la servono nel piattino con la patata bianca e con la *zarza* sopra. Noi di salse e *zarza* sulle frittiture ne mettiamo tante. L'insalata di cipolla la chiamiamo *zarza*: cipolla lavata, condita con limone, pepe e peperoncino, e *l'ajì limo* che è un peperoncino piccante per i piatti di pesce e in questa salsa ci sta bene, è un peperoncino diverso.

In Perù abbiamo pure diversi tipi di patate per ogni piatto. Ho letto che in Perù abbiamo 1000 tipi di patate, non l'ho verificato però quando vado al mercato trovo una scelta significativa; ti dicono: "Questa patata è per il capretto, questa per il brodo, questa per friggere, questa per il pesce": una per ogni piatto, diverse con sapore diverso. Abbiamo molte varietà di patate, una più buona dell'altra, chi vive nel posto sa cosa deve comprare, io qui mi adeguo con le patate che trovo. *La yuca* è una patata lunga bianca con la buccia e la foglia marrone. *Il camote* è una patata viola fuori e al centro gialla.

Abbiamo un piatto che si chiama *brodo di papaseca*, che sarebbe la patata seccata e tritata, diventa farina granulosa come la polenta rustica. Si fa il soffritto con un peperoncino e il cipollotto: la *cebollita serrana*, più grossa e robusta, mentre la *cebollita china* è più sottile con la testa piccola.

Abbiamo anche tanti tipi di banane. In un documentario, ora che c'è il campionato in Brasile, ho visto che un giornalista in un mercato ha chiesto qual è la differenza fra una banana e l'altra, l'altro ha risposto: "È più buona ancora dell'altra". Io ho capito: sono gusti diversi, dipende da cosa vuoi mangiare: se ti va la banana normale come quella che c'è qui in Italia o se vuoi gustare la banana che ti danno quando sei bambino, che si chiama *platano de la isla*; le facciamo bollire con la buccia e tutto, poi viene una specie di purea che si schiaccia e si dà al bambino bella tiepida, dai sei mesi, quando già inizia a masticare.

Una volta facevamo friggere nella pentola la cotenna di maiale, diventa croccante; aggiungevamo un po' di cipolla, *l'ajì rojo* per dare un po' di piccante, poi si aggiunge l'acqua e la *quinoa* e anche un po' di patate. Nei negozi cinesi c'è *l'ajì rojo* e *l'ajì amarillo* e sono anche gustosi.

La *quinoa* è il cibo degli Inca, è un cereale, la usano specialmente per far dimagrire, così ho visto tre anni fa in televisione. Metto un quarto di *quinoa* in una pentola d'acqua, diventa densa come una polenta e con la carne dentro è una cosa salata e gustosa. Non si fa cuocere tanto perché una volta che iniziano a staccarsi gli anellini è già pronta. È tipica del Perù, qui costa tanto.

Facciamo anche un dolce per la colazione, fanno delle palline. In una pentola d'acqua si mettono chiodi di garofano e cannella, poi la mela e quando inizia a bollire mettiamo l'avena con un po' di *quinoa* e diventa poco denso; dopo venti minuti è cotta e si serve a colazione: fa tanto bene, dà energia ed è molto sana. L'*avena* noi la mangiamo tutti i giorni a colazione: tostata, poi messa nell'acqua con cannella e chiodi di garofano, si aggiunge la *maizena* e diventa densa, è un dolce per i bambini.

Mio fratello cucinava la *quinoa* con acqua, sale e poi nel piatto sopra metteva una bistecca oppure due uova fritte, e sopra versava un soffritto con olio, cipolla, *ajì amarillo* o *ajì panca*.

In Perù c'è l'abitudine di mangiare *los huevos pasados*, che qui si dice *à la coque*: con il guscio, si apre il buchino e dentro si mette il *rocoto*, che è il peperoncino verde, un po' di sale: con il pane e un caffè quella può essere la nostra colazione. Se no a metà mattinata quando ci troviamo in compagnia: "Facciamo due uova". Si cucinano molto le uova, da mia mamma quando si facevano questi paioli di cibo il camionista chiedeva: "Datemi ancora due uova, non proprio cotte, ancora un po' crude, con il *rocoto* sopra".

Durante il pasto beviamo succo di frutta: un *jugo de lime*, un *jugo de piña*, un *jugo de maracuja*. Quando c'è una festa gli adulti chiedono la birra, i ragazzi la *inca cola*, che sarebbe come una bibita di cedro, è come la *Coca Cola* ma più dolce, io non riesco a berla come una volta.

La nostra bibita tipica che viene fatta in casa con il mais viola si chiama la *chicha morada*: la pannocchia è viola, dicono che abbassa la pressione. Si fa bollire con cannella, buccia di ananas, chiodi di garofano, abbondante acqua in un pentolone, facevamo un fornello di mattoni apposta con della legna. Il liquido viene viola, poi si

deve raffreddare e si aggiunge ghiaccio. C'è l'ambulante che passa con il suo secchio di *chicha morada*, nel mercato Mayorista dove lavora mia mamma: “*Chicha morada!*” la serve nel bicchiere di vetro che suda dal freddo fuori perché mettono dentro grossi blocchi di ghiaccio; fanno vedere le particine di limone, il nostro limone che è diverso: piccolo, più acido ma più gustoso.

Io spesso bevo il caffè d'orzo, in Perù il *Nescafé* istantaneo, se no il caffè passato: mia nonna aveva un apparecchio che sembrava una caffettiera, dove passava il caffè tostato. Anche il nostro famoso *choclo*, il mais con i grani belli grossi, buoni, adesso l'ho visto nei negozi internazionali. Poi c'è ancora un altro tipo che si chiama *maiz paccho*, un altro che si chiama *cancha serrana*, tanti tipi di mais a seconda delle zone; si fanno tutti nell'olio, deve essere coperto perché se alzi il coperchio ti salta addosso e brucia. Quando li scoli dall'olio li metti su un pezzo di carta che assorbe e poi aggiungi il sale e si mangia al posto del pane. Fra le mie amiche sono l'unica che lo fa perché le mie amiche non hanno l'abitudine. Qui si trova nel negozio cinese o nel negozio peruviano che c'è a Porta Palazzo. I cinesi hanno un po' di tutto perché hanno capito...

In corso Vercelli trovi la *quinoa*, la *cancha*, la *ñuña* è difficile perché non tutti la conoscono. Poi ci sono quelli che hanno la forma dell'orzo, vengono tostati nella *callana*, una pentola di terracotta che ha una forma gobba con il manico; la mettiamo sul fuoco, sono buoni anche solo tostati. Le signore di una volta poi lo tritavano e diventava come una farina e lo prendevano con il caffè o facevano il *dulce de chichayo* che è fatto con la zucca; lo fanno solo le signore dalla parte della Sierra, non lo fanno tutti, io l'ho mangiato a casa di mio fratello quattro anni fa; è buono questo piatto ma non tutti lo sanno, la signora che lo faceva a casa di mio papà viene da una parte della Sierra che si chiama Santiago di Chuco.

Per cucinare il dolce di latte bisogna girare, fare attenzione, bisogna saperlo fare; nei negozi e nei supermercati cinesi vendono il latte condensato, noi lo mettiamo a bollire due o tre ore e viene una crema, lo chiamiamo il *manjarblanco*, ha un gusto diverso ma buono, lo mettiamo nei dolci; quando andavo a scuola ci avevano detto di fare così: “Se non potete fare il *manjarblanco*, comprate questo latte, lo fate bollire tante ore e poi lo aggiungete ai biscotti per fare *los alfajores* o *los guargueros* che sono tipo il cannellone ma a punta e dentro si mette il dolce di latte; anche per *las cocadas* che sarebbe il dolce di cocco con zucchero e cocco, a volte anche cannella. Sono cose vecchie, da noi il

cocco c'è spesso ma è difficile da sbucciare, buono comunque. Come faceva la suocera di una mia zia *las cocadas* erano proprio buone, una delicatezza: fuori croccante e dentro morbide, buone. Solo qualcuno sa farle, come quelle suore che facevano le torte buone per le feste. Questi gusti non me li potrò mai dimenticare e non so se un giorno li proverò. Come le granite, che in Perù si chiamano *raspadillas*, sono fatte proprio nel posto e chi le sa fare? Le mangi, torni sempre nello stesso posto, le fanno in estate, se vado d'estate in Perù sicuramente vado tutti i giorni: sarebbe il ghiaccio e lo sciroppo che fanno anche qua ma è diverso perché è fatto di frutta vera, è una densità diversa e poi si vede la frutta proprio: ananas, fragola, menta, tamarindo. Usiamo tanto il tamarindo, anche per la marmellata, lì c'è il frutto, lo vendono così e poi ai miei tempi quando eravamo piccoli compravamo un pacchettino di tamarindo e mentre tornavamo a casa lo mangiavamo come un frutto.

Sono queste le cose che mi ricordo, quando ce le compravano per portarle a qualcuno o quando arrivi a casa e dicono: "Vuoi mangiare questo?".

Mio marito ha imparato a cucinare peruviano, mia figlia unisce le cucine...

Mia figlia mi sta dicendo che vuole mangiare sano, per la salute e perché giustamente una ragazza si vuole sempre vedere bella fisicamente e lei dice di avere problemi di cellulite, cosa che non penso, però lei è severa con se stessa. Purtroppo allora mi devo adeguare. Questo mangiare sano vuol dire che non devo più prendere le *brioche* o i biscotti di commercio normale, magari non soffriggere più, che nella mia cultura c'è il soffritto sempre. Anche a lei piace cucinare ma si informa da sola, su internet, usa diverse spezie, tipo il *kiòn*, lo zenzero. Qualche famiglia in Perù mette un pezzetto di zenzero nel brodo, io gliel'ho detto. Ora vuole mangiare sano, ha iniziato a farsi le torte, quando non si fida della mia cucina prepara lei. Per mio padre, che era camionista, bisognava cucinare molto gustoso e mia mamma è rimasta a quella cucina; invece in altre famiglie anche in Perù iniziano a informarsi tra di loro per mangiare più sano.

Mia figlia cucina la pasta con le verdure, poi aggiunge zenzero, *curcuma*, un po' di aglio e la cipolla cotta al vapore che rimane croccante, un po' di piccante, poco sale giusto per fare contenti noi. A volte noi mangiamo quello che cucina lei, la fame è grande, ma a volte è buono. A volte aggiunge la carne, che cucina alla piastra.

Alessia unisce le cucine. Quando va a casa di un'amica mi dice: "Farei la *papa a la huancaína*, mi spieghi come fai?".

Mio marito quando va in qualunque posto del mondo cucina ed è felice; ha imparato anche a cucinare peruviano e per farmi contenta, se ho fatto il mattino e arrivo stravolta a casa, o se ho fatto la notte e mi alzo per pranzo, non vorrei essere svegliata ma lui mi sveglia e mi fa trovare un piatto di *ceviche*.

A me piace fare la parmigiana, è il mio piatto preferito; in Perù c'è la melanzana nel solito negozio cinese, ma in casa mia non sappiamo usarla, neanche gli zucchini e i peperoni, il peperone là si chiama *pimentòn*, ma in Perù non sapevo usarle quelle verdure, quando sono venuta in Italia ho imparato.

Mia figlia Eleonora, che è italiana, mi chiede: “Mi fai *el ajì de gallina*?” e le piace quando faccio le lasagne; io ho iniziato a farle in Perù perché tanta gente che era venuta in Italia è immigrata di nuovo in Perù e ha iniziato ad aprire i negozi, c'è anche la pizza al taglio. Conoscevo una signora che era bravissima in cucina, lei è venuta a lavorare, ha risparmiato poi è tornata e ha aperto una panetteria e fa la pizza al taglio, mi hanno detto che è quasi come quella italiana perché adesso arrivano anche le mozzarelle e poi c'è il *queso* di Cajamarca ma viene un po' diversa. Si trova anche il gorgonzola e il prosciutto cotto nei grandi supermercati che ci sono adesso, il nostro prosciutto cotto è un po' diverso, viene fatto dai Rossetto e fanno anche la mortadella piccola; poi c'è la *jamonada*, *los chorizos*.

Quando cucino metto musica peruviana e il mio nipotino qualche parola la impara

Mia figlia Alessia è cresciuta in Italia e quando era piccola diceva: “Io non sono peruviana, sono italiana, sono nata qui al Mauriziano nel reparto di neonatologia e ho vissuto qua”. L'avevo iscritta al corso di musica e al corso di danza per avere il tempo di andare a prenderla dopo la scuola materna. Le avevo detto: “Io sono straniera ma tu devi imparare bene l'italiano, se studi musica avrai memoria e ti insegneranno a vocalizzare bene le parole”. A danza classica per la disciplina, e poi il pianoforte per aiutarla nei numeri e nella memoria: erano idee mie.

Prima scriveva con tanti errori per la pronuncia sbagliata, poi ha avuto una brava insegnante di italiano e ha imparato a scrivere bene. Poi ho visto che sulla musica il maestro insegnava a pronunciare bene le parole, come pronunciava le parole le scriveva, come si scrive in italiano, vero italiano, non come pronunciamo noi. Conosce lo spagnolo ma se lo parla non è fluido perché io frequento poco gli amici peruviani e quando mi incontro con queste due o tre amiche che ho, parliamo sempre italiano per

rispetto perché i nostri mariti sono italiani, di conseguenza i ragazzi sentono l'italiano. Ultimamente Alessia era un po' giù, ho pensato che avesse nostalgia di famiglia, diceva: "Non conosco i tuoi parenti!". Ha sentito un po' la nostalgia delle sue origini, perché essendo adottata da mio marito conosce la famiglia italiana che è proprio piccolina, tre o quattro parenti! Per i suoi diciotto anni le ho regalato il viaggio, un giorno che era proprio triste, sentiva tutti che andavano dai cugini o alla festa della nonna: "Ma io da parte tua non li ho mai visti da quando ero piccola".

Quando sono tornata in Perù io sono sempre andata da sola, Alessia è molto responsabile e non voleva perdere la scuola. L'ultima volta è venuta quando aveva sedici anni perché volevo che fosse vicino alla malattia di una persona arrivata alla vecchiaia. Per noi una persona di settanta anni circa è già vecchia. Mia nonna è mancata a centodue anni, invece dalla parte di mio papà sono diabetici, mio padre ha fatto dialisi, da noi fare queste cure è un lusso, dovevamo vendere la casa per pagare le cure a mio papà senza sacrificarci tutti noi, ma l'abbiamo fatto perché non c'era prezzo.

Ammiro mio marito che ha avuto una grande pazienza in questa parte mia, lui mi diceva sempre: "Parla con i tuoi fratelli, se hai bisogno di collaborare collabora pure, non hai qui i tuoi genitori altrimenti potresti prenderti cura di loro". È una brava persona, per questo l'ho sposato. Ho sempre detto: "Io sono peruviana ma non sposerò mai un peruviano e nemmeno un italiano" perché ero arrabbiata, non so. Quando ci siamo conosciuti meglio con Giuseppe, le prime volte che abbiamo cominciato a uscire per conoscerci meglio, anche se abitavamo nella stessa casa, lui mi ha detto: "Sono di origini italiane ma sono nato in Belgio".

Quando gli ho chiesto se facevo bene a mandare Alessia negli Stati Uniti mi ha detto: "Certo, perché Alessia è una ragazza che si orienta facilmente, è matura e non si perderà mai, è abbastanza preparata". Eleonora, la mia figlia più grande, si è dispiaciuta quando ha sentito che la mandavo dai miei fratelli negli Stati Uniti.

Ora che è in America Alessia mi dice: "Non ho ancora finito di conoscere tutti i miei cugini" e parla spagnolo in famiglia perché là sono tutti del Perù, al di fuori parlano inglese; è là da giugno, per sei settimane, poi deve tornare per fare i compiti di scuola, ha tanto senso di responsabilità. A volte mi ricorda come ero io, vuole fare un po' tutto, e anche io mi interessavo a tutto. Le piace tanto studiare filosofia, legge opere classiche ma ha scelto il liceo scientifico, le piacerebbe fare biologia.

Adesso ho un nipotino di due anni, è il bambino di Eleonora, lei desidera che io parli con lui sempre in spagnolo. Ogni volta che cucino metto la musica peruviana, così sono più ispirata, lui qualche parola la impara.

Il ceviche

Ingredienti:

pesce fresco, *lima* (limone) quanto basta, aglio, pepe, sale, sedano, cipolla, *camote*, lattuga, *maíz serrano* o *maíz paccho*, *choclo*.

Preparazione:

Si fa marinare il pesce nel limone, si mette a cuocere con l'aglio, il sale, un po' di pepe. Continui a gustare se va bene il sale, che non sia esagerato l'aglio... Cuoce un po', poi qualcuno aggiunge il sedano tagliato sottile. Prima di servire si aggiunge la cipolla tagliata né sottile né spessa, bagnata un po' nell'acqua che si combina con la carne e con il succo del limone, aglio, sale, pepe. Si prende un po' di questo *ceviche* e tanto succo di *lima*: il nostro limone in Perù è bello giallo, molto succoso, lo mettiamo nell'acqua tagliato in due per farlo venire più succoso e ne mettiamo tanto. Il *ceviche* messo con la cipolla bella fresca e il *maíz serrano* o il *maíz paccho* e il *choclo*, la pannocchia dai chicchi grandi, soffritto in una pentola, si serve con una foglia di lattuga.

Spesso con il *ceviche* si serve il *camote*, che è un tipo di patata americana, dolce, viola fuori e al centro gialla.

Il pane è vita, una storia di speranza, Nadejda

Storia di Nadejda

Raccolta da Elena Cauda e Franca Ceresa

Conosco Nadia da un paio di anni, il suo sguardo buono e dolce, a sprazzi birichino mi ha colpita subito, ma i suoi occhi cristallini mi hanno fatto capire che mi trovavo di fronte ad una donna che custodiva in quegli occhi immagini ataviche legate alla terra, alle tradizioni, ma non potevano tenere nascoste le fatiche e i dolori che Nadia si portava dentro.

La sua storia parla di passioni tramandate da generazioni, di amore per la madre terra e per suoi frutti, di donne abituate a lavorare duro in un clima poco clemente, disposte a mettere in gioco la loro vita per il benessere della famiglia.

Raccogliere la sua storia ha risvegliato in me la responsabilità di comprensione nei confronti di chi come lei è stata protagonista di avventure umane pericolose, di storie di fame, di nostalgie e di solitudine.

Per questo la storia di Nadia doveva essere raccontata, fatta conoscere.

Elena

Il viaggio: Moldavia-Torino

Mi chiamano tutti Nadia, ma il mio vero nome è Nadejda, che in russo significa speranza. Sono moldava, abito in Italia da quattordici anni. Sono partita dalla mia casa in Moldavia in seguito ad una brutta crisi economica, le persone lavoravano tanto, ma non ricevevano soldi, non venivano pagati gli stipendi e le pensioni.

Io per fortuna lavoravo in una cooperativa di compravendita in varie località (prima da noi non esisteva il commercio privato, in città c'era solo quello di stato e nei paesi rurali le associazioni cooperative), ma lo stipendio era troppo misero in confronto ai prezzi e al costo della vita.

Un giorno, mia figlia è stata ricoverata in ospedale insieme ad altri bambini della scuola, per un'epatite, presa per ciò che avevano mangiato a scuola. Le dovevo portare ogni giorno in ospedale della frutta fresca, ricca di vitamine, per aiutarla nella guarigione, ma io potevo comprare solo un frutto al giorno, un giorno le portavo una

banana, un altro un *kiwi* e un altro ancora un'arancia. Un giorno non potevo comprare nulla perché non avevo sufficiente denaro, mi sono resa conto che non potevo andare avanti in quel modo, ho capito che dovevo fare qualcosa per uscire da quella situazione, dovevo partire.

Sono partita prima per la Russia, ho lavorato in un mercato di frutta e verdura a Mosca, ma guadagnavo poco anche lì, mi bastava solo per sopravvivere io e la mia famiglia, non riuscivo a mettere nulla da parte.

Avevo un sogno, farmi una casa, sentendo i racconti e le voci che venivano dall'Italia, dalle persone che lavoravano come badanti che in un anno erano riuscite a mettere da parte un po' di denaro, ho fatto i miei conti e ho deciso di partire, di andare in un altro paese. Pensavo: "Lavoro un anno, magari riesco a comprarmi un piccolo alloggio per avere qualcosa per me e per mia figlia".

Potevo scegliere qualsiasi paese del mondo, sono arrivata a Torino perché qui avevo una cugina, e una amica alla quale ero stata molto vicino in passato, l'avevo portata con me a Mosca, insieme avevamo vissuto e condiviso dei brutti episodi. Pensavo che sia mia cugina, sia quell'amica mi avrebbero accolta bene e che mi avrebbero aiutata, per questo sono venuta a Torino.

Quando sono arrivata la realtà che mi aspettava era molto diversa da come avevo immaginato, mia cugina mi disse da subito che in questo paese ognuno pensava solo per se stesso. L'amica che pensavo di vedere il giorno dopo il mio arrivo, l'ho vista solo dopo un mese, mi aspettavo da lei un po' di aiuto, ma non sono stata aiutata.

Per venire in Italia ho chiesto in prestito dei soldi e speravo che la mia amica mi potesse aiutare per non pagare tanti interessi sul prestito, invece non è stato così, è stata una grande delusione.

Io sono venuta clandestinamente in Italia, passando fiumi e boschi a piedi, stando chiusa in posti sconosciuti e ho anche rischiato di annegare in un fiume. Quando sono arrivata in Italia, dopo una settimana d'inferno passata in viaggio mi sembrava che dovevo già ringraziare di avercela fatta a giungere a Torino, quindi ero disposta ad adattarmi a tutto, ma con un grande dolore nel cuore.

Il mio viaggio verso Italia è durato un po' più di una settimana, non ricordo neanche cosa abbiamo mangiato durante il viaggio. Al momento di dare i soldi per il viaggio alla persona che ci avrebbe portato fino in Polonia, ci era stato detto che nel prezzo

rientrava tutto, anche il mangiare. Il viaggio avrebbe dovuto essere velocissimo, saremmo passati da una macchina all'altra senza nessun problema, invece le difficoltà sono state tantissime e noi non avevamo abbastanza denaro per affrontare tutto.

Siamo partiti in tre: due uomini e io, l'unica donna. Sono partita una prima volta tempo prima e sono tornata indietro, qualcosa non era andato bene, la seconda volta me ne sono andata senza sapere con chi partivo, è venuto l'autista con due persone in macchina, io ero l'ultima a salire, uno di loro era molto felice, ma proprio felicissimo di vedermi e diceva: "Finalmente la donna, finalmente la donna!"

Io non capivo perché lui diceva così, poi durante il viaggio mi raccontò che una notte prima di partire nel sonno gli era apparsa la Madonna dicendogli che se voleva arrivare a destinazione, doveva stare vicino a una donna che avrebbe conosciuto nel viaggio.

Quell'uomo si chiamava Yuriy ed era un po' ingenuo, non so come dire, quelle persone grandi ma che sono come bambini, lui da solo non sarebbe arrivato, era molto credente. Lui si aspettava di vedere una donna, ecco perché era così felice di vedermi, io invece non riuscivo a spiegarmi la sua contentezza visto che non mi conosceva, veramente quasi tutto il viaggio è stato incollato a me, forse è per questo motivo che è riuscito ad arrivare in Italia.

Quanto è stato difficile il nostro viaggio! Siamo arrivati in Polonia e l'uomo che doveva farci proseguire il viaggio non voleva prenderci perché non era stato pagato da quello che ci aveva portato sino in Polonia. Per noi era già stato tanto difficile arrivare in Polonia, io ho dovuto portare dei documenti falsi che dichiaravano che avevo dei terreni e che andavo a comprare delle sementi per la mia attività, come se fossi stata una *business-lady*, e poi sarei dovuta tornare nel mio paese per proseguire i miei affari. Essere arrivati sino in Polonia per poi tornare a casa sarebbe stato un disastro, i soldi e i sogni persi.

Io ero seduta sul sedile posteriore della macchina, girai la testa per vedere e capire cosa stava succedendo, perché non ci facevano scendere, incrociai lo sguardo del polacco, che mi guardò a lungo, poi subito dopo decise di prenderci. Solo dopo ci spiegò che non voleva prenderci ma vedendo che dentro c'era una donna prese la decisione di farci proseguire il viaggio, perché stimava e aveva tanto rispetto per le donne, e una donna che aveva fatto un viaggio così lungo non si poteva mandarla indietro.

Ci hanno presi e ci hanno messi in una casa abbandonata, non so se un tempo era stata

abitata o se la usavano solamente per quel traffico di persone. Io avevo un bagaglio, partendo per il viaggio mi ero comprata vestiti nuovi ma ho dovuto buttare tutto perché abbiamo dovuto attraversare un fiume e non potevamo avere nulla con noi; veramente i bagagli li abbiamo dati al nostro autista, lui ci aveva assicurato di portarli tutti nelle nostre case, cosa che non ha fatto, quindi è stato come buttarli.

Sono rimasta con una borsetta dove avevo i documenti, due mutande e due reggiseni, mi sono tenuta una maglia e un paio di pantaloni, avevo già capito di dover attraversare un fiume e tra me e me dicevo: “Non potrò passarlo nuda” e quindi avrei avuto bisogno di un cambio appena uscita dall’acqua.

A Yurij dispiaceva buttare tutto, si era messo addosso tre paia di pantaloni anche se faceva tanto caldo, eravamo a inizio luglio, poi quando è arrivato a metà strada si ruppe il bottone del paio di sotto e gli caddero tutti e tre i pantaloni.

In quella casa siamo stati una settimana aspettando il tempo favorevole per passare la frontiera con la Germania. Una ragazza ci portava qualcosa da mangiare, non conoscendo la lingua non sapevamo cosa chiedere e ci accontentavamo di quello che portava, non ricordo neanche cosa mangiavamo per lo *stress* che abbiamo passato, perché stavamo chiusi senza sapere nulla: se ci avrebbero fatto proseguire, se ci avrebbero ammazzato o se ci avrebbero consegnati alla polizia, non sapevamo niente, nessuno veniva, nessuno parlava.

Poi un giorno è venuto il polacco, ci ha detto che il giorno dopo avremmo potuto passare la frontiera, loro avevano degli informatori che li avvisavano quando si poteva passare e in quale punto la vigilanza sarebbe stata scarsa, perché dalla parte della Germania la frontiera era tanto controllata, e solo in certi giorni le persone potevano attraversarla.

È arrivato e ha detto: “Domani si potrebbe passare, ma solo se la signora non ha le “sue cose”, perché se la signora è in questi condizioni non può andare in acqua perché deve svestirsi e poi l’impresa sarà difficile”. Tutti mi hanno guardata, ho sentito gli occhi di tutti su di me, io le avevo le mestruazioni, ma vedere tre paia di occhi, perché si era aggiunto a noi anche un ragazzo ucraino, che aspettavano la mia risposta, mi ha fatto dire che non le avevo, che ero a posto, anche perché se dicevo che non potevo chissà quanto tempo sarebbe passato prima di avere un’altra possibilità. E così il giorno dopo siamo partiti.

Mamma mia, quella partenza non la dimenticherò mai. Siamo partiti a piedi, all’inizio

camminavamo con calma, poi ci hanno fatto correre tantissimo tempo nel bosco perché dicevano che da qualche parte c'era la polizia e potevano prenderci.

Nel bosco non c'era una strada, si correva così, in mezzo a tante piante ed io che non corro quasi mai, pur pesando 110 chili volavo come una gazzella, non lo so da dove prendevo tutta quella forza, ero l'ultima ma non ero lontano dagli uomini. All'inizio del viaggio non sapevo di dover correre, mi ero messa dei sandali tipo ciabatta con un po' di tacco, quando ho finito di correre avevo i tacchi schiacciati ed ero tutta graffiata dai rami secchi.

Non so quanto, ma abbiamo corso tanto. Poi a un certo momento, usciti dal bosco, siamo arrivati a un fiume, dall'altra parte del fiume c'era un ragazzo che ci aspettava per proseguire insieme a noi fino alla città vicina, un altro ragazzo ci aveva accompagnato durante la fuga nel bosco e fino al fiume.

Dovevamo togliere i vestiti, arrotolarli in un sacchetto e tenerli sopra la testa e nudi attraversare il fiume. Io non mi sono sentita di togliere tutto e restare nuda perché ero l'unica donna, mi vergognavo, e poi avevo lasciato apposta un cambio di vestiti, che tenevo in una borsetta impermeabile comprata per l'occasione a Mosca. Ero stata avvisata da una mia collega, la cui sorella aveva intrapreso lo stesso viaggio e aveva dovuto attraversare il fiume.

Arrivata all'acqua, mi ricordo ancora adesso della infinita stanchezza che sentivo per aver corso tanto, vedevo l'acqua sfuggirmi davanti e non riuscivo ad entrarci dentro, mi girava la testa e non avevo più forze. Quel ragazzo che ci aveva accompagnato, mi ha spinta nell'acqua e io sono caduta con le ginocchia sulle pietre, e mi sono ferita, ho sentito dolore ma sapevo che dovevo alzarmi e andare avanti e ho iniziato a camminare, l'acqua in certi posti mi arrivava fino alla gola.

La mia forza però era sparita e la forza dell'acqua mi mandava indietro, l'acqua correva veloce e io non riuscivo neanche più a fare un passo, non avevo la forza neanche di tenermi in piedi e mi sono lasciata andare, non mi importava più di niente, ricordo solo una pace dentro di me, un'indifferenza totale, l'acqua ha iniziato a portarmi con sé sempre più in giù.

Quel ragazzo che ci aspettava sul lato opposto ha capito, si è buttato in acqua e mi ha preso, ho sentito solo una mano che mi prendeva per i capelli da dietro e mi ha tirato. Lì ho capito che ero salva, prima sentivo che stavo annegando, non mi importava più

di nulla, il mio cervello non ragionava, non avevo né sensazioni né emozioni, mi sentivo solo leggera e calma con una grande pace dentro.

Mi ha tirato fuori e gli uomini che prima camminavano nudi davanti a me erano già vestiti e aspettavano noi, io invece tutta bagnata ho dovuto togliere i miei vestiti davanti a loro, mi sono cambiata, non mi importava se mi vedevano o no. Ho messo una maglietta bianca che su quelle ferite sanguinanti si è impregnata di colore rosso, ero ferita dai rami secchi del bosco.

Così abbiamo proseguito il nostro viaggio. Mentre camminavamo verso la città, Gheorghij, così si chiamava il secondo compagno di viaggio, mi disse: “Nadia, tu eri dietro di noi e hai visto il mio sedere nudo, che vergogna!”. Gli ho risposto: “Ma Gheorghij io non vedevo nessun sedere nudo, non capivo se sarei riuscita a salvarmi o no, la vostra nudità era l’ultimo dei miei problemi”.

Siamo stati accompagnati solo fino alla città vicina, ci hanno dato istruzioni e i biglietti per il treno, abbiamo così proseguito verso l’Italia da soli in taxi e con i treni.

Il nostro ultimo pezzo di viaggio è durato trentasei ore, in queste trentasei ore non abbiamo mangiato né bevuto niente perché secondo le istruzioni non dovevamo parlare con le persone, perché i tedeschi denunciano le persone straniere, poi non avevamo più soldi per comprare nulla, nel treno c’era l’acqua ma siccome non avevo mai viaggiato su treni come quelli, non sapevo dove schiacciare per far uscire l’acqua. Io ci ho provato, ma in qualunque modo facessi l’acqua non usciva, sono andata diverse volte nel bagno, vedevo il lavandino bagnato ma io non riuscivo a fare uscire l’acqua.

Siamo arrivati a Milano dopo trentasei ore di viaggio senza mangiare e senza bere nulla, non sentivo la fame, solo tanta, tanta sete.

Yurij, il ragazzo che aveva sognato la Madonna, aveva ancora dei soldi, durante il viaggio nei momenti più difficili diceva che se lui riusciva ad arrivare in Italia con il nostro aiuto, ci avrebbe offerto un pranzo a me e a Gheorghij. Noi aspettavamo con ansia e speranza quel pranzo, lui invece è sparito, come è uscito dal treno si è allontanato correndo per non spendere i soldi rimasti, ed è sparito tra la folla. Durante il viaggio lui aveva creato tanti problemi, un po’ per la sua testa non tanto a posto, per la sua paura ha creato tanta ansia in ognuno di noi, si è perso più volte e noi l’abbiamo sempre cercato, ritrovato e proseguito insieme. A Milano voleva allontanarsi da noi al più presto, forse pensava che Torino era girato l’angolo, a Torino lo aspettava suo fratello.

Gheorghij invece non aveva nessuno che lo aspettava, era partito pensando che avrebbe trovato durante il viaggio qualche anima buona che lo portasse con sé e lo aiutasse a trovare una sistemazione.

E infatti l'autista che ci ha portato ha chiesto a me se potevo aiutarlo, gli ho risposto di sì, pensando che mia cugina avrebbe potuto aiutare anche lui. Lui non si allontanò mai di un passo da me e riferendosi a Yurij mi disse: "Nadia questo si perde, cosa farà questo scemo senza di noi?". "Sembra che lui voglia proprio perdersi", gli risposi.

"E noi cosa faremo senza soldi?". "Qualcosa faremo, se siamo arrivati fin qui arriveremo anche a Torino".

Io e Gheorghij avevamo messo da parte i soldi per il biglietto per Torino, quindi potevamo comprarli e se non mangiavamo ancora per un po' di ore non saremo morti. Una volta comprati i biglietti stavamo aspettando il treno, ad un certo punto vedemmo Yurij molto disorientato che ci stava cercando, gli andammo incontro. Lui mi abbracciò con tanta gioia dicendomi: "Nadia, la Madonna mi ha fatto capire che senza di te non ce la faccio da solo, ho bisogno di te!"

Ma che bisogno! Lui non sapeva dove cambiare i soldi, non sapeva dove comprare il biglietto del treno! Io mi ero portata un libricino con delle frasi tradotte e pronte da dire, ho trovato un signore che vendeva i biglietti a un finestrino, c'erano altri finestrini aperti tutti con un bigliettaio e tutti con lunghe code di persone in attesa, li ho guardati tutti e ho scelto lui, perché era molto gentile.

Ho fatto la coda la prima volta e gli ho chiesto cosa dovevamo fare, lui con tanta pazienza ci ha spiegato che dovevamo cambiare i dollari in lire e poi saremmo dovuti tornare da lui che ci avrebbe fatto i biglietti.

Sono tornata più volte da lui per fargli altre domande. Lui mi vedeva e mi chiamava al finestrino senza farmi fare la coda e mi dava tutte le spiegazioni. È stato molto carino e paziente perché io non sapevo parlare ed era difficile per lui capire cosa volevo.

Yurij aveva i soldi ma non sapeva usarli. Noi l'abbiamo preso con noi, abbiamo cambiato i suoi soldi, gli abbiamo preso il biglietto, siamo usciti dalla stazione e nel primo bar siamo andati per mangiare qualcosa, ma avevamo così tanta sete che abbiamo pensato prima a bere. Abbiamo preso mezzo litro di birra ciascuno e abbiamo bevuto senza prendere fiato tutti e tre, ma la sete non passava e abbiamo ordinato un altro mezzo litro a testa e bevuto. Ricordo che tutti quelli che lavoravano nel bar ci

guardavano stupiti, al terzo giro io ho detto che mi sarebbe bastato solo più un bicchiere piccolo, però volevo anche un panino, abbiamo preso tre panini e di nuovo birra, ci siamo seduti a un tavolo a mangiare, i ragazzi del bar si sono avvicinati per vedere se io bevevo anche quell'ultimo bicchiere, io l'ho bevuto mangiando il panino. Yurij ha pagato per tutti e tre.

Siamo arrivati a Torino a Porta Susa, Yurij doveva aspettare suo fratello, che era in Italia da tanto tempo. Quando Yurij si era perso a Milano aveva promesso a Gheorghij di chiedere al fratello di aiutarlo, ma quando il fratello si è avvicinato, lo ha preso per mano per andarsene senza neanche salutarci. Yurij si è girato confuso verso di noi e ha detto a suo fratello: "Anatolij, guarda, questa è Nadia, grazie a lei sono arrivato sino a qui". Lui mi ha guardato dicendo: "Ah! Ciao Nadia, ci vedremo un'altra volta". E se ne sono andati via.

L'ultima speranza per Gheorghij era rimasta mia cugina. Quando ho incontrato mia cugina mi ha abbracciata e mi ha detto che dovevamo andare via subito, che aveva poco tempo a disposizione. "Guarda che c'è anche Gheorghij con me, bisogna aiutare anche lui", le dissi. "Qui ognuno pensa per se stesso", fu la sua risposta. Telefonò ad una sua amica che venisse a prenderlo e lo portasse al Sermig, un posto dove si poteva dormire, posto dove andai anche io. Gheorghij non dormì al Sermig perché per gli uomini era difficile entrare. Ogni sera davanti al cancello c'erano tantissimi uomini che aspettavano di essere accettati per entrare, ma venivano presi solo pochi a caso, lui ha dormito per due settimane nel giardino vicino, per terra, due giorni sull'erba, poi il sabato è stato al mercato della roba vecchia chiamato Balôn e per terra erano rimaste tante cose alla fine giornata, lui tra quelle cose trovò un materasso. La notte dormiva sul materasso, di giorno lo arrotolava e lo metteva fra i rami di una pianta alta. Era costretto a sorvegliare il materasso tutto il giorno perché nessuno glielo rubasse, non era facile avere un materasso.

Con Gheorghij abbiamo passato un po' di tempo insieme cercando lavoro, un giorno è sparito e per un po' di anni non ho saputo più nulla di lui. Dopo qualche tempo è successa una cosa buffa che mi ha fatto ridere e ho anche capito che lui era a Bologna da un suo amico.

È successo che dopo anni è arrivata da me la moglie di mio cugino, che prima di venire da me si era fermata per un po' di giorni a Bologna da un amico di famiglia.

Anche lei per venire in Italia aveva fatto un viaggio faticoso ma non difficile come il mio, perché era arrivata con il visto; sentendola lamentarsi del suo viaggio ho voluto raccontarle il mio per farle capire che lei era tra i fortunati.

Iniziai a raccontarle, dopo un po' lei mi disse: "Nadia, ma questa storia io l'ho già sentita a Bologna. Là c'era un signore che ha raccontato più volte questa storia. Ma lui raccontava che la donna del viaggio l'aveva aiutata lui, quando lei correva lui le stava vicino e quando lei ha rischiato di annegare è stato lui a salvarla". La cosa che mi ha fatto tanto male è stata che quando io ho avuto bisogno, nessuno di loro mi ha aiutata, ognuno pensava solo alla propria pelle. Io, quando eravamo chiusi in quella casa in Polonia e tutte e due i miei compagni di viaggio avevano perso le speranze e volevano rinunciare e tornare indietro, ho fatto di tutto per tirarli su di morale.

Avevo con me un libro di astrologia, io capisco i sogni e li interpreto, dai sogni capisco come andrà la giornata, poi avevo anche delle carte da gioco, delle carte speciali anche quelle da interpretare. Leggevo le carte, facevo loro delle domande e trovavo le risposte nel libro di astrologia.

Tante volte vedevo nei sogni che tutto sarebbe andato bene, doveva per forza andare bene perché io avevo chiesto tanti soldi in prestito per fare quel viaggio e dovevo arrivare alla fine a tutti i costi. Un giorno loro due disperati volevano appunto tornare a casa, perché avevano paura di essere ammazzati. A quel punto io dissi che sarei rimasta anche da sola. Gheorghij ci pensò un po' e disse: "No, non torniamo a casa perché se questa donna un giorno arriverà in Italia e noi saremo a casa sarà una vergogna per noi!" Ero riuscita a infondere in loro un po' di forza!

Quello che Gheorghij aveva raccontato al suo amico di Bologna era forse ciò che lui avrebbe voluto fare: aiutare l'unica donna del viaggio. Ma non lo ha fatto. Ma lo capisco perché lì eravamo proprio in una situazione disperata!

La prima sistemazione, il primo cibo italiano

L'impatto con la vita a Torino e con il cibo è stato molto scioccante, non so come dirlo, la prima volta che ho mangiato cibo italiano è stato al Cottolengo, era il secondo giorno che mi trovavo a Torino, e sono entrata lì con una tessera, perché davano da mangiare alle persone che arrivavano da altri paesi e che non avevano casa, che non avevano niente.

Già la circostanza che mi davano da mangiare gratis, senza fare niente, mi sembrava strana e ho chiesto ad una mia amica di accompagnarmi, dicevo: “Vieni, ti darò da mangiare la mia porzione e starò a vedere come la mangi tu”, ma lei ha detto: “No, le mie porzioni le ho già mangiate, perché lì non puoi andare per molto tempo, ti danno una tessera per un periodo, dopo ti devi aggiustare”.

Il suo periodo lei l’aveva fatto, io mi sentivo a disagio a entrare da sola. Fuori in coda davanti a me, c’era un signore che mi ha detto: “Come mangerò io, mangerai anche tu”, e allora sono entrata. Vedevo tante cose ma non capivo, era tipo una mensa, *self service*, in cui ti sceglievi cosa mangiare. C’erano persone al di là del banco che distribuivano il cibo, ma tu dovevi dire: “Voglio questo, voglio quello”, ma io non sapevo cosa volere, io non capivo, erano per lo più verdure bollite che da noi non si usano, ho detto va bene questo e quello.

Mi ricordo che mi sono ritrovata nel vassoio i finocchi bolliti che già da subito mi era sembrata una cosa non buona, e invece era proprio schifosa, già il colore era strano, non avevano usato il limone per farli rimanere bianchi, erano scuri e poi cotti e stracotti, non riuscivo a farli entrare in bocca, la prima volta è stato proprio uno *shock*. Ho preso a caso anche la pasta, ricordo che nell’attesa fuori gli altri dicevano: “A me piacciono gli spaghetti, a me invece piacciono le farfalle... mi piacciono...” per me tutta la pasta era uguale, una valeva l’altra.

Ricordo che non ho mangiato quasi niente, ho solo assaggiato un po’ di tutto. Il giorno dopo ho mangiato tutto quello che ho preso perché avevo fame e andava giù tutto. Ho mangiato lì per un mese ma all’inizio non tanto volentieri, non era di mio gradimento, poi era tutto diverso da come cucinavamo noi.

Il pane: storie di solidarietà

Lì c’era un signore anziano che serviva, forse perché mi ha vista così robusta mi dava più pane, a tutti dava due pezzi a me ne dava quattro. Era un periodo in cui non mangiavo pane, lui invece mi portava anche da casa dei dolci fatti da sua moglie, mi diceva: “Questi te li manda mia moglie”. Un giorno mi ha messo sul vassoio prima due pezzi di pane e poi ne ha aggiunti altri due, io dicevo: “No! no!” perché sapevo che non li avrei mangiati, lui invece continuava a metterli e mi diceva: “Mangia, mangia” e intanto mi preparava anche un altro sacchetto da portarmi via.

C'era un ragazzo davanti a me, si è girato, ha visto che rifiutavo il pane e davanti a quel signore me ne ha rubato un pezzo. Non so cosa gli ha detto quel signore ma ho capito che lo ha sgridato... ricordo solo che quando mi sono seduta ogni persona veniva alla mia tavola e mi metteva un pezzo di pane sul vassoio e io dicevo a tutti: "Non lo voglio, non lo voglio". Mi sono trovata un tavolo pieno di pane, anche quel ragazzo è venuto e ha lasciato un pezzo di pane, quando ho visto che anche lui mi ha messo un pezzo di pane, mi sono commossa, non so ancora ora cosa abbia detto quel signore a tutti.

Poi mi ha dato un sacchetto grande per portare via quel pane. Io l'ho preso, perché noi in Moldavia abbiamo tanto rispetto per il pane, anche se non lo volevo. Fuori avevo un'amica che andava al mercato di Porta Palazzo a raccogliere la frutta e la verdura non venduta, io le portavo il pane e lei lo mangiava con la verdura ed era tanto contenta. Quando ha visto così tanto pane era ancora più soddisfatta. Però mi domando ancora oggi cosa può aver detto quel signore a quel ragazzo, quell'episodio mi è rimasto dentro e continuavo a pensare: "Quando saprò parlare bene tornerò da quel signore per ringraziarlo". Ma quando sono tornata tempo dopo, forse dopo un anno perché avevo trovato lavoro, ho scoperto che erano volontari e quindi non erano sempre gli stessi e non l'ho trovato, non sapevo neanche come si chiamava.

Lui mi coccolava anche con dei dolci; un giorno mi ha vista che avevo la pelle tutta bruciata, perché era luglio e camminavo sotto il sole tutto il giorno, quel giorno c'era un sole molto forte e io ero diventata rossa come un gambero, lui mi guardava, parlava, ma non capivo cosa diceva. Capivo qualcosa se mi parlavano piano piano, ho intuito che mi diceva che aveva portato per me un piatto cucinato da sua moglie, forse perché mi vedeva alta e robusta pensava che avevo bisogno di mangiare tanto.

Il caffè

Mi ricordo il primo impatto che ho avuto con il caffè italiano: sono entrata in un bar in piazza Vittorio Veneto dove lavorava un'amica, era da una settimana che ero arrivata, lei mi disse di sedermi che la padrona le aveva permesso di portarmi un caffè. Mi portò una tazzina piccola, piccola, io a casa bevevo una tazzona di caffè, pensai: "Una tazzina e anche... poco!", poteva essere che la mia amica avesse paura di essere sgridata dalla padrona se me ne dava tanto. Non mi rendevo ancora conto che era un

altro caffè!!! Quando l'ho bevuto ho capito che aveva un altro gusto, un'altra consistenza da quello solubile che si beveva da noi, fatto con un cucchiaino di caffè solubile in una grande tazza d'acqua, praticamente acqua colorata! E pensare che avevo pensato che me ne avesse dato poco per non essere sgridata dalla padrona!

Il primo appuntamento di lavoro

Per dormire mi sono iscritta al Sermig, mangiavo il pranzo al Cottolengo, poi alla sera c'erano certi posti dove ti davano un panino o due (come in via Nizza).

Alla domenica non si andava in nessun posto, dopo un periodo abbiamo scoperto che in corso Francia c'era una chiesa che ai primi quaranta che arrivavano offriva proprio un pranzo seduti a tavola. A quelli oltre i quaranta davano un sacchettino con due panini e si poteva scegliere tra un pacchettino di formaggio o la carne, in aggiunta una piccola confezione di vino. Io correvo la domenica per prendere quel sacchettino, perché faceva caldo e io desideravo tanto quel po' di vino per rinfrescarmi, era un pacchetto da 200 ml e io lo bevevo tutto di un fiato e poi mangiavo il panino. In quella chiesa ci sono andata per un mese, sempre con la mia amica, lei lavorava di notte e di giorno non sapeva dove andare e cosa fare.

In quel periodo io dormivo al Sermig, dovevamo lasciare la camera alle 7, lei veniva a prendermi e stavamo insieme sino alle 8 di sera, quando, se avevi 2 mila lire, potevi rientrare per avere una camera. Con questa amica siamo andate anche ad appuntamenti di lavoro, io non andavo mai bene perché ero troppo robusta e dicevano che sarei costata troppo per il vitto. A volte piangevamo tutte e due e lei diceva: "Prendetela, non mangia tanto, lei è così ma non mangia tanto". All'inizio ho sofferto tanto per la mia costituzione.

Un giorno la mia amica aveva un appuntamento in una clinica con un dottore che stava cercando una signora per la madre anziana di un medico della Fiat; poco prima di arrivare lei si è truccata, aveva uno specchietto, si è truccata bene, doveva fare bella figura a quell'appuntamento. Voleva che mi truccassi anche io, che mi mettessi un po' di rossetto, ma io ero troppo triste quel giorno perché non trovavo nessun lavoro, camminavo e piangevo e dicevo: "Questo è il tuo appuntamento, non è il mio".

Il dottore cercava una badante che andasse a Cortina d'Ampezzo, dove si trovava in vacanza la signora anziana che aveva già avuto una badante che poi l'aveva lasciata.

Cercavano una donna disposta ad andare a Cortina, una senza famiglia che potesse partire subito. Non pagavano tanto, all'epoca pagavano 1 milione, ma era come 500 euro di oggi, senza giorni liberi.

La mia amica, siccome aveva un lavoro di notte, prima ha detto che ci pensava e poi ha deciso di no, perché non voleva lasciare il lavoro che aveva già di notte e voleva restare a Torino. Mi convinse e al telefono propose me al dottore, che disse di volermi vedere perché prima non aveva fatto caso a me. La mia amica mi disse che era mio quell'appuntamento e quindi mi dovevo truccare.

Avevo la stessa maglia già dal mattino, ma negli occhi un'altra luce perché avevo una speranza. Mi sono messa un po' di colore sugli occhi, mi sono fatta imprestare il rossetto anche se non era del mio colore ed andammo all'appuntamento. Entrammo nell'ufficio, la mia amica spiegò che ero la stessa persona con cui si era presentata prima, il medico disse: "Ma non può essere la stessa, questa è più bella, l'altra era molto triste!" Sono stata assunta. Il giorno dopo mi hanno portata a Fossano da una dottoressa che doveva controllare i miei documenti, capivo poche parole di ciò che mi dicevano, io parlavo un po' di francese, ma non ancora l'italiano.

Il giorno dopo, avuto il biglietto, sono partita con il treno per Padova, là mi aspettava un autista che mi ha portato in albergo dalla signora. Quando la signora mi ha vista non le sono piaciuta, già era arrabbiata perché era da sola, era stata lasciata da Valeria, la badante precedente. Valeria era magra, non era bella perché poi l'ho vista, ma era magra, la signora quando mi ha vista ha detto: "Cosa mi hanno mandato, ma sei orribile, sei brutta e adesso io con questa devo andare in giro?" Ha iniziato a gridare.

Non ero ancora in grado di capire tutto ciò che mi urlava, quando lei mi diceva: "Sei scema", ridendo, io pensavo fosse un complimento, e rispondevo con un sorriso, a quel punto lei diceva: "Allora sei proprio scema". Lei mi dava della scema e io ridevo, ma io avevo risposto al suo sorriso e non alle sue parole. Più tardi ho capito le parole, me le hanno spiegate i camerieri che ho conosciuto in albergo.

La signora era anche aggressiva, nella prima giornata abbiamo camminato tanto da Padova verso Cortina d'Ampezzo. Quando siamo tornate in albergo non c'era più la sua camera, tutti la odiavano perché era troppo maleducata, lei ha fatto un po' di casino ma poi ha trovato in un altro albergo. Ci siamo spostati all'Hotel Savoia, ricordo erano due alberghi vicini, a lei hanno dato la stanza più bella e a me in una casa più piccola,

perché non c'erano due stanze vicine. Ricordo che l'ho accompagnata al ristorante per cena, ma non ha voluto che io mi sedessi a tavola con lei, per la prima sera mi ha dato dei soldi perché andassi a cercarmi qualcosa da mangiare, cercare a Cortina! Ora io so cosa vuol dire cercare qualcosa da mangiare a Cortina, ma all'epoca non sapevo che Cortina è un paese costosissimo e pieno di *vip*. Io ero una poveraccia, mi ricordo che mi ha dato 40 mila lire. Io sono entrata in una birreria, c'erano tante persone tedesche e austriache, cercavo sul *menu* ma non capivo niente, cercavo del maiale perché lo mangiavo anche a casa. Ma non sapevo come poteva essere scritto maiale in italiano, nella mia lingua si scrive *porc* e quindi cercavo qualcosa con la radice *porc*.

Prima ho preso una pizza perché avevo una fame terribile, non avevo mangiato nulla in tutta la giornata, poi ho pensato che una pizza non mi sarebbe bastata, allora ho deciso di prendere della carne e ho cercato una parola che assomigliasse a *porc*, ho trovato una parola che gli assomigliava e l'ho ordinata. I camerieri mi hanno chiesto se ero sicura e io ho detto sì. Quando mi hanno servito un piatto di tagliatelle con i funghi porcini mi sono accorta che non era carne e non mi piaceva, ma visto che era molto caro quel piatto e che avevo tanta fame arretrata l'ho mangiato, ma che delusione!

Storie di solidarietà 2

Quando sono tornata in albergo la signora mi ha chiesto cosa avevo mangiato, io ho tentato di spiegarle, ma forse non ho usato le parole giuste e lei mi ha sgridato dicendo che avevo mangiato tante porcherie.

Il giorno dopo la signora mi ha detto che non voleva che mangiassi con lei e che non poteva pagarmi pranzo e cena ma solamente la colazione e così io per un bel po' di tempo mangiavo solo a colazione e poi più niente sino alla colazione del giorno dopo. Cercavo di mangiare tanto alla mattina e mi mettevo in borsetta un po' di marmellata, ma mi vergognavo perché lei una volta che mi ero presa una banana e due fette di prosciutto ha iniziato a gridare: "Come puoi avere così tanta fame alla mattina presto?". Io ho tentato di spiegarle che era dalla colazione del giorno prima che non mangiavo, a quel punto lei s'è calmata, ha preso una marmellata e mi ha detto mettila in borsa la mangerai dopo.

Dopo qualche giorno mi hanno spostata come camera vicino alle soffitte dove abitavano i camerieri dell'albergo, loro hanno capito che non mangiavo. A volte la

mattina facevano colazione presto e mi mettevano davanti alla porta un sacchettino con due o tre *brioche*, erano dei ragazzi albanesi e quello che trovavo davanti alla porta lo mettevo subito nella stanza. Loro avevano capito che la signora era aggressiva e non mi dava da mangiare.

Poi sono apparse due signore di Milano, madre e figlia, la più giovane un giorno si è avvicinata e mi ha detto che lei e sua mamma non mangiavano la carne e se non mi offendevo potevano farmi preparare due panini con la loro carne. Caspita! ma come potevo offendermi, se fossi stata al mio paese magari, ma in quella situazione di certo non mi sarei offesa!

Io portavo la signora nella sala ristorante, la facevo sedere a tavola, stavo un po' con lei fino a quando lei iniziava a mangiare, a quel punto mi diceva di andare via. Mi sedevo su un divano in un salone grande e aspettavo che la signora uscisse, usciva sempre per ultima, tutte le persone che uscivano vedevano che io ero sempre lì e non mangiavo sia a pranzo sia a cena.

In quell'albergo c'erano tante badanti di tutte le nazionalità e anche *babysitter* con i bambini e tutte mangiavano a tavola. Al mio paese in quell'epoca non si vedevano ancora persone di colore, per questo stavo male nel vedere che nella sala ristorante c'era una ragazza di colore seduta a tavola e io dovevo stare nascosta e non potevo stare con gli altri.

Ma mentre io stavo seduta ad aspettare la signora, la gente che cominciava ad uscire si avvicinava a me e mi dava chi un frutto, chi una fetta di torta, chi un panino perché avevano capito come mi trattava la signora, per me quello era un vero miracolo perché sentivo intorno a me solidarietà e avevo anche la possibilità di mangiare grazie a loro. Soprattutto le signore di Milano che avevano la stanza davanti a quella della signora avevano visto e capito quanto la signora mi trattasse male, mi sgridava, mi buttava fuori dalla stanza, mi sbatteva le scarpe in testa, poi usciva e diceva a tutti quelli che passavano di guardare quanto ero brutta. Andava dalla parrucchiera in albergo e anche lì mi denigrava dicendo che ero brutta, ma tutti dicevano: "Ma no, non è vero, guardi che begli occhi che ha", e lei rincarava la dose dicendo: "Non è vero, è scema, è stupida e non sa neanche parlare l'italiano".

Più passavano i giorni più imparavo sempre più parole d'italiano, ma con lei non riuscivo, se prendevo in mano un libro o una rivista per tentare di leggere una parola,

lei mi sbatteva il libro in testa e mi diceva: “Tu devi parlare un italiano perfetto”, e allora non potevo parlare con lei.

Quelle signore che mi portavano il panino me lo davano dopo che avevo messo a dormire la signora, uscivo e loro aprivano la porta, mi offrivano il sacchettino, tutto in silenzio perché lei non doveva capire, io mi prendevo il sacchettino, andavo nella mia stanza e finalmente mi mangiavo il panino.

Ma dopo una settimana le signore sono partite, per me quel giorno è stato un giorno di lutto, mi sembrava che fosse la mia mamma ad andare via, mi ricordo che guardavo quel pullman andare via e piangevo, le ho accompagnate fino al pullman, la figlia all’ultimo momento mi disse: “Non ti offendere, questi soldi sono per tua figlia” e mi ha messo in tasca 100 mila lire e io non mi sono offesa, anzi ero contenta, perché già iniziava a fare freddo e avevo bisogno di comprarmi qualcosa di caldo, perché non avevo niente e mi sono comprata una maglia e un paio di scarpe con quei soldi. Le cameriere mi avevano fatto conoscere un mercato che era lontano dal paese ma dove si poteva comprare a poco prezzo, ci andavo quando la signora dormiva nel pomeriggio.

Quando aspettavo nel salotto che la signora uscisse, veniva a sedersi vicino a me una signora di Milano, mi parlava di Torino, dove lei era nata e cresciuta, la Torino di una volta, e mi diceva tante cose, io l’ascoltavo volentieri e poi alla fine della chiacchierata lei diceva: “Dai, prendiamoci un caffè”, faceva portare dal barista due caffè: uno per lei e uno per me.

E tutti i giorni mi offriva un caffè. È stata in quella occasione che ho iniziato ad amare il caffè. Anche se non avevo mangiato niente quel caffè mi dava la forza. Avere quella signora che mi parlava, che mi faceva sentire un po’ di affetto era una ricchezza, lei era molto riservata, ma quel caffè che prendevo con lei aveva un significato, non so, era qualcosa che mi scaldava il cuore.

E un giorno dopo aver sistemato la signora mi sono seduta ad aspettare, sapevo che la signora del caffè usciva sempre prima di tutti, sono usciti tutti e lei no, allora ho capito che era partita. Ad un certo punto il barista mi disse che il caffè era pronto, gli feci capire che non potevo pagarlo perché non avevo soldi, lui mi disse che la signora aveva lasciato detto che mi offriva il caffè sino a quando non fossi partita. Così avevo il caffè assicurato...!

A Cortina sono stata un mese e mezzo, poi la signora si è ammalata, aveva problemi

con le gambe, mi avevano presa robusta apposta, la signora pesava tanto e quando non camminava bene aveva bisogno di qualcuno che la sostenesse, ma questo lei non lo capiva, voleva avere una modella vicino. E poi era anche gelosa. Non mi lasciava parlare neanche con le sue amiche, alcune delle sue amiche dicevano che ero carina, che ero intelligente perché avevo già imparato a parlare un po' l'italiano. Mi ricordo che dopo tre settimane parlavo un po' d'italiano perché era una necessità.

Ricordo che verso la fine del soggiorno a Cortina un giorno la signora mi ha sgridato per un'oliva che mi sono permessa di prendere dalla ciotola sul tavolo, e l'ho messa in bocca. Era abitudine della signora nel pomeriggio andare al bar dell'albergo per prendersi un Sanbitter con patatine e olive. A me niente, al massimo un bicchiere d'acqua: senza che me ne rendessi conto, perché stavamo parlando, ho preso un'oliva e l'ho messa in bocca, io non potevo mangiare davanti a lei. Si è scatenato il putiferio, si è messa ad urlare dicendo che ero già un elefante e mangiavo ancora e per di più delle olive; non ho detto niente, mi sono cadute due lacrime e per l'agitazione ho ingerito persino il nocciolo!

Ad essere sincera ho inghiottito l'osso dell'oliva anche perché al mio paese le olive erano carissime e si mangiava anche il nocciolo, si diceva che fa bene allo stomaco. E lei sempre urlando ha iniziato a dire che sarei stata male solo per mangiare un'oliva. A pochi tavoli di distanza c'era la fidanzata del direttore dell'albergo, mi ricordo che si è alzata dal tavolo tutta arrabbiata, è andata dal suo fidanzato e credo si sia lamentata, io ho preso la signora, l'ho portata via, ma poi sono tornata dopo un'oretta senza la signora. Ho incontrato il direttore che si è avvicinato e mi ha detto: "Scusi, Signora, lei è l'unica persona nel nostro albergo che non mangia, allora abbiamo deciso di offrirle un pasto al giorno, decida lei quando lo vuole o a pranzo o a cena". "Caspita", ho detto, "che fortuna".

Ero preoccupata perché erano partite le signore di Milano e io non avevo tanta possibilità di mangiare, allora gli ho detto che sceglievo il pranzo. Ha risposto che andava bene e mi ha consigliato di portare la signora alla sala ristorante e poi facendo finta di niente salire in camera dove un loro cameriere mi avrebbe servito il pranzo. Caspita, ricordo ancora adesso il primo pranzo che ho mangiato, mi hanno portato il pranzo su tanti piccoli vassoi, ognuno con il suo coperchio, e l'acqua. Ho mangiato: riso ai quattro formaggi poi una fetta di carne con qualche verdura. Il riso era ottimo,

non lo avevo mai mangiato cucinato in quel modo, ciò che mi ha stupita di più erano quei vassoi ognuno col suo coperchio, era tutto bellissimo e buonissimo. E così per due settimane io li aspettavo in camera mia e i camerieri mi portavano il vassoio con tutto ciò che potevo desiderare. Poi scendevo, prendevo la signora ed ero a posto sino alla sera, quando mangiavo qualche frutto che mi passavano i camerieri.

Ero sempre senza soldi perché me li doveva dare il figlio quando saremmo tornate a Torino, e così non potevo comprare niente.

La ragazza di colore faceva la *babysitter* ad un bambino di Roma, quel bambino si era tanto affezionato a me, veniva da me per giocare, mi rallegrava e mi dava gioia e cercavo di passare tanto tempo con loro quando ero libera dalla signora. La ragazza ogni tanto mi dava 10.000 lire e mi diceva di andare a comprarmi un gelato. Usavo quei soldi per comprarmi un gelato, ma solo ogni tanto perché preferivo andare al supermercato per comprarmi qualcosa da mangiare, ricordo che il Philadelphia costava 900 lire.

Siccome avevo pochi vestiti, mi ero messa in contatto con tutti quelli che lavoravano in albergo, ogni tanto aiutavo le cameriere che mi permettevano di lavare e stirare i miei vestiti e così mi sentivo quasi una di casa. Con il personale dell'albergo mi trovavo molto bene, loro mi consigliavano di lasciare la signora e di tornare a Torino ma io non potevo tornare a Torino, non avevo soldi.

Avevo tentato di telefonare a mia cugina per chiederle di mandarmi dei soldi per poter tornare, ma lei mi sgridò dicendo che ero troppo viziata e che non avevo voglia di lavorare. Ho saputo più tardi che mia cugina aveva anche telefonato alla mia amica Liliana dicendole che se le telefonavo non doveva aiutarmi. Ma io pensai che se neanche mia cugina aveva accettato di aiutarmi tanto meno la mia amica lo avrebbe fatto. E sono rimasta fino alla fine.

Poi la signora si è ammalata e siamo tornati a Torino dove l'hanno ricoverata alla clinica Cellini. Il primo giorno che siamo arrivate a casa, siamo arrivate di notte, lei mi ha detto che non potevo restare a casa sua, che potevo andare dove volevo, ricordo che erano le 11 di sera, non conoscevo bene Torino, c'ero stata solo tre settimane prima di andare a Cortina e non sapevo dove mi trovavo. Sono uscita e ho telefonato a mia cugina chiedendole se potevo andare a dormire da lei, mi ha detto di no e ha telefonato a dei signori che lei conosceva che mi hanno ospitata. Il giorno dopo sono tornata dalla signora.

Ricordo un fatto molto spiacevole, la signora mi chiese di buttare nella spazzatura dei biscotti che teneva in una scatola di latta e che erano vecchi e scaduti. Quel pomeriggio avevo due ore di libertà e con i soldi che mi aveva dato suo figlio volevo andare a comprare qualcosa da mangiare, presi quei biscotti che avevo messo in un sacchetto e li portai nella pattumiera.

Quando tornai lei mi accusò di aver mangiato i biscotti, che ero proprio una morta di fame! Ho tentato in tutti modi di convincerla che li avevo buttati ma lei continuava a umiliarmi e io iniziai a piangere veramente disperata. Poi per dimostrarle che avevo detto la verità sono scesa in strada e mi sono immersa nel bidone della spazzatura pieno d'immondizia e sono riuscita a ritrovare i biscotti. Sono salita, le ho aperto il sacchetto per dimostrarle che i suoi maledetti biscotti non li avevo nemmeno toccati, ma lei come risposta mi disse che le facevano schifo, che non voleva vederli e di andare a buttarli.

Era proprio malevola. Scoprii anche, quando la portavo dal parrucchiere vicino a via Roma, che si faceva chiamare contessa anche se non lo era.

Quando è stata ricoverata alla clinica Cellini è stato l'unico periodo in cui non mi ha trattata male. In quella clinica la curavano i migliori medici, veniva trattata con i guanti anche se era scortese con tutti, solo perché era la madre di un amico di Agnelli, continuava a fare capricci, non voleva che nessuno le toccasse le gambe, lo permetteva solamente a me. Quando c'era la "guerra fredda" al mio paese si erano organizzati dei corsi di pronto soccorso, per essere pronti in caso di guerra con l'America, in caso di guerra biologica o di un bombardamento, così avevo imparato come portare un primo aiuto in caso di bisogno, per questo motivo sapevo fare le bendature agli arti. Ero io che le bendavo le gambe. Ricordo che un giorno sono venuti i medici e hanno detto che non potevano lasciare la signora in mano ad una sconosciuta e hanno voluto farmi un esame. Gli ho fatto vedere come facevo le punture e come fasciavo le sue gambe.

Dopo l'esame un medico mi ha fatto i complimenti dicendomi che neanche un'infermiera aveva una buona mano come la mia. Finalmente in quel caso la signora si era sprecata in complimenti dicendo che ero una brava ragazza.

Quando siamo tornate a casa, dove stavo giorno e notte perché lei aveva bisogno costante di assistenza, non voleva che mi allontanassi, che uscissi, aveva paura che mi fermasse la polizia, visto che ero senza documenti, e che non potessi più tornare da lei.

In quei giorni mi dava anche dei biscotti da mangiare.

Ma non poteva rimanere a lungo senza ferirmi. Una sera aveva visto un servizio per televisione che parlava della pedofilia a Mosca. Ha iniziato a offendermi dicendo che ero una cattiva madre, che avevo lasciato mia figlia in mano ai pedofili. Ho tentato di spiegarle che Mosca era molto lontana dal paese dove viveva mia figlia e che era protetta da mia madre, ma lei ha continuato ad urlare dicendo che ero venuta a rubare il lavoro ai giovani italiani e che non aveva mai conosciuto una madre peggiore, che ero la più brutta persona del mondo.

Io già soffrivo della mancanza di mia figlia, potevo sopportare la fame, i maltrattamenti, ma che mi offendesse come madre non lo potevo sopportare, non ne potevo più, le ho detto che chiamasse suo figlio, che cercasse un'altra badante, io me ne sarei andata.

Il giorno dopo sono ancora andata per farle il bendaggio, lei urlava dicendo che mi avrebbe fatta mandare via dall'Italia. In tutto il tempo che siamo state insieme non mi ha mai chiamata con il mio nome esatto, forse lo faceva apposta, mi chiamava Daina, Vaima oppure Maina, l'ho lasciata urlare un po' e poi le ho detto che non mi toccava intanto avrebbero mandato via Daina o Vaima oppure Maina, e me ne sono andata. Non mi hanno pagato l'ultima settimana, non era importante, bastava non dover più sentire tutti quegli insulti!

E non bastava il dolore che provavo per le difficoltà di comunicazione che avevo con la mia famiglia in Moldavia. Mia mamma non aveva il telefono in casa, ero costretta a telefonare dalla zia che abitava vicino, ma la zia non sempre aveva voglia di andare a chiamare la mamma, e dire che telefonavo una sola volta la settimana, ogni tanto mandavo anche qualche lettera ma ci metteva troppo tempo ad arrivare.

Dovevo sempre pregarla di andare a chiamare mia madre e speravo che venisse al telefono anche mia figlia. Mia madre si sentiva a disagio a dover disturbare la zia, vedeva che era arrabbiata, ma non era spesso, io avrei voluto telefonare ogni giorno. Quando chiedevo di poter parlare con mia figlia mia madre mi diceva che stava giocando con altri bambini e io rimanevo molto, molto delusa e triste.

Per sei mesi non ho più lavorato, ma poco per volta ho trovato altri lavori come *babysitter*, collaboratrice domestica e in altri casi come badante. Sono passati 14 anni da quel brutto periodo, ora lavoro come collaboratrice domestica in più famiglie.

Il mio nucleo familiare è composto da me, mia figlia e mio fratello più piccolo.

Due anni dopo che sono venuta in Italia, ho fatto arrivare mio fratello e poi con il ricongiungimento familiare è arrivata mia figlia. Frequento un italiano ma ci vediamo solo i fine settimana, lui vive a casa sua e io a casa mia.

Ho deciso io di far venire mia figlia a vivere con me in Italia perché mi sembrava che anche lei lo desiderasse, quando tornavo al paese e le raccontavo le cose belle dell'Italia lei mi diceva: "Le voglio vedere anche io tutte queste cose belle".

Mia figlia viveva con mia mamma, ma verso i 13-14 anni, all'inizio dell'adolescenza mia madre non si è più sentita di avere la responsabilità della sua educazione. Per due anni mia figlia mi ha rinfacciato di averla portata in Italia ed era sempre arrabbiata, si lamentava di tutto e diceva di voler tornare a casa in Moldavia, quanto mi faceva soffrire sentirle dire quelle frasi! A volte piangevo, avevo fatto tanta fatica per averla con me, in una situazione accettabile, e lei non era contenta.

Quando siamo partite per la prima vacanza in Moldavia abbiamo avuto problemi all'aeroporto al ritorno perché avevo comprato due biglietti ma ne avevano registrato uno solo, questo può essere successo perché in Moldavia quando una donna si sposa prende il cognome del marito, nel nostro caso i biglietti aerei avevano lo stesso cognome e quindi un posto unico.

Quando al *check-in* ci hanno detto che solo una di noi poteva partire, lei era molto contenta di restare lì, non voleva tornare indietro, voleva che prendessi solo io l'aereo. Per fortuna un passeggero non si presentò e finalmente ci siamo imbarcate tutte e due. Fortunatamente quei momenti sono passati, poco per volta si è inserita e ha cominciato ad assaporare le comodità che ci sono qui, ora quando torna in Moldavia si ferma al massimo un mese, anche se concordiamo sul fatto che vivere in una città grande come Torino presenta molti aspetti positivi, ma non ti permette di sentirti a casa come invece succede al mio paese, dove mi sento amata. Quando siamo là, tutti ci salutano e ci riconoscono per strada, ci fermano per chiacchierare, per sapere di noi, insomma c'è un clima molto più familiare.

Quando racconta, lo sguardo di Nadia si posa allegro sulla sua terra: la Moldavia, e accarezza i suoi luoghi, la sua gente, disegnando un ritratto di uno spaccato contadino che ritroviamo nella memoria dei nostri nonni. Il suo sorriso si accende quando racconta del cibo e in particolare del pane che in qualche modo risulta essere il filo conduttore della sua esperienza di vita, per essere più precisi della farina, perché da essa nasce la vita. Usa infatti il pane per descrivere il suo corredo, per descrivere le percezioni del suo villaggio, per raccontare delle feste, momento di socializzazione. Il pane come fil rouge di una storia di viaggio.

Franca

La Moldavia e il cibo

Dal '90 al '92 c'è stata una guerra civile in Moldavia, il paese era diviso in due parti, come adesso succede in Ucraina, nel 1991 il paese si è diviso dalla Russia.

Prima del '90, dopo la rottura dell'URSS, la terra è stata data ai contadini, ma non in base a come era stata presa, ma in base a chi la lavorava in quel momento e ai pensionati in vita. Io quando ero ragazzina andavo a lavorare nel campo sul carro con i cavalli di mio padre e sentivo spesso che la nonna diceva guardando i campi: "Ecco, qui era la nostra vigna e dall'altra parte del lago erano i campi per seminare il grano, e lì in mezzo facevamo una capanna perché a volte se era bel tempo rimanevamo a dormire". Io non capivo le sue parole perché da come ho iniziato a capire le cose, sapevo che la terra era di tutti e allora dicevo alla nonna: "Ehi nonna cosa ti stai sognando, questa non è la nostra terra ma è di tutti", lei mi rispondeva amareggiata: "Eh sì adesso è di tutti ma una volta era nostra". Mia nonna materna ha avuto tanti terreni ma poi li ha persi, e quando hanno diviso di nuovo le frontiere, la nonna ha ricevuto un pezzo uguale a tutti: un ettaro e quattrocento are.

Il Kolchoz

Da quando sono nata e poi cresciuta i terreni erano tutti insieme in una sorta di associazioni che si chiamavano *kolchoz*, veramente i *kolchoz* si sono creati nel '49 quando il nostro pezzo chiamato Basarabia venne tolto alla Romania (1940) e sono stati tolti i terreni a tutti i cristiani e messi insieme, hanno creato così i *kolchoz* ma la terra era dello Stato, cioè un bene comune, e i contadini lavoravano nei *kolchoz*.

Per il loro lavoro ricevevano un po' di soldi (proprio poco) ma ricevevano anche una paga in natura che era un po' di prodotti della raccolta, tipo 200-300 kg di grano, 50 kg di orzo, 50 kg di segale, 150 kg di girasole. Tutto questo veniva calcolato in base alle uscite giornaliere al lavoro, chi lavorava più giorni all'anno riceveva più prodotti, ma dipendeva anche da quanto buono era stato l'anno, perché se si produceva poco si dava tutto allo Stato e ai contadini non veniva dato nulla. Come terreno personale ogni famiglia doveva avere non più di 30 are, a chi ne aveva di più veniva tolto e dato ad altri che avevano bisogno.

Era un po' strana la cosa, i miei genitori lavoravano nel *kolchoz* nella raccolta della frutta, hanno lavorato anche nella produzione del tabacco, ma quando ero piccola ricordo che la maggior parte del tempo lavoravano nel frutteto. Loro raccoglievano la frutta ma non potevano avere questa frutta perché la mandavano nella città. La maggior parte della frutta più buona era destinata alla Russia, so questo perché quando avevo 8-10 anni i miei genitori mi prendevano con loro ad aiutarli a raccoglierla e mio zio, che era agronomo del paese, mi dava da scrivere le etichette che poi incollavo su ogni cassetta della frutta e venivo pagata. Mi piaceva di più che raccogliere la frutta. Una buona parte di essa partiva per le zone della Siberia, la frutta era raccolta prima di maturare e solo quella di calibro grosso, veniva selezionata e sistemata con tanta attenzione. Poi l'altra veniva portata a Orhei, la città più vicina, ma da lì veniva immessa su tutti i mercati, anche a Chisinau, i negozi di Chisinau erano forniti molto bene, le persone compravano tutto ciò che desideravano.

Se il *kolchoz* aveva un debito con lo Stato i migliori prodotti venivano portati via, se rimaneva qualcosa era venduto anche ai contadini del paese. Ma di solito portavano via tutto perché c'era un tipo di "piano" che doveva essere rispettato e dove c'erano dei numeri e degli obiettivi da raggiungere, solo che gli obiettivi erano sempre più alti. Qualche capo di *kolchoz* una volta raggiunto l'obiettivo divideva la roba rimasta con i lavoratori, ma altri volevano dare di più per fare vedere che erano più bravi. In quei periodi le città o per meglio dire gli abitanti delle città erano più viziati, avevano sempre un buono stipendio con il quale potevano comprare tutto quello che volevano, anche la qualità dei prodotti era migliore: il pane era più buono, salame quanto volevano, la frutta migliore e tante altre cose.

I contadini invece lavoravano duramente con il freddo, con la pioggia, dalla mattina

presto e fino alla sera tardi, ma si vedevano portare via i loro prodotti. E allora cosa facevamo? Andavamo a rubare quello che ci serviva nei campi. Di più si rubavano le mele perché era l'unica frutta che durava tutto l'inverno. Quando andavamo a rubare incontravamo anche tante altre persone, di solito quando camminavamo per il paese si salutava ma lì nessun saluto, si faceva finta di non conoscersi o di non vedersi.

Una volta ero con mia cugina e abbiamo incontrato la nostra professoressa, che a scuola tra tante altre cose spiegava sempre che rubare era un reato, che era una cosa bruttissima. Lì lei non ha detto niente ma il giorno dopo avevamo la lezione con lei e rivolgendosi a noi ha detto: "Quello che ho fatto ieri non è una bella cosa, io non dovevo essere lì, ma dovete sapere che io non ho la possibilità di comprare la frutta e quindi sono costretta a fare quello che fate voi".

I professori avevano degli stipendi mensili, i contadini invece no, la cosa funzionava in questo modo: si contavano i giorni lavorati di ogni persona e si decideva quanti soldi valeva una giornata di lavoro, di solito erano pochi centesimi di *rublo* (la moneta di allora), intorno ai 20-30 centesimi, se l'anno era stato buono si dava anche di più. Quindi lavoravano tutto l'anno ma i soldi li ricevevano solo alla fine; di solito con i soldi si comprava subito qualcosa, tipo un frigo, un televisore o vestiti per i bambini. Per avere dei soldi in più i contadini allevavano degli animali e li vendevano: maiali, vitelli, mucche, conigli e agnelli. La carne veniva usata per il mangiare e le pellicce si vendevano, le buone pellicce venivano pagate bene. Poi quando ero più grandicella, sui 10-12 anni, hanno iniziato a pagare ogni mese, secondo certe normative giornaliere, per esempio: per la potatura di 30 alberi in un giorno era previsto un compenso di 3 rubli e 15 centesimi, questi 3 rubli e 15 centesimi me li ricordo bene, perché ho lavorato anche io in estate e ricevevo questa paga, se facevi di più ti pagavano di più. Alla fine dell'anno davano solo i cereali, calcolati sempre in base alle uscite lavorative. Il grano che si riceveva veniva portato al mulino e si faceva la farina, con la farina si cuoceva il pane nel forno a legna, di solito si cuoceva il sabato per tutta la settimana.

La casa

Mia nonna aveva la casa coperta con le canne ed era fresca d'estate e calda d'inverno perché le canne funzionavano bene come isolante; i miei genitori hanno fatto la casa con i mattoni di argilla e paglia fatti a mano e coperta con le tegole. Non è grande,

perché l'hanno fatta all'inizio degli anni sessanta quando l'intero paese viveva tempi difficili e si pagavano i debiti esterni e agli abitanti davano solo duecento grammi di pane al giorno a persona. Dai racconti di mia mamma so che la casa l'hanno fatta con tanti sacrifici.

Una volta si usava che tutti i parenti si mettevano in un giorno d'estate e facevano i mattoni, poi questi per tutta l'estate si asciugavano al sole, e infine si costruiva la casa. La casa non è tanto grande: due stanze da vivere e una cucina, un ingresso e una stanza per ospiti chiamata la "casa mare", questa stanza era come un salotto, ben messa, non scaldata. In una stanza abbiamo un letto costruito in mattoni e pezzi di pietra, con una nicchia inferiore per mettere la legna, fare il fuoco e scaldare l'intero letto. Il calore circola negli spazi lasciati appositamente e scalda le pietre che poi mantengono a lungo il calore internamente. Sopra il letto ci sono i materassi sui quali dormiamo. Questi letti vengono usati nell'inverno e sono abbastanza grandi da accogliere tutta la famiglia nelle fredde notti della stagione. I bagni sono ancora fuori. Noi con mio fratello abbiamo fatto una piccola casa nuova con il bagno dentro, ma l'abbiamo fatto dopo che siamo venuti in Italia perché la mamma non si sentiva bene e per facilitarle la vita abbiamo costruito la casetta nuova, ma lei non va nel bagno di casa, va sempre fuori.

I cibi e i ruoli in famiglia

Nella mia famiglia cucinava di più la mamma quando io ero piccola, ma poi quando sono cresciuta cucinavo anche io. Cucinavamo la roba che avevamo nell'orto, si comprava anche, ma non si comprava tanto, il pane si comprava solo quando non si riusciva a fare il nostro, raramente, a me piaceva tanto quello comprato, mi sembrava che fosse più buono, perché io mangiavo per settimane, mesi interi quello fatto in casa, che era buonissimo, ma solo adesso mi rendo conto di questo, allora mi piaceva quello comprato.

Allora potevi comprare tutto ma la gallina l'avevi a casa, magari compravi un pezzo di salame, il pesce lo compravi, le conserve di pesce, ma mai compravi la marmellata, sarebbe stata una vergogna! Anche le conserve non si compravano perché era come un schiaffo alla donna di casa, la mettevi in cattiva luce come se non sapesse cucinare, le mamme non permettevano ai ragazzi di comprare le scatole.

Si comprava il riso, lo zucchero, i dolci come cioccolato e biscotti. Avendo la mucca avevamo il latte per colazione ma si mangiava anche alla sera bollito con un po' di

zucchero nella pentola dove veniva fatta la polenta e così il latte prendeva il gusto buono un po' bruciacchiato della polenta.

I maschi non cucinavano, i maschi non pulivano neanche una cipolla, se qualcuno lo faceva, lo faceva di nascosto perché se veniva scoperto sarebbe stato ridicolizzato. Gli uomini dovevano fare i lavori fuori con gli animali, con la terra, ma di solito le donne dovevano fare di più: cucinare, lavare, pulire, crescere i bambini, andare nei campi e poi tante avevano anche un altro lavoro.

Il pane

L'odore di pane appena sfornato mi ricorda tante cose belle, mi sembra di essere a casa e poi anche quando torno a casa, quasi sempre, mia mamma fa il pane, quando il pane è appena sfornato, nel forno a legna, c'è in casa un odore buonissimo. Al sabato lo sentivi in tutto il paese perché di solito quasi tutte le donne il sabato fanno il pane per tutta la settimana. Questi forni hanno un camino dal quale esce il fumo e da quel fumo e dall'odore di pane che si porta dietro si riesce a capire, passando, quanto il pane è stato cotto, se è stato bruciato... Dall'odore senti... sembra tutto uguale ma ogni donna ha il suo odore del pane!

Io penso che ho cucinato da sempre (*ride*), quando ero piccola la mamma faceva il pane, mi dava un pezzo di pasta e potevo preparare quello che volevo, all'inizio pensavo di fare una cosa poi ne facevo un'altra e poi un'altra e alla fine quando la pasta non era più bianca ma grigia la stendevo e mettevo lo zucchero, la arrotolavo e mia mamma trovava un posto per il mio lavoro davanti a tutto nel forno per poterlo togliere prima. Io stavo vicino al forno e aspettavo il mio pezzo, non lo volevo dividere con nessuno anche se me lo avessero chiesto, è vero però che nessuno me l'ha mai chiesto! Io lo mangiavo con tanto gusto, era il pezzo più buono perché l'avevo fatto io. Poi sapevo friggere le uova, friggere le patate, perché quando i genitori andavano a lavorare per un'intera giornata io dovevo cucinare per me e per il mio fratello più grande. Mi è rimasto in mente una volta quando avevo dodici anni e mia mamma è andata in ospedale. Ero l'unica donna in casa e dovevo cucinare per mio padre e i miei fratelli. Mi sono trovata in difficoltà perché dovevo ammazzare il pollo oltre a cucinare patate, brodi, minestre e zuppe. Una sera mio padre mi disse di fare un pollo con la panna come faceva la mamma, io sono andata dalla zia per chiedere un consiglio, la

zia mi ha dato una ricetta discordante da quella della mamma.

Tornata a casa, mi sono sforzata di ricordare tutti i procedimenti che faceva la mamma, che quando cucinava mi diceva sempre: “*Vieni qua e guarda come si fa, tu devi sapere tutto perché un giorno ti sposerai e andrai in casa di una suocera e grande sarà la mia vergogna se tua suocera mi dirà che non sei capace di cucinare qualcosa*”. Alla fine ho cucinato un pollo molto buono. Mio padre ha mangiato e poi mi ha detto: “*Lo sai che cucini meglio di tua madre?*”. E per me quello era il massimo del massimo e da lì ho iniziato a cucinare tutto.

L'acqua

L'acqua la prendevamo solo dai pozzi, veniva usata per tutto, adesso abbiamo raccolto dei soldi e abbiamo costruito un acquedotto, ma i pozzi restano perché in estate, quando l'acqua viene usata per annaffiare anche le piante, quella dell'acquedotto non basta. Abbiamo una festa d'estate quando vengono puliti i pozzi: è la festa dei pozzi, i vicini si mettono insieme e puliscono i pozzi, tolgono tutta l'acqua poi uno viene messo dentro e raccoglie le pietre, l'argilla e le cose che i bambini a volte buttano dentro, puliscono le sorgenti. Poi alla sera si fa una festa grande mangiando, cantando, ballando. L'intero paese festeggia. Così da noi si festeggia spesso.

Le Feste

Abbiamo tante feste e ogni festa ha le sue particolarità, iniziamo con la domenica.

Alla domenica si cercava di non cucinare niente perché mia mamma è religiosa e secondo la nostra religione di domenica non si dovrebbe tagliare neanche un pezzo di pane. Allora il sabato si cuoceva il pane e insieme al pane nel forno si preparava la pasta ripiena (un tipo di *strudel* con verdure, patate, formaggio, carne con la zucca e con le mele) e così avevi già il cibo pronto per il giorno seguente. Poi si ammazzava un gallo a volte e si faceva gallo in gelatina, si cucinavano piatti che non dovevano essere scaldati, si cucinavano più cose perché quando la domenica la mamma andava in chiesa tornava quasi sempre con delle amiche a mangiare e si univano sovente degli ospiti, dei parenti e vicini.

Ancora oggi, durante la settimana si lavora tanto e tutti sono impegnati, così le persone si frequentano alla domenica e quando arrivano ospiti si apparecchia il tavolo, a volte

resta apparecchiato per tutto il giorno, qualcuno se ne va qualcuno viene. Non c'è un'ora precisa per pranzo e cena: quando arrivano gli ospiti si mangia, da noi se uno viene a trovarti e non gli offri da mangiare e un bicchiere di vino si può sentire offeso.

Pasqua

Ogni festa era unica a modo suo, ma la festa delle feste per noi era Pasqua, perché veniva dopo un lungo digiuno, per sette settimane non si mangiava cibo animale ma solo verdure e cereali e quindi la Pasqua si aspettava con tanto desiderio.

Si cucinavano tante buone cose ma un po' meno che a Natale, perché in primavera tutti hanno tanto lavoro e meno cose nella dispensa. Ma quello che si cucinava era tutto speciale: le uova colorate di rosso, l'agnello ripieno al forno, arrosti.

Le protagoniste della festa sono le uova, si cucinano tante cose usando le uova: dolci, pane intrecciato ripieno di formaggio e uova, insalate con le uova, le uova ripiene, i panettoni (*cozonac*).

Nel giorno di Pasqua il pranzo iniziava alle sette di mattina, quando la mamma tornava dalla chiesa con il cestino del cibo benedetto dal prete. Nella notte prima di Pasqua noi andiamo in chiesa e portiamo un po' di tutto quello che abbiamo cucinato, la messa dura tutta la notte insieme alle procedure per la festa e verso il mattino il prete benedice tutti e il cibo con l'acqua santa.

Dopo la benedizione regaliamo delle uova colorate alle persone che stanno intorno a noi e poi torniamo a casa. La nostra mamma rispettava tutte le settimane di quaresima e nel giorno di Pasqua non poteva aspettare fino all'ora di pranzo: si mangiava subito, ma in tutte le famiglie si mangiava così: una colazione con la roba benedetta e poi anche altre cose.

Natale

A Natale era un po' diverso, anche prima di Natale c'è un periodo di digiuno in cui non si dovrebbe mangiare roba animale ma questa regola non tutti la seguono. Prima di Natale si ammazzava un maiale, quindi si cucinava tanta carne: arrosti, salami, polpette, carne sotto gelatina, costine di maiale con il cavolo marinato, poi si cuoceva al forno un pane speciale con il buco in mezzo, tanti biscotti. La festa di Natale era una festa più gioiosa che religiosa.

Poi il resto del maiale veniva diviso in varie parti e serviva per tutto l'inverno, si faceva lo strutto che si usava per cucinare, si metteva il lardo salato nei barattoli di vetro e si mangiava nell'estate, la mamma preparava anche un tipo di prosciutto mezzo cotto e mezzo affumicato e un po' stagionato al gelo; del maiale non si butta nulla.

Quando eravamo bambini, ricordo che la fetta di pane con lo strutto di maiale era una squisitezza, veniva mangiata come merenda: me la preparavo poi correvo in strada dagli altri bambini e poi sentivo: "Dammi un pezzo, dammi un pezzo", perché qualcuno non aveva neanche questo, dividevo con tutti perché la fetta era enorme, ma anche perché così quando portavano gli altri anche io potevo chiedere!

Una volta il pesce si mangiava spesso perché veniva portato dalla Russia dai mari del Nord, ma dopo il '92 il pesce è diventato una merce molto cara e pochi se lo possono permettere, quindi viene mangiato solo per le feste.

La festa del paese

La festa del paese da noi è il 21 settembre, Santa Maria, dura tre giorni e vengono ospiti da altri paesi intorno. Si prepara tanto da mangiare perché non sai quanti ospiti avrai, possono essere tanti come anche pochi: non si invita, viene chi ha voglia, se sono tanti tanti ti vengono in aiuto le vicine che non hanno avuto ospiti, arrivano dicendo: "Posso prendere un po' dei tuoi ospiti e portarli a casa mia?" Li prende anche se non si conoscono, perché chi ha preparato da mangiare e non ha avuto ospiti resta amareggiato. Zia Lida, la nostra vicina di casa, non aveva parenti altrove e prendeva spesso i nostri parenti.

Per quel giorno quasi tutte le pietanze venivano messe a cucinare nel forno a legna, dove prima si faceva un fuoco potente e poi si mettevano dentro i vasi di terracotta con il mangiare, poi il forno veniva chiuso ermeticamente e lasciato per circa tre ore. All'ora di pranzo veniva aperto e messo tutto in tavola. Il mangiare cotto al forno è molto più buono e saporito.

E alla sera in paese si facevano dei balli, ai quali partecipava l'intero paese con i loro ospiti, quasi sempre quella sera si "rubavano" le spose, la maggior parte sapevano che sarebbero state "rubate" perché si mettevano d'accordo prima, ma succedeva che qualcuna veniva veramente "rubata". E poi si facevano le nozze.

I funerali

Tra tutte le feste a me piacevano di più i funerali, perché da bambina i funerali davano un grande piacere. Prima si porta il defunto al cimitero, per strada si fanno tutti i pianti, ma poi le persone tornano per un pranzo che si mangia per l'anima, per il ricordo del defunto. Tutto viene cucinato dai parenti e vicini, si cucina tanto perché non si sa quanti verranno, possono venire cinquanta, cento, duecento persone o l'intero paese, dipende da chi muore: se è un anziano non vengono tanti ma se è uno giovane allora ti aspetti più affluenza. Adesso con la crisi vengono in tanti perché certe cose le mangiano solo a questi pranzi.

Ci sono cinque, sei piatti freddi e poi tre piatti caldi, due tipi di dolci fatti apposta per i bambini, uno con il grano (chicchi di grano) e le noci e l'altro con riso e latte, quello di grano che si chiama "coliva" lo trovi solo ai funerali e in chiesa quando vengono fatte delle messe per il ricordo dei defunti. Si dice che quanti chicchi di grano uno mangia così tante "grazie" riceve il defunto e le "grazie" lo aiutano a purificarsi dai peccati.

Nel nostro modo di mangiare alle feste non c'è un primo e un secondo ma ci sono all'inizio tante pietanze fredde e poi si passa a quelle calde che sono di meno e per finire il dolce. All'inizio del pasto si prende un po' di grappa poi si beve il vino. Solo ai funerali il pranzo inizia con il dolce di grano.

Una settimana dopo Pasqua noi festeggiamo la Pasqua dei morti, passiamo una intera giornata al cimitero: è un giorno di festa gioioso, mangiamo lì, facciamo regali ai nostri parenti e amici e ai bambini. Tutte le tombe sono piene di dolci e regali, abbiamo dei tavoli dove invitiamo tutti a mangiare. Beviamo vino, si ride, si scherza, cerchiamo di vivere quella giornata insieme ai nostri cari sepolti lì.

Al mio compagno, italiano, piace tanto questa festa; quest'anno è venuto con me, di solito gli altri anni stava sempre vicino a me ma questa volta spariva poi appariva, prendeva dei dolci poi spariva di nuovo, mi sono incuriosita e l'ho seguito per vedere cosa faceva. Quello che ho visto mi ha commossa tanto: stava mettendo sulle tombe che non avevano nessuno vicino, dei dolci, dicendomi che gli dispiaceva che queste tombe restassero vuote quando altre sono piene di attenzione, io a questo non ho mai pensato.

Il cibo di tutti i giorni

Durante la settimana le abitudini alimentari della mia famiglia erano diverse o varie in base al tempo e al lavoro che si svolgeva e a volte anche alle possibilità di mettere in tavola. Diciamo che da noi è molto diverso da qua: a colazione potevamo mangiare quello che rimaneva dalla cena del giorno precedente e dipende: se intendi colazione in estate è alle cinque di mattina e mangi anche la minestra perché poi vai a lavorare nei campi. Io abito in un villaggio e abbiamo anche della terra dove coltiviamo le verdure, ma questo era un lavoro oltre al mio: a volte prima di andare a lavorare io mi facevo già un tre ore di lavori di terra. Per questo si mangia bene alla mattina e poi per il pranzo ti prendi in una borsa un qualcosa come un po' di arrosto, un pezzo di lardo, un po' di formaggio, una cipolla o altra verdura, un pezzo di pane.

Poi per la cena si arrivava a casa e prima si pensava agli animali, alle mucche, si portavano dai pascoli poi si mungevano, poi si dava da mangiare ai maiali e agli altri animali e poi dopo, forse alle undici di sera, si preparava la cena e riuscivi a mangiare. Il più delle volte era un tipo di minestra dove c'era di tutto: carne, patate o riso e tante verdure. A volte delle patate stufate con carne e cipolla, a volte della polenta con uova strapazzate e formaggio pecorino. Spesso alla sera si bolliva un po' di latte con zucchero e rompendo un po' di polenta o pane dentro si mangiava come dessert.

D'estate si iniziava, quindi, molto presto e si finiva molto tardi; le persone avevano la giornata lunga. Invece d'inverno si dormiva di più e la colazione era tra le sette e le otto di mattina con una tazza di thè o tisana, un pezzo di pane e burro o formaggio pecorino, l'abbinamento di formaggio salato con il thè dolce era buonissimo. Poi il pranzo era molto abbondante, si mangiava tanta carne (perché ammazziamo un maiale che serve per le feste ma anche per tutto l'inverno), formaggio nella salamoia, verdure in salamoia e marinate o conservate dall'estate nei barattoli di vetro passati nel forno e chiusi ermeticamente. In inverno si lavora di meno e si mangia di più. Poi alla sera si mangia molto presto, poiché la giornata è corta: alle sei di sera mangiamo già.

Oggi la maggior parte delle persone ha cambiato un po' il modo di alimentarsi... Se una volta si cucinava di più adesso cercano di comprare cibo pronto e surgelato che non è sempre buono, poi complicano le ricette. Per esempio: la ricetta del dolce dei funerali già descritto in precedenza è molto semplice, adesso invece aggiungono frutta esotica e magari mettono dentro dei *kiwi*, o del limone.

Ora da internet e dalla televisione puoi trovare diverse ricette: io mi ricordo quando lavoravo nel commercio, quand'ero ancora a casa negli anni '80, '90 e vendevo della frutta e verdura, tutto quello che si vendeva era senza conservanti, aveva tempo di scadenza molto corto, la birra era viva, e dopo sette giorni vedevi già che andava a male, anche la limonata aveva cinque o sei giorni di vita e non di più.

Il vino

Ogni famiglia si prepara tutto da sola, per esempio in autunno si prepara il vino e se ne fa parecchio perché si beve. Le viti sono di diversi tipi: quella rampicante, che viene piantata intorno alla casa per fare ombra, e matura per prima. Ne deriva un vino buono solo che non dura nel tempo e si deve bere per primo perché con il tempo peggiora di gusto e di colore. Poi c'è l'uva fragola, ma è messa sui pilastri, c'è bianca e rossa, bianca viene chiamata anche come il basilico perché è molto più profumata di quella rossa. Poi c'è l'uva che si coltiva come qua in file lunghe sui fili metallici e pilastri e abbiamo anche di quella più antica che cresce sulla terra come un cespuglio, quest'uva la trovi di più presso le persone anziane perché non hanno la forza e neanche le possibilità di curare quella tradizionale.

Le vigne infatti necessitano di tanto lavoro, in particolare nei primi quattro anni dai la forma ma non raccogli nulla, solo dopo inizi a raccogliere l'uva. C'è chi fa vino bianco, c'è chi fa vino rosso, dipende dal tipo di uva che ha. Noi una volta avevamo tante piante di uva bianca e facevamo tanto vino, una tonnellata e anche di più, solo che mio padre lo beveva tutto con gli amici e... anche senza! E finiva presto.

Mia mamma, non essendo contenta di questo, un giorno decise di togliere le piante senza dire nulla al padre, le ha tolte tutte, ma poi le è dispiaciuto perché mio padre il vino lo trovava lo stesso, mentre lei quando ne aveva bisogno lo doveva comprare.

Metodi di conservazione

Vivendo in campagna si comprava poca roba perché la maggior parte si coltivava, si allevava, diciamo che si mangiava di più quello che si raccoglieva, perché avendo un pezzo di terra coltivavi tutto: cipolle, patate, carote, barbabietole, zucche, cetrioli, peperoni, pomodori, fagioli e tante altre cose. Tutto quello che si raccoglieva si doveva conservare per tutto l'inverno e anche per la primavera, una parte veniva messa in

cantina nella sabbia: carote, barbabietole, porri, prezzemolo; la sabbia veniva bagnata ogni tanto e così tutto rimaneva fresco; le cipolle, le patate, l'aglio venivano tolti dalla terra e messi in posti asciutti e si conservavano così; i pomodori venivano chiusi nei barattoli e passati al forno. Anche la frutta nello sciroppo di acqua e zucchero, chiusa ermeticamente, si passava al forno; un'altra parte di verdura come cetrioli, pomodori, peperoni veniva messa nella salamoia o marinatura: acqua, sale e spezie; il cavolo si conservava in grande quantità, duecento-trecento chili, perché si mangiavano tanto sia interi che a metà o tagliati fini tipo *crauti*. Poi si faceva tanta marmellata di frutta che veniva conservata nei vasi da dieci litri o nei barattoli da tre litri.

I condimenti

Noi non usavamo tanto aceto perché in vendita c'era solo un'essenza di aceto molto forte che veniva diluita, secondo me era roba chimica o se era anche aceto al 9% era come acqua trasparente, con acidità ma senza gusto. Ma mi ricordo che una volta è venuta da noi la sorella della nonna che abitava molto lontana, a Baku nell'Azerbaigian, mentre lei era da noi mia mamma si è lamentata per il vino che quell'anno non era venuto buono come voleva lei ed era molto dispiaciuta, e la sua zia le disse: "Dai Natalia non stare male non lo butterai, faremo l'aceto", e ha trovato un tipo di fungo con il quale hanno fatto l'aceto. Solo in quell'occasione ho visto che sapevano fare l'aceto ma non si usa più, forse quando le nonne erano giovani lo facevano. Noi per condire le verdure crude usavamo solo olio di girasole profumatissimo, anche questo fatto nel mulino del paese con i semi raccolti, perché i girasoli venivano tostati prima di essere lavorati. Le verdure le mangiavamo crude o si faceva un tipo di minestra con tanta verdura, patate, cereali, con carne o anche senza, con fagioli o senza e alla fine si metteva tanto prezzemolo, anice. Noi usiamo tanto prezzemolo nella cucina, non si usava fare le verdure bollite come qua. Le minestre erano come piatti unici, mangiavi quella e ti bastava. Certi cereali li avevamo noi ma altri li compravamo come l'orzo perlato che doveva essere più lavorato.

Delle spezie usavamo il pepe nero, l'alloro, il coriandolo (poco), i chiodi di garofano, la cannella (poche volte nei dolci), un tipo di pepe profumato, peperoncino, da noi le spezie erano molto care perché venivano importate.

La rugiada, cure di bellezza e antichi rimedi

Mia mamma lava il viso solo con l'acqua fresca, raramente usa il sapone, le donne dell'età di mia mamma non mettevano neanche le creme perché dicevano che chi mette le creme diventa brutta poi con l'età. Ma usavamo, per esempio, il grasso di pecora per curare le mani screpolate e bruciate dal gelo e vento: è un po' puzzolente, ma nutre e calma in profondità. Poi si usa l'infuso nell'olio di una pianta dai fiori gialli a forma di stelline: l'iperico, questo infuso calma le irritazioni e fa guarire le ferite aperte. L'iperico è anche un antistaminico, la tisana viene usata come cura contro le allergie di tipo alimentare e non, bevi più tazze al giorno e calmi il problema.

Per il viso usavamo anche il latte della mucca che ha appena partorito, ha una consistenza grassa e colore giallastro, noi lo chiamiamo "*corasla*" e voi colostro. La mucca ha questo latte per tre-quattro giorni, poi il latte diventa normale, serve ai vitelli piccolini per prendere la forza, è ricco di grassi e vitamine. Mia mamma mi diceva: "Devi metterlo sul viso perché ti toglie le macchie, schiarisce le lentiggini e fa un viso bello". Quindi quando c'era questa possibilità il viso veniva trattato. Poi per il viso usavamo anche il rosso d'uovo per le bruciate del sole, si spalmava sul viso e toglieva il dolore cioè il bruciore ti passava in cinque minuti, poi dopo che si asciugava si lavava con acqua fredda. Il rosso d'uovo veniva usato anche per il lavaggio dei capelli, funzionava come lo shampoo e nutriva anche, io avevo i capelli lunghi e mia mamma ogni tanto mi faceva questa procedura per nutrirli. Invece mia nonna ha lavato i capelli solo con la cenere della legna, prima metteva la cenere a bollire in acqua poi lasciava l'acqua riposare, poi la filtrava tra diverse tele, diventava così molto morbida e con quell'acqua lavava i capelli, faceva anche la schiuma.

In estate abbiamo un giorno particolare, quando le ragazze giovani si lavano il viso solo con la rugiada per diventare più belle: ti svegliavi alla mattina presto e andavi a raccogliere la rugiada dalle piante sui palmi delle mani e poi la mettevi sul viso, sembrava che la bellezza della natura passasse a te. Ancora adesso si usano queste cose, ma solo in campagna, in città no.

C'erano tanti cibi con i quali mi curavano quando ero piccola, perché mia mamma e anche mia nonna usavano le erbe e i cibi per farmi guarire, le medicine non le usavano proprio, neanche per loro. Se ero raffreddata mi facevano il brodo di pollo, ma se ero raffreddata bene mi facevano bollire il latte col miele e un pezzo di burro dentro, mi

piaceva tantissimo, dicevano che scioglieva il catarro; se avevo una gola tanto infiammata con una tosse che non faceva dormire nessuno, la mamma grattugiava le patate crude su un telo e le cospargeva con un po' di grappa, poi le metteva intorno alla mia gola, questa procedura era fastidiosa e non la gradivo perché poi le patate diventavano nere e mi sporcavano tutto quello che avevo addosso. Le foglie di cavolo con il miele venivano messe se avevo male al petto. Poi se avevo mal di pancia mia mamma mi dava un cucchiaino di grappa, mi piaceva così tanto che spesso simulavo il dolore per averne un po', venivo controllata dal medico ma non mi trovava nulla e la mamma era preoccupata per la mia pancia perché non riusciva a capire cosa avevo: io non avevo nulla, solo mi piaceva la grappa!

Quand'ero piccola, avevo forse solo sei anni, la prima e unica volta che sono stata malata, mi hanno dato uno sciroppo ma era così buono quello sciroppo che io me lo sarei mangiato tutto! E guarda, quell'odore, quel sapore, non so come chiamarlo, me lo sono portata per tanto tempo e cercavo e ricercavo quel gusto ovunque andassi, perché non l'ho mai trovato in ciò che mangiavo a casa mia. Ho assaggiato diverse marmellate perché anche se era una medicina ho riconosciuto uno sciroppo a base di qualche frutto: alla fine era... il mirtillo!

L'ho scoperto in Italia, sono andata in diversi posti sperando di ritrovare questo gusto, e non lo trovavo, invece quando qui ho fatto la marmellata di mirtilli era quello! Ho detto: "Caspita, questo gusto me lo sono sognata per tantissimi anni e l'ho trovato qua" e adesso sono innamorata dei mirtilli! Da noi ci sono i lamponi, le fragole, il ribes, ma è frutta importata di recente, perché mia mamma faceva tanti tipi di marmellate con tutto quello che avevamo: prugne, pere e mele.

La mamma della mia amica Angela non faceva tante marmellate ma faceva solo quella di ribes e quando Angela portava a scuola un pezzo di pane ricoperto di burro e poi di marmellata di ribes, niente poteva essere più buono di quel pezzo di pane che aveva Angela! E allora venivo a casa e sebbene avessi dieci tipi di marmellata io volevo solo quella di ribes e chiedevo alla mia mamma di farmi un giorno questa marmellata e lei diceva: "Io non so neanche da dove arrivino tutti questi frutti selvatici mentre tu ne hai tanti di queste parti!" E anche adesso il ribes ha un altro gusto ma quando lo trovo, se ho la possibilità, mi cucino la marmellata perché per me è proprio un ricordo.

In ospedale

Da noi c'è questa usanza che se un malato si trova in ospedale i parenti vanno a trovarlo e gli portano roba da mangiare. Il brodo di pollo è la prima cosa che uno porta poi si porta il latte acido (un tipo di *yogurt* fatto in modo naturale), la frutta, il *compot* (la frutta sterilizzata con acqua e zucchero), il formaggio fresco che facciamo noi, la marmellata di noci verdi che viene data per forti dolori di pancia, diarrea e alle donne dopo il parto per calmare i dolori.

Il cibo e la religione

Qualsiasi pratica religiosa è legata al cibo, per esempio se noi andiamo in chiesa si dona il pane, portiamo in dono il pane migliore, poi si fanno i pani per ricordare i morti, ad ogni anniversario di morte vai in chiesa e fai una messa, una preghiera ma poi prepari anche del cibo e lo porti in chiesa e, nel cortile della chiesa, mangiano tutti quelli che sono lì e dicono: “Per l’anima del defunto Vassilij che è mio padre”, poi vai a casa e per ricordare i morti si fa un pranzo ogni anno, ed è obbligatorio per sette anni, poi se si vuole si fa oppure non si fa. Questa è una cosa della Chiesa ma poi anche le feste religiose hanno delle abitudini. Diciamo che la religione un po’ regola il modo di mangiare, per esempio ci sono dei periodi di digiuno, che secondo la religione bisogna fare e noi facciamo, i più giovani non lo fanno però si segue: non si mangia quello, non si mangia quell’altro, non perché non lo si vuole ma per questioni religiose. Quando si è nel periodo di sette settimane prima di Pasqua cerco di farlo. Se non riesco a farne sette minimo due le faccio, niente cibo animale solo vegetale. La mia religione è ortodossa, era russa ma adesso è a parte.

Io solo per questioni di allergie non posso fare tanto tempo digiuno perché mi viene proprio allergia ai vegetali e allora devo mangiare un pochino. La mia dieta deve essere varia però mi piace fare questo digiuno perché mi sento leggera mangiando vegetariano, ma direi vegano, in quanto escludi proprio tutto: uova, latte, formaggio, solo verdura e cereali e fagioli e frutta, poco olio.

I primi giorni della Quaresima, i più fedeli mangiano solo grano cotto senza olio, senza niente e poi ci sono tre giorni in queste sette settimane in cui è possibile mangiare il pesce. Ora a me fa piacere seguire questa dieta come faceva mia mamma, ma quando io ero piccola, di nascosto qualche piccolo pezzettino di maiale lo rubavo! Soprattutto

il sabato prima di Pasqua, giornata di digiuno, quando la mamma toglieva l'agnello già pronto per l'indomani io alzavo il giornale che copriva l'agnello e assaggiavo mentre la mamma non vedeva, poi chiudevo tutto, e lei pensava che io facevo digiuno ma io neanche per sogno. Perché ero ancora bambina e non capivo, la prima volta che ho digiunato per scelta ero già grande: avevo 23 anni.

Il cibo in Italia

Mi piace mangiare italiano quando siamo con tutta la famiglia insieme, il pranzo principale è alla sera quando ci siamo tutti, mi piace cucinare quando stiamo tutti bene, mi piace coccolarli con tante cose buone... Stiamo tutti a tavola e mangiamo tutti insieme compatibilmente con gli impegni degli altri. Mio fratello mangia italiano, a lui piace tutto il nuovo, e quando andava in giro per lavoro, poi mi raccontava cosa aveva mangiato... E io riproducevo quella ricetta, mi ricordo le tagliatelle con zucchine e gamberoni. Anche lui cucina molto bene e certe volte mi fa delle cose, per esempio stasera ha cucinato lui: è stato deluso quando ha visto che non tornavo a casa a mangiare.

Acquisto il cibo al mercato, al mercato di Chieri vendono i contadini, il sabato si trova più merce, lì le pesche sono profumate, e le pere sono proprio come le abbiamo noi a casa: gustose, adesso vado al martedì e al venerdì, mentre una volta andavo tutte le mattine, anche al sabato con la signora e compravamo per lei e anche per me. Adesso cerco i mercati a Torino, come quello di Porta Palazzo o di corso Racconigi dove ci sono contadini con prodotti gustosi e saporiti. Poi si trovano anche dei negozi che vendono prodotti etnici che una volta non si trovavano, come le aringhe marinate o affumicate; in via Nizza c'è un negozio russo con prodotti che ci ricordano la vita del passato: ci sono dei dolci... anche in via Cibrario ce n'è uno.

Qualcosa d'inverno mi manda anche mia madre da casa per esempio un gallo, le galline, uova di gallina. Ci sono dei pulmini che fanno questi viaggi: partono giovedì dalla Moldavia e sabato sono qua; mia mamma congela il pollo e me lo manda congelato e quando lo ricevo è ancora congelato perché tutta la strada è al freddo... Mi manda anche delle verdure che non troviamo qua come certe rape, rafano con cui facciamo una crema... Lo mangiamo grattugiato con la carne, certe volte lo mettiamo insieme con la barbabietola per fare una crema rossa, se lo metti insieme con una panna acida viene una crema bianca e infine se vuoi aggiungi un po' di aceto. La

crema che tu compri pronta ha un 5% di rafano e il resto è altro... Perché il rafano è molto forte, la foglia è molto lunga ed è piccante. Poi mia mamma mi manda delle noci delle nostre piante. È interessante notare che quando io torno a casa porto sempre un po' di cibo italiano. Vado in aereo e posso prendere una valigia da ventitré chili e quasi sempre la riempio di cibo. Dall'Italia porto in Moldavia del formaggio, salame, prosciutto, cioccolatini, liquori e amari, della frutta, conserve di pesce. Da casa riempio la valigia con miele, grappa, olio di girasole molto profumato, cioccolatini, carne di pollo, spezie, carne affumicata, salame, formaggio fresco, la panna acida e tante altre cose, il cibo viaggia insieme a me.

Il pane me lo faccio da sola, qua la farina è di qualità e lo faccio a mano perché a me piace proprio il contatto con l'impasto, mi piace sentire come questa farina si trasforma, vive, respira, come si riempie di aria, è una cosa... Io le dò il mio calore e lei... Una volta appena arrivata lo facevo più spesso, e avevo la possibilità di cucinare, di fare, facevo anche le tagliatelle, la pasta sfoglia, facevo tutto come a casa.

Mischio sempre i piatti: il primo lo faccio alla moda moldava e il secondo alla moda italiana, cucinare italiano è molto più facile: quattro salti in padella come dice la pubblicità. Per noi cucinare a casa è una cosa lunga, qui invece tutto in fretta, è un piacere cucinare all'italiana.

Ho imparato a... sedermi a tavola e a scegliere il vino

Mangiando qua ho imparato tante cose, prima ho imparato a sedermi a tavola a mangiare, che per me di là era un lusso; certe volte mangiavo in piedi perché c'era tanto da fare: venivo dal lavoro, mangiavo veloce e andavo a zappare, a portare la mucca al pascolo, a fare altre cose, si mangiava bene ma era tutto veloce, quando sono venuta qua mangiavo così veloce che in 15 minuti finivo il pranzo.

Ma poi pian pianino ho iniziato a mangiare lentamente, a stare tranquilla a tavola, pensare in quel momento al mangiare e adesso che vado a casa, mia mamma mi sembra strana perché lei conserva ancora queste abitudini, per esempio mi dice che c'è qualcosa da fare e che dobbiamo mangiare in cinque minuti ed io replico: "No mamma, mezz'ora" e lei: "Uffa ora lei è diventata così: sembri una signora che si permette questo lusso di stare a tavola quando non c'è tempo!" Anche alla sera si mangia veloci, con quel ritmo. Alle feste invece mangiamo tutto il giorno e ai

matrimoni anche la notte! Si mangia, si mangia...

Ora in Italia mangio più verdura, a casa mia non mangiavo mai l'insalata, noi non l'abbiamo, adesso la puoi comprare ma una volta non c'era e poi il sedano si usava solo per mettere la verdura a marinare e da noi il sedano è spesso duro, non come qua. Ora vado e cerco lì il sedano e me lo mangio. Ho cambiato le mie abitudini alimentari, bevo molto meno perché mi piaceva anche bere, scelgo i vini buoni per berli.

La giornata tipo

La mia giornata tipo è così: mi sveglio la mattina, mi piace fare colazione, mi piace svegliarmi un po' presto, coccolarmi un po' di mattina perché poi la giornata è tutta "sulle ruote". Mi piace tanto un bicchiere di latte con dei biscotti, con qualche dolce che faccio io, e poi un caffettino sempre, il caffè me lo prendo sempre, lo preparo con la moka ma mi piace di più con la macchina. Allora io faccio colazione all'italiana, invece mia figlia e mio fratello ancora moldava: mangiano quello che c'è: la zuppa, ciò che è rimasto dal giorno prima, oppure si fanno due uova o una frittata, a volte possono mangiare il latte con un po' di semolino dolce come a casa, mio fratello a volte si fa un tè con pane e burro, ma di rado.

Poi mi preparo qualcosa per il pranzo perché non torno a casa a mangiare, mi prendo qualcosa con me come un panino ripieno, o delle creme di verdura o insalate con tonno o anche un pezzo di formaggio, dipende da cosa ho... E mangio certe volte guidando la macchina se è un panino... a volte mi fermo, ora che ho la macchina mi sento fortunatissima, mi siedo in macchina e mangio. Invece prima quando non avevo la macchina mi sedevo sulle panchine di qualche giardinetto e mangiavo un panino o quello che avevo, a volte d'estate un *couscous*, delle verdure, un pezzo di carne... L'inverno anche una minestra nel thermos.

Alla sera cucino il pasto principale, dipende da cosa ho e cerco anche di accontentare la figlia: "Se fai così io mangio, se fai diversamente no", e allora per evitare conflitti... Lei adesso cucina un po' ma dice che se io sono in cucina lei non fa da mangiare perché non si sente, semplicemente se è tutto pronto lei mangia. A mia figlia piace ancora quello che faceva mia mamma a casa: le patate in umido con la carne, le carote, cipolle, degli involtini con cavolo con il riso o dei brodi di gallina, e le è rimasta ancora tanta nostalgia del cibo della nonna.

La farina è la vita

Se fossi un ingrediente mi piacerebbe essere la farina perché con la farina si fa il pane e non solo per questo, la farina la usiamo per addensare i sughi, per legare certi prodotti che magari non hanno niente in comune ma messi insieme con un po' di farina creano un gusto stupendo. Per noi la farina è la vita.

Mi piace tanto fare il pane, lavorare la farina, sentire come dal calore dalla mia lavorazione si gonfia, vive, respira, cresce e quindi vi descrivo la mia ricetta del pane senza litri e chilogrammi (perché dipende da quanta farina metto). Metto un po' di lievito, a casa mia uso lievito madre, qui compro quello al supermercato, all'inizio uso solo un po' di acqua calda e un po' di farina e la faccio diventare come una crema, aggiungo il lievito sciolto nell'acqua, lasciando il composto un po' liquido. Lascio che l'impasto aumenti, quando fa le bolle e vedo che inizia ad alzarsi (se si è d'estate e fa caldo lo puoi lasciare anche sul tavolo di cucina ma d'inverno lo copro bene e lo metto sul termosifone). A volte quando ho poco tempo appoggio il composto su una pentola di acqua calda e l'impasto cresce più velocemente, altrimenti lascio tranquillamente che faccia la sua strada. In ogni caso copro sempre l'impasto con un asciugamano di cotone pulito e una pezza di lana affinché non si secchi la superficie e lieviti meglio.

Il secondo passaggio richiede di allungare un po' il composto e poi si aggiunge il resto dell'acqua e della farina alla parte lievitata e la lavori con le mani: più lavori più il pane viene buono perché lavorando fai uscire il biossido di carbonio e dai più ossigeno e faciliti la lievitazione. Dopo che è lievitato, di solito si raddoppia di volume, se il lievito non è buono lo capisci schiacciando con una mano l'impasto e succede che non si rialza. Mi piace lavorarlo sul legno. A casa di mia mamma abbiamo dei pezzi di legno rotondi e si lavora su un tavolino rotondo con tre gambe. Abbiamo apposta delle cose apposta per coprire il pane, tessuti di lino o di canapa o teli della nonna tessuti a mano e quelle cose si usano solo per il pane. Le lavi, le metti a posto; nella dote c'erano pezzi apposta per lavorare il pane. Questi tessuti mi servono anche per arrotolare gli strudel. Perché dopo aver fatto riposare la pasta, la stiro fino a farla diventare trasparente con le mani, così si tira si tira e quando la farina è buona, il lievito è buono la pasta non si buca. Per Natale facciamo un pane intrecciato con le mani, è un lavoro che si deve fare veloce veloce. Richiede grande abilità e ci sono donne che sono sposate da tanti anni e non sono capaci perché è una lavorazione con le dita. Io invece ho imparato da piccola

perché mi piaceva tanto lavorare la pasta e ho imparato a fare queste trecce e questi pani rotondi. E mia mamma era molto orgogliosa però non poteva farlo vedere e quando veniva un ospite e pensava che l'avesse fatto lei, mia mamma diceva l'ha fatto Nadia ma gli altri forse non ci credevano tanto era buono e ben fatto.

Mi piace tanto coccolare gli altri con il cibo e coccolo anche me stessa. Mi piace cucinare per gli altri e organizzare delle belle feste. Vorrei avere nella mia casa una grande sala per poter invitare tante persone per pranzi e cene. Per me il cibo è amore, è il mio modo per far capire alle persone quanto li amo, quanto amo la vita. Il mio sogno nel cassetto è aprire una gastronomia per dividere il mio amore con tante persone.

Il pane di Nadia

In Italia faccio il pane in un modo diverso, mi sono adattata alle condizioni di vita della città. Ho la mia ricetta: 1 kg di farina, 25 g di lievito, 200-250 ml di acqua, 50 g di olio, una manciata di zucchero e un po' di sale.

Preparazione:

Scaldo l'acqua un po', se metto la mano dentro la sento un po' calda. Faccio sciogliere il lievito nei 200 g d'acqua calda in un recipiente capiente, una volta sciolto il lievito metto la manciata di zucchero e 100 g di farina, mescolo tutto, viene una crema liquida e lascio lievitare un po'. Quando vedo tante bollicine sopra metto il sale (non si mette prima perché rallenta la lievitazione) e la farina rimasta e inizio a impastare. Se mi serve ancora un po' di acqua l'aggiungo. Bisogna lavorare l'impasto finché la mano resta pulita e la pasta diventa liscia e omogenea. Quasi alla fine aggiungo l'olio e lavoro ancora un po' finché l'olio si assorbe dall'impasto. Spolvero sopra un po' di farina, lo copro con un telo pulito e lo lascio in un posto caldo a lievitare. Se voglio velocizzare il processo scaldo un po' di acqua in una pentola e metto il recipiente con l'impasto sopra. Quando l'impasto si è raddoppiato di volume lo metto sul tavolo con un po' di farina e formo il pane secondo le teglie che ho. L'impasto deve essere solo un terzo della teglia perché poi aumenta nel processo di lievitazione. Copro le teglie con un panno e lascio il pane a lievitare, deve raddoppiare di volume. Poi lo metto nel forno già riscaldato a 200° per 30 minuti guardando il colore, deve essere abbastanza colorato, se non è colorato lo lascio ancora un po'. Una volta sfornato lo tolgo dalla teglia, lo copro con il telo e lo lascio riposare. Io uso la farina 00 ma si può usare la farina che si vuole, si possono anche mischiare diversi tipi di farina e il pane viene ancora più gustoso.

Teheran – Londra – Torino

Un itinerario in compagnia di cibo da conoscere, da preparare, da degustare.

Storia di Mohammad

Raccolta da Anna Grieco

La cucina di Mohammad una sera apre agli amici: un mondo d'accoglienza, di sapori e d'estetica del cibo rivelano un fascino orientale.

Immagini e suggestioni legate alla memoria delle fiabe, affiorano. Una frase "il cibo è vicinanza", e l'onirico si avvicina alla realtà e tutto diventa più gustoso.

Partire da un luogo per studio. Lasciare un paese per amore.

Il mio nome è Mohammad che significa Maometto.

Nasco a Teheran capitale dell'Iran il 20 gennaio del 1951 (anno iraniano 1329). Non so se il giorno della mia nascita faceva freddo o nevicava e neanche dove la mia mamma mi ha partorito, se a casa o in ospedale. Tutto ciò non è importante in Iran e neanche per la mia famiglia.

Siamo sei figli, perché due sono morti. Alcuni sono nati a Teheran, altri a Nord della Persia. Mio papà faceva l'ispettore per lo Stato e spesso era in giro per lavoro. Per questo motivo insieme alla mia famiglia ho girato molto il paese natio. Sono andato via dall'Iran a 21 anni per studiare.

Ho vissuto alcuni anni a Londra prima di arrivare a Torino. Nella capitale inglese ho frequentato la facoltà d'ingegneria meccanica e ho conosciuto Miranda, la mia bella moglie. A dicembre del 1977 ho lasciato l'Inghilterra per amore e mi sono trasferito in Italia e precisamente a Torino, la città di Miranda. Agli inizi ho frequentato la facoltà di veterinaria sostenendo alcuni esami. Il percorso di studi si presentava troppo lungo e così sono passato a scienze politiche. Non ho conseguito la laurea, anche se mi mancano solo tre esami.

Al mio arrivo in Italia, ho sostenuto la prova d'italiano a Perugia, così com'era previsto dalle leggi italiane. Ho trovato occupazione nella ristrutturazione e decorazione e in seguito ho aperto una ditta in tale settore.

Oggi non lavoro e attendo la pensione. Vivo con la mia consorte Miranda, siamo una

coppia italo-persiana con doppia cittadinanza. Shahrzad, che significa Principessa figlia di re, e Minuh, che vuol dire Paradiso, sono le mie figlie.

All'arrivo in Europa mi sono integrato subito. Agli inizi, alcuni comportamenti sociali mi stupivano e m'incuriosivano, per esempio il bacio in pubblico di una coppia. Il fidanzamento è il solo rito che in Iran permette a maschi e femmine di uscire insieme.

Ho accettato consuetudini e abitudini perché come molti altri stranieri non potevo evitarle, ma non ho avuto difficoltà perché sono in parte simili a quelle iraniane.

Gli stranieri che vivono in Italia non restano, non si integrano, perché il paese è unicamente un luogo di lavoro e di guadagno. In Inghilterra, in Germania l'integrazione avviene, secondo me, in modo diverso. In molti stati europei e negli Stati Uniti esiste l'Ufficio Immigrazione, il personale è civile e non della polizia come succede qui in Italia ed è più semplice per gli stranieri avere rapporti con le istituzioni.

Abbandonare la propria terra per ricercare un lavoro, lasciare un posto perché è in fiamme e ci sono spari ovunque. Si parte per necessità, per curiosità, per turismo. Si lasciano gli affetti, le case, alla ricerca d'altri tetti, di nuovi sapori. Veli di tristezza accompagnano il viaggio. Sguardi curiosi brillano su facce turistiche.

Un libro sui cibi persiani si dischiude: una pagina narra di memorie speziate e profumata malinconia

Vivo in Italia da 35 anni, mi sono inserito bene fin da subito; mi definisco un etnico, un misto tra italiano e persiano perché voglio bene ad entrambi anche se in certi momenti la nostalgia per la Persia è intensa.

Ho sempre rispettato, accettato le abitudini, la cultura e i sapori del luogo dove ho vissuto, anche quando ero in Inghilterra. Il cibo è stato un elemento d'integrazione che mi ha permesso di conoscere, di entrare in relazione con gli altri perché rappresenta ed è amicizia e vicinanza.

In Italia ho apprezzato subito la cucina locale trovando gusti simili alla cucina iraniana, per esempio la finanziaria piemontese che preparava la mamma di mia moglie. Nel tempo mi sono abituato a mangiare la pasta, che al mio paese non c'è perché il cibo quotidiano delle famiglie è il riso. Ho memoria di me bambino che mangiava i vermicelli, un tipo di pasta che arrivava dall'Italia, usata per le zuppe.

Spesso mi capita di avere la malinconia per alcuni sapori della mia terra; è difficile trovare qui a Torino alcune spezie ed erbe aromatiche tipiche del mio paese.

Nonostante ciò, cucino le ricette di casa con ingredienti che trovo in Italia perché gli amici o io stesso li portiamo dall'Iran, ma ho anche scoperto, per qualche spezia, a cosa corrisponde in italiano: *zarciubè* (curcuma), *darzin* (cannella), *garde limun* (polvere di limone) e *somagh* (sommaco siciliano).

Quando gli adorati aromi arrivano dal mio paese, mi diletto a preparare cibi piacevoli e graditi come il *baghali polo*: le cipolle, la coscia d'agnello sono fritte con olio di semi, cannella e pepe rosso. Il tutto cuoce per alcune ore fino alla formazione di un sugo denso. Le fave fresche sono bollite; a parte si prepara il riso che sarà mescolato con le fave. A fine cottura si dispone la carne coperta dal riso e dal sugo. Il piatto è decorato con lo zafferano sciolto in poca acqua calda.

Sono molto affezionato al *fesenjan*, piatto agrodolce a base di sugo di noci: l'anatra selvatica è cotta con noci macinate, spremuta o concentrato di melograno e un po' di zucchero. Nel Nord della Persia c'è una vecchia usanza di mettere nella carne bollente un ferro di cavallo rovente così il sugo diventa più scuro.

Il ricordo del *mahi rashti* (pesce ripieno) mi fa venire l'acquolina in bocca e mi evoca l'immagine di quando ero giovane e della mamma che lo preparava. Un ripieno ben schiacciato composto da uova di pesce, uvetta, noce, prezzemolo e aglio era cucito con ago e filo all'interno della pancia della femmina del *mahi sefind* (forse il branzino). La mamma, dopo aver soffritto il pesce, lo metteva in un pentolone a cuocere per 12 ore e sopra il coperchio metteva del carbone perché la parte superiore del pesce si arrostitesse per bene.

Il latte della mamma è stato il cibo che mi ha coccolato e curato durante l'infanzia. Le zuppe proposte per guarirmi non mi piacevano, preferivo la carne d'agnello con sopra il riso condito e un'erba profumata che somigliava al finocchio chiamata *shivid*.

Chef che passione! Un piatto è un'opera d'arte, una creazione.

In Inghilterra ho fatto lo *chef* in un ristorante persiano, lavoro che mi ha permesso di mantenermi e studiare.

Rammento che una volta ho sbagliato un'insalata particolare con patate, cetrioli, pollo, piselli, mostarda e relativa salsa. I clienti iraniani si sono accorti dell'errore fatto. Tale

negligenza mi ha permesso di non essere più distratto (peccherò di presunzione!) e di essere più sicuro in cucina, dove mi appassiono e m'impegno.

Il nome dello sbaglio culinario è *Salad Olivier* (simile all'insalata russa), nel tempo è diventato uno dei miei piatti più notevoli e non c'è occasione in cui gli amici non mi hanno chiesto di prepararlo.

Con gran soddisfazione e piacere cucino i cibi della tradizione del mio paese per gli amici italiani che in questo modo hanno apprezzato sia me che l'Iran e attraverso il cibo hanno potuto conoscere bene la vita del mio popolo. La stessa cosa è successa a me attraverso la cucina italiana. In tutti questi anni cucinare per gli altri è stata un'occasione per condividere la vita e stringere amicizie speciali.

Mi piace fare da mangiare persiano, ma cucino meravigliosamente anche i piatti italiani, per esempio il fritto misto, l'arrosto, la carbonara. In Iran usiamo molto la carne di pollo, d'agnello, di capra e di vitello, quella di coniglio e di cavallo non sono gradite. In alcune zone si cibano di cammello. In estate i persiani preferiscono il vitello e d'inverno l'agnello e non mangiano la carne cruda.

Un piatto è un'opera d'arte, una creazione, come una cantante d'opera non può stonare o confondere le note, un cuoco in cucina non può sbagliare. Mi piace predisporre i pasti da solo. Non voglio essere aiutato e non assaggio mai il cibo nelle fasi preparatorie. In Persia, come in Italia, diciamo che troppi cuochi in cucina fanno i cibi salati o senza sale! Far da mangiare richiede molto tempo, questo vale sia per la cucina persiana ma anche per quell'italiana, c'è il tempo del mercato, della preparazione, della cottura.

La mamma era la cuoca della famiglia, di solito non andava a fare la spesa per questioni di tempo perché come molte donne doveva accudire alla casa, ai figli numerosi e far da mangiare. Papà acquistava una volta l'anno sacchi di patate, cipolle e riso; il resto era comperato quotidianamente. Questo compito era eseguito da uno dei figli maschi quando diventava più grande. Ora è cambiato e le mansioni in famiglia sono più simili a quelle italiane.

In Iran i maschi non cucinano, quelli che lo fanno sono spinti da passione o necessità, io ne sono un esempio. Lo stesso succede in Italia. La prima volta che ho preparato da mangiare è stato per dovere, poi è diventata una passione.

Quando i miei genitori andavano in vacanza portando con loro le mie sorelle, io e i miei fratelli restavamo a casa e toccava a me mettermi ai fornelli. Ho sempre aiutato mia

madre in cucina: sbucciavo patate, cipolle, lavavo e tagliavo le erbe aromatiche (basilico, menta, prezzemolo); nel tempo sono diventato lo *chef* della famiglia, eletto da lei e dai fratelli. Ho imparato in fretta e sovente mi sono ispirato all'Oriente, alla cucina araba e mediterranea, le migliori e le più interessanti.

Oggi in Iran le donne, anche quelle giovani, sono ottime cuoche perché hanno appreso dalle loro mamme. Le ricette, per tradizione, sono tramandate da madre in figlia, la cucina diventa una vera arte ereditata.

Manipolo, tratto, mi prendo cura dei cibi persiani e così faccio con i piatti italiani, anche se questi sono di più una prerogativa di mia moglie Miranda. Cucino e coccolo i miei affetti, se c'è qualcuno sofferente in famiglia preparo la zuppa con la pasta chiamata vermicelli. La tristezza ha un rimedio in un decotto a base di un'erba di cui non ricordo il nome e per combattere il mal di gola c'è un infuso molto amaro fatto con fiori secchi che somigliano e richiamano alla mente la lingua delle mucche, difatti si chiamano *gole ghav zabon*, letteralmente lingua di mucca.

La piacevolezza del cibo e del mangiare ha come protagoniste le mani; la forchetta accompagna il cibo, ma è il cucchiaino che richiama la gradevolezza e ti permette di gustarlo. Toccare con le mani il cibo, il riso in particolare, lo fa assaporare e lo rende unico, forse un po' come fare la "scarpetta".

Con la mia famiglia, ma sovente anche con gli amici persiani e italiani, abbiamo mangiato seduti a terra. Agli inizi è stato faticoso perché se non si è abituati fin da piccoli non è semplice trovare una posizione comoda, poi nel tempo è sempre stato divertente soprattutto per celebrare una festa come il Capodanno.

Un pranzo tradizionale persiano è servito sopra una tovaglia di cotone, appoggiata su di un tappeto persiano o su di una tavola. In Iran si attende l'arrivo di tutti per iniziare a mangiare e difficilmente si conversa perché il tempo passato a tavola è per il cibo. Il momento dello scambio d'idee è successivo con una tazza di the. Il pranzo e la cena sono rilevanti ed espressivi per la famiglia.

Mi piace cenare alle 20,30: l'ora è importante, impossibile per me consumare il pasto alle 19.30 e soprattutto in estate gli orari si allungano anche fino alle 21,30-22.

La vita è dolce

Nelle dimore persiane c'è sempre la frutta accompagnata da dolci per gli ospiti in visita. I dolcetti sono comprati nei negozi perché non c'è la tradizione di prepararli a casa. La mamma non ha mai fatto dolci; la pasta del pane qualche volta era trasformata in biscotti. Spesso papà portava le paste in occasione delle feste e il sapore era di miele e di pan di Spagna come quelli turchi o greci.

Le nostre feste sono legate alla religione. Oggi siamo, per il calendario persiano, nel 1393 e il 20 marzo è il *Nowruz*, il Capodanno persiano e il nuovo anno inizia esattamente l'ora dell'equinozio di primavera, quindi non è mai fisso. È un rito che vede le tavole imbandite con diversi cibi e dolci come augurio di ricchezza ad indicare che la vita è dolce, che è il momento di riappacificarsi. Inizia la primavera, la natura si rinnova e così le persone.

Per celebrare un buon Capodanno si prepara il *sabzi polo* con riso, verdure miste e un pesce tipico che assomiglia al branzino (*ghezel ala*).

Verso la metà del mese di *Muharram* (mese di lutto per la morte dell'Imam Hossein, figlio dell'Imam Ali) le moschee, ma anche le persone che hanno fatto un voto, offrono su di un enorme vassoio, a chi si presenta alla loro porta, il riso cotto con lo zafferano, lenticchie, patate, *lappé* (un tipo di legume) e carne. Questo piatto che si chiama *gheymeh polo* è molto gradito da tutti i fedeli ed è consumato con le mani.

Sempre in occasione di un voto si esprime riconoscenza attraverso la preparazione e l'offerta dello *shole zard* cucinato con riso, zucchero, cannella e zafferano.

Durante il mese di *Ramadan* i musulmani si astengono dall'alba al tramonto dal bere e dal mangiare. Alla fine c'è una gran festa, che si chiama *Eid al-Fitr*, durante la quale chi può deve dare cibo o denaro alla moschea per i poveri. Questa è una cerimonia comune a tutti i musulmani; il cibo risparmiato durante il digiuno è donato quindi alle persone in difficoltà della comunità.

La fede islamica vieta l'uso della carne di maiale e le bevande alcoliche. Molte popolazioni vivono in luoghi caldissimi; in alcune zone della Persia la temperatura raggiunge i 40-45 gradi, talvolta a Sud 50-55°.

Il caldo determina dei grossi problemi a livello sanitario di difficile controllo. La salute e il clima, quindi, s'influenzano reciprocamente. La religione diventa anche lo strumento per far rispettare dei precetti, per evitare malattie ed epidemie determinate

dall'uso e abuso dell'alcool e da alcuni parassiti come la *Taenia solium*, o verme solitario del maiale, nocivo e mortale per l'uomo. Il rispetto della norma sanitaria si trasforma in pratica osservante e quotidiana.

Un dono di Dio

A me piace andare al mercato di Porta Palazzo che è situato nel centro di Torino, osservare gli alimenti naturali e comprare dai contadini. Una volta si trovava anche il bestiame, potevi acquistare il pollo e il coniglio ancora vivi. Talvolta quando mangi la carne si sente il sapore del sangue per il tipo di macellazione diverso da quello praticato in Iran che prevede un totale deflusso del sangue dal corpo dall'animale.

A Torino non c'è alcun negozio che vende cibi persiani forse perché vivono pochi iraniani. A volte ho nostalgia delle botteghe di Teheran dove andare a fare la spesa, chiacchierare e bere un the in compagnia. Nelle piccole città ci sono ancora dei negozi dove si trovano prodotti della tradizione perché purtroppo nelle metropoli sono stati sostituiti dai supermercati. La tradizione e il suo mantenimento sono delle buone occasioni e sono anche lo stimolo per creare lavoro.

A Teheran il pane, *nan*, non si fa a casa e ci sono vari pani poco lievitati. Nei forni, a carbone, a legna, a pietra, lo preparano sul momento. I tempi di cottura sono quelli della pizza e si utilizzano varie tipologie di farine miste. Il panettiere è un mestiere molto richiesto perché il pane continua ad essere realizzato in modo tradizionale.

Il *nan* deve essere sempre presente a tavola, accompagna i cibi perché è un dono di Dio e serve a sfamare. Senza pane e grano non si può vivere. In Iran c'è un profondo rispetto per il pane, che non va pestato, non va buttato, chi ne vede un pezzo per la strada lo raccoglie da terra perché lasciarlo è un insulto a coloro che non hanno cibo e a chi ha fame. Il sale è un altro elemento che ha valore per la nostra cultura.

Ricordo un piatto molto amato da noi iraniani: l'*abgusht*. È un cibo povero, ma molto nutriente, come la polenta o la *bagna caôda* per gli italiani, fatto sia d'estate che d'inverno. Alle 8 di mattina, nella sala da the inizia la preparazione dell'*abgusht* che sarà consumato dagli operai a mezzogiorno. Il piatto è preparato con insieme di legumi, cipolle e patate, pezzi d'agnello e concentrato di pomodoro ed è cotto piano piano per almeno quattro ore. Il brodo, molto denso, è filtrato e mangiato con il pane e la parte solida è pestata al mortaio e mangiata anch'essa con pane e cipolla cruda. La cipolla è

spesso presente nella cucina iraniana.

Un altro piatto che è servito di mattino alle 5 ai lavoratori è composto dalla testa e dalle zampe dell'agnello cotte per molte ore con cipolla e varie spezie e si chiama *kalle pache* (testa e zampa). È un cibo che fornisce molta energia e che mi piace mangiare quando vado in Iran; ne approfitto per fare una buona colazione, mentre Miranda ancora dorme.

Avere due patrie e stare bene in entrambe

Ogni ritorno in Iran è festeggiato da una mangiata eccezionale di *chelo kabab*, un cibo che non posso assolutamente dimenticare di raccontare, perché è il piatto più popolare e rappresentativo della cucina persiana e di cui mia moglie va ghiotta.

Si tratta di riso accompagnato da spiedini di carne d'agnello che può essere o *kabab koobideh* (carne tritata) o *kabab barg* (letteralmente foglie di carne). Per entrambi i *kabab* si tratta di lavorare a lungo la carne mischiata con sale, pepe, cipolla, spezie, zafferano, polvere di limone e lasciata a macerare almeno un giorno intero. Oltre allo spiedino di carne si prepara uno spiedino di pomodori, entrambi si mischiano con il riso. Il tutto è accompagnato da cipolla cruda e da una bevanda particolare, il *dugh*, preparato con *yogurt*, sale, pepe, menta e acqua frizzante (acqua naturale con aggiunta di bicarbonato). Gli spiedini sono cotti sul carbone ed è per questo che, di solito, il *chelo kabab* si mangia in appositi ristoranti.

In Iran non cucino più. Assaporo la bravura e la cultura culinaria delle sorelle e delle cognate. Io, lo *chef* Mohammad, riposo per tutto il tempo, mentre Miranda, che condivide con me la stessa passione e filosofia sul cibo, prepara i piatti italiani preferiti da famigliari ed amici.

Ritrovo sempre nel mio Paese l'entusiasmo, l'affetto, l'amicizia, le vecchie abitudini e mi sento sempre a casa. Riprovo le stesse sensazioni ed emozioni quando rientro a Torino. Vivo a mio agio sia in Persia che in Italia, che certamente non è quella dell'immaginario di quando vivevo in Iran. Per me e molti iraniani l'Italia era la Sicilia, il cinema di Totò, di Sofia Loren e di Alberto Sordi e degli spaghetti. Torino era la Fiat e la Juventus e Milano l'industria e l'Inter. Ho scoperto che l'Italia è questo, ma soprattutto è molto di più in bellezza artistica, in lingua e dialetti, in tradizioni popolari e cibo.

Il libro si chiude. La cucina e la memoria hanno la fragranza dell'Oriente, del viaggio.

Conclusioni

Lucia Portis

Tutte le attività che hanno a che fare con il cibo come la coltivazione, la raccolta, la conservazione, la preparazione e il consumo, sono indispensabili per l'essere umano e rappresentano non soltanto necessità dettate da questioni fisiologiche, ma veicolano anche significati culturali e sociali, insomma ineriscono a questioni simboliche (Guidoni, 2009). Ogni contesto culturale ha proprie regole alimentari, precetti e divieti (Douglas, 1993), ci sono norme che regolano il consumo del cibo, i modi di preparazione, i tempi, i luoghi e le modalità di consumo, mangiare è quindi anche un processo per costruire, comunicare (ed eventualmente trasgredire) regole sociali, gerarchie, legami.

E' importante evidenziare che i gusti e i disgusti sono culturalmente e storicamente situati, cambiano con il tempo e nei diversi contesti, inoltre vi possono essere regole dettate da religione e tabù che guidano le scelte alimentari. Il cibo, il modo di prepararlo, di mangiare, appartengono al dominio della cultura: "Il cibo è in ogni luogo e in ogni epoca un atto sociale" (Barthes, 1988:281).

Come dice Akram Safadi, uno dei nostri narratori: *Il cibo è stato un elemento fondamentale per me, non è il mangiare di per sé, riempire lo stomaco, non è l'esigenza biologica che tu hai, il cibo è un bisogno, ma non parlo di quello, io parlo del cibo più che un bisogno, è un piacere, un bisogno psicologico, un bisogno sociologico*

Nella migrazione il gusto cambia, si mescolano sapori, nuove regole vengono introdotte, anche il modo di stare a tavola muta, così come i gusti anche "le buone maniere" sono plasmate dal contesto.

L'alimentazione costituisce un importante tratto identitario, noi diventiamo anche ciò che mangiamo: "Il cibo è esperienza del mondo; la persona stessa si costruisce mangiando" (Fiorani 1993:17)

Incorporare gli alimenti significa farli diventare parte della nostra intimità, quindi attraverso il cibo si esprimono i desideri dell'appetito e del piacere, ma anche della diffidenza e del malessere (Guidoni, 2009).

Dice Barbara Lupton: “Se uno non sa cosa sta mangiando anche la sua soggettività è messa in dubbio. Incorporare il cibo non costituisce una sfida solo per la salute, ma lo è anche per il posto dell’individuo nella cultura” (Lupton, 1999:33).

La crescita della persona avviene inevitabilmente attraverso l’alimentazione, senza cibo, che è la nostra principale forma di energia, il corpo deperisce e muore. Ma nonostante ciò gli esseri umani non mangiano qualsiasi cosa che sia commestibile, anzi sviluppano culture e discorsi sul cibo che diventa così materia di conversazione, possibilità di lavoro e forma di piacere e di salute.

Nelle 14 storie che abbiamo raccolto tutto questo viene evidenziato, il cibo diventa contemporaneamente possibilità di cura di sé e degli altri, di emancipazione e di integrazione. I modi di mangiare mutano e con loro i significati, quando si torna nel paese di origine non si è più gli stessi e le stesse, anche le abitudini alimentari evidenziano le trasformazioni identitarie.

Queste persone ci hanno raccontato il loro mondo e il loro cibo. Ci hanno donato sogni e ricette. Qui troviamo profumi e sapori sconosciuti insieme a quelli a noi noti che in queste pagine assumono un significato diverso, basti pensare al caffè, bevanda ormai nota in tutto il mondo, che in alcune storie diventa metafora di cambiamenti e nuove possibilità:

Altra novità è il profumo del caffè italiano, quello fatto in casa o fatto fuori, mi piace tantissimo. Sentire il profumo del caffè mi piace. Questa è una novità che è entrata nella mia vita. Da noi il caffè è molto lungo, se voi bevete il nostro caffè sembra “risciacquato”. All’inizio ho avuto difficoltà a sentire questo profumo, poi mi sono abituato (Maestro James Eruppakkattu).

Ad esempio il caffè, che in Italia ho imparato a bere amaro, in Perù ho preso la lattina del Nescafé, me lo ricordavo diverso, prima mi piaceva ma ora che l’ho assaggiato mi ha fatto proprio schifo, non riesco proprio a berlo (Miriam Raquel Garcia Diaz).

Quando aspettavo nel salotto che la signora uscisse, veniva a sedersi vicino a me una signora di Milano, mi parlava di Torino, dove lei era nata e cresciuta, la Torino di una volta, e mi diceva tante cose, io l’ascoltavo volentieri e poi alla fine della chiacchierata lei diceva: “Dai, prendiamoci un caffè”, faceva portare dal barista due caffè: uno per lei e uno per me. E tutti i giorni mi offriva un caffè. È stata in quella occasione che ho iniziato ad amare il caffè. Anche se non avevo mangiato niente quel caffè mi dava la forza (Nadejda).

La cura

Come detto poc'anzi, il cibo assume per gli esseri umani diversi significati, il primo è quello attinente alla cura, attraverso il cibo si dimostra l'affetto e l'attaccamento, dallo svezzamento in poi. Curare con il cibo vuol dire da una parte utilizzarlo come medicina o come coccola per sé e per gli altri, e dall'altro prestare attenzione alla qualità di quello che si mangia, soprattutto oggi dove cibo e salute sono diventanti un binomio inscindibile.

In queste storie abbiamo diversi episodi che raccontano questa importante funzione:

Ho un ricordo particolare di quando ero "malaticcio". In genere, in India, quando uno è malato gli viene dato del riso bollito spezzato con dell'acqua. Come pietanza non viene dato neanche il cocco, o altra cosa (Maestro James Eruppakkattu).

Quando sono un po' depresso per consolarmi mi cucino i falafel, di cui ho nostalgia, e una cosa deprimente qui in Italia è non trovarli buoni (Akram Safadi).

In Marocco si cercava anche di curarsi con il cibo per evitare troppe spese, c'erano delle spezie speciali che si usavano per evitare certi problemi: per la tosse si usava il miele che veniva preso un po' per tutto anche con il latte e limone (Yassine).

Nelle tradizioni di famiglia il cibo era anche usato per curare i malanni. Per esempio mi ricordo degli impacchi di diverse foglie, verdi, larghe che venivano messe su parti del corpo, tipo le foglie del cavolo, che poi ho scoperto, quando ho frequentato la scuola da naturopata, che fa parte della medicina naturale, anche se per noi allora era solo una cosa puzzolente! (Judith).

Per me il cibo è importantissimo, io dedico tanto tempo alla cura di quello che mangio, alla provenienza degli alimenti. Mi sono fatta il mio orto "cittadino" come lo chiamo io, quindi nei vasi ho messo le piante che possono darmi verdura fresca, pomodori... tutto quello che può crescere in un balcone (Judith).

Uso tanto il cibo come coccola, non solo per me ma anche per i miei cari: voglio fargli da mangiare e voglio fargli le cose buone, li coccolo (Maids).

Io ogni tanto ho nostalgia. L'Africa è l'Africa. Tutte le volte che vado poi mi viene voglia di tornarci sempre, però non si può e mi consolo facendomi le cose da mangiare, un po' di fritto e mi consolo (Christelle).

La mia nonna, come tutte le nonne del mondo, quando io e i miei fratelli eravamo bambini, curava i nostri malanni con alimenti naturali, usava il brodo di pollo quando avevamo mal di pancia, lo zenzero quando avevamo il mal di gola (Agnes).

La mia mamma mi diceva: “Cosa ti fa male, la pancia?” allora lei mi dava un’erba tipo l’alloro o siccome lei lavorava al mercato diceva alla signora che vendeva le erbe: “Cosa mi dai per il mal di pancia? O per il mal di testa? Ho la bambina raffreddata...”. Per il raffreddore mi ricordo l’eucalipto, ma anche altro: era un miscuglio. Anche adesso quando vado in Perù mi dà il sacchetto. Ho l’abitudine quando finisco di mangiare di bere qualcosa di caldo, come mio nonno: poteva essere un caffè, o la limonata calda, o la camomilla, la menta... diceva: “Così mi sgrassò” (Amparo).

Da noi c’è questa usanza che se un malato si trova in ospedale i parenti vanno a trovarlo e gli portano roba da mangiare. Il brodo di pollo è la prima cosa che uno porta poi si porta il latte acido (un tipo di yogurt fatto in modo naturale), la frutta, il compot (la frutta sterilizzata con acqua e zucchero), il formaggio fresco che facciamo noi, la marmellata di noci verdi che viene data per forti dolori di pancia, diarrea e alle donne dopo il parto per calmare i dolori (Nadeja).

C’erano giorni che mia nonna usava le piante per curare e queste cure non erano legate al Voodoo; la gente veniva da mia nonna e da mio papà, veniva da lontano, differenti villaggi, anche Lagos, un po’ lontana da Benin City. Ricordo che, a chi non arrivavano bambini da tanti anni, mia nonna e mio padre sempre prendevano ebamoko, un albero piccolo piccolo, prendevano questo con jinjia. Quando loro facevano questo, le donne lo bevevano, questo veramente funzionava. Mia nonna sempre usava questo... e dopo tre o sei mesi loro erano incinte (Terry).

Integrarsi

Altra funzione del cibo nei percorsi migratori è quello di oggetto di integrazione, attraverso il cibo noi ci avviciniamo a realtà diverse dalle nostre e, se all’inizio possiamo essere diffidenti, alla fine del percorso i gusti si mescolano e mutano. Il cibo ci fanno conoscere l’alterità senza paura delle differenze, anzi la curiosità per i gusti altrui fa parte del piacere della scoperta. Il cibo è aggregazione, stare insieme a tavola da parte della costruzione dei legami affettivi e amicali. Anche così si supera la diffidenza e la paura della differenza dell’altro.

Il cibo è stato un’occasione di integrazione perché comunque gli italiani parlano solo di quello, parlano solo di cibo, se impari a parlare di questo aiuta comunque nei rapporti (Maids).

Ricordo la prima volta che ho iniziato a mangiare la pasta! Ho dovuto persino studiare come usare la forchetta! Questo era curioso ed interessante. All'inizio ho avuto difficoltà, ricordo ancora che i miei nipoti mi aiutavano facendomi vedere come si usavano forchetta e coltello! (Maestro James Eruppakkattu).

Il cibo è stato un aggregante che mi ha aiutato molto a stare con la mia famiglia. Il cibo è stato molto aggregante anche per stare con gli italiani, visto che non ho avuto problemi di nessun tipo (Maestro James Eruppakkattu).

Le mie abitudini nel mangiare sono cambiate tantissimo, col passare del tempo si è sviluppato un altro modo di mangiare, un altro stile anche, non è che mangio nello stesso stile come mangiano i miei, la mia famiglia adesso; e poi anche spesso loro trovano il mio modo di mangiare strano (Akram Safadi).

Grazie anche a questi momenti di aggregazione io a Torino sono abbastanza conosciuto. Anche adesso vengono a trovarmi a casa sia i professori sia gli amici conosciuti a scuola. Come carattere sono molto aperto con tutti e dove vado lascio sempre un lato positivo di me e della mia famiglia. Quando qualcuno arriva a casa gli apro le braccia e cerco sempre di dare il massimo di me. Quando entrano offro qualcosa di tradizionale: offro il the e i dolcini morbidi fatti in casa con cioccolato, farina e uova (Yassine).

Attualmente mangio più frutta e verdura di prima. Quando sono arrivata qua la mia abitudine era mangiare sempre riso, in Perù tutti i giorni riso e invece ora è cambiata questa abitudine, quindi un po' di riso, un po' di pasta, verdure. Nella mia dieta ci devono essere sempre tante verdure. Facendo un po' di corsi e lavorando in tante case ho preso tante abitudini che sono andate ad influenzare le mie. Attualmente a casa magari faccio un po' di cibo peruviano ma con ingredienti mischiati anche con quelli italiani. Magari faccio un primo peruviano, un secondo italiano (Miriam).

Mi piace mangiare italiano quando siamo con tutta la famiglia insieme, il pranzo principale è alla sera quando ci siamo tutti, mi piace cucinare quando stiamo tutti bene, mi piace coccolarli con tante cose buone (Nadejda).

Ho sempre rispettato, accettato le abitudini, la cultura e i sapori del luogo dove ho vissuto, anche quando ero in Inghilterra. Il cibo è stato un elemento d'integrazione che mi ha permesso di conoscere, di entrare in relazione con gli altri perché rappresenta ed è amicizia e vicinanza (Mohammad).

Emanciparsi

Il cibo per alcuni ha rappresentato e rappresenta tutt'oggi un'occasione di lavoro e di emancipazione sociale, in questo caso il successo del percorso migratorio è dipeso dal mettere a disposizione e far fruttare le proprie esperienze e competenze in campo culinario.

A 14 anni ho iniziato a lavorare in cucina come extra e poi, regolarmente, dopo i 18. Sempre in ristoranti italiani tradizionali, del tipo dove vanno le famiglie la domenica, dove trovi la pasta al ragù e gli spaghetti allo scoglio, tanti primi, tanti secondi. (...). Adesso cucino in un ristorante vegano, ma resto vegetariano: ci sono abbinamenti interessanti, ma per me è una monotonia stressante (Jadeli Gangbo).

Noi siamo arrivati già sicuri del posto dove andare a lavorare, lì ha chiesto solo, lui come mio marito ha chiesto solo come cuoco, di venire qua a fare il cuoco, in un ristorante cinese, prima era da un altro padrone e dopo sei anni, nel '98, ha preso il suo ristorante. È stato difficile aprire un ristorante tutto suo, molto! (Meng XiaoDong).

In Inghilterra ho fatto lo chef in un ristorante persiano, lavoro che mi ha permesso di mantenermi e studiare (Mohammad).

Il cibo della nostalgia

Il ricordo degli odori e dei gusti lasciati al paese di origine genera momenti di nostalgia in cui si rimpiange ciò che si è lasciato, in quel momento cucinare il cibo del proprio passato può lenire il dolore.

Il ritorno là dove ci sono i ricordi però genera spesso un doppio spaesamento: si pensa di ritrovare i sapori di casa, ma l'identità si è modificata e con lei le proprie consuetudini alimentari, le vecchie abitudini non sono più consone allo stile di vita adottato e a volte la nostalgia arriva anche per i gusti acquisiti nel percorso migratorio.

A Torino non c'è alcun negozio che vende cibi persiani forse perché vivono pochi iraniani. A volte ho nostalgia delle botteghe di Teheran dove andare a fare la spesa, chiacchierare e bere un the in compagnia (Mohammad).

Di norma in India quando si soffrigge si mette l'olio, poi facciamo scoppiettare i semi di senape, poi la cipolla e poi il curry leaf che è una foglia verde dal profumo intenso. Quel profumo quando esce fuori è bello, lo sai che fra poco si mangia... Quando si arrivava dalla chiesa c'era il piacere di sentire questo profumo. Quando faccio qui questo soffritto quel profumo mi fa ricordare quelle domeniche che stavamo tutti

insieme... Non ho momenti difficili e non mi sono mai consolato con il cibo, provo solo il piacere puro di mangiare il cibo indiano (Maestro James Eruppakkattu).

...ma dopotutto mi manca la cucina del mio paese, sento sempre la mancanza anche di cose che non possono superare il gusto italiano, ma mi mancano, gli voglio bene, voglio bene a quei cibi e mi mancano. Ogni tanto faccio qualcosa, come le salsine di prezzemolo o di melanzane, le faccio anche quando vengono gli amici (...). Però, ti dico la verità, anch'io adesso, dopo tanti anni, mangio all'italiana e quando vado a Gerusalemme mi mancano tanti piatti e tanti cibi italiani e cerco di fare lì questi piatti; dopo due o tre settimane comincio ad avere nostalgia per il mio modo di vivere qui, anche i miei gusti qui in Italia (Akram Safadi).

Ogni tanto mi viene una nostalgia di certi aromi, di certi cibi che qui non riesco a trovare. Per esempio il profumo del latte appena bollito: questo mi ricorda la mia infanzia nella campagna che aveva la nonna, la nonna spagnola-inglese, non quella materna (Judith).

In Argentina c'è tanto cibo e tutto è troppo: troppo condito, troppo in quantità, come quando si è vissuta una guerra e si ha paura che il cibo manchi. Mangiano tanto, magari cibo vuoto, come si dice, tanti carboidrati, patatine fritte, pasta condita male, non con della verdura, e in quantità esagerata! (Judith).

In Irlanda non abbiamo dei mercati aperti, li trovo molto belli e mi rendo conto che dopo che ho passato due mesi in Irlanda torno e vado a trovare i mercati per sentire tutti gli aromi che hanno dentro. In Irlanda sento la nostalgia di questi profumi italiani. Qui invece mi manca il profumo del the che c'è nel mio paese, quindi tornando mi porto il the, porto il burro e a volte il maiale, queste sono le tre cose che porto sempre (Maids).

Quando sono sotto casa dei miei a piedi è incredibile che appena sento il profumo, io so già che mia mamma sta cucinando quel tipo di cibo lì, tipo le salse me le ricordo abbastanza e le riconosco subito, quando sento il profumo d'arachide io so già che sta facendo il sugo, oppure riconosco anche il sugo di sauce grainée che sarebbe sugo di palma. Più o meno riesco a riconoscerli tutti perché sono quelli che mangiavo in Africa, gli stessi. Li riconosco dalle spezie e questi profumi mi ricordano quando ero là... Quando sono sulle scale di casa mia, so già che mia madre ha combinato qualcosa... l'odore rimane (Christelle).

Il sabato mattina o al mattino quando sono sola a casa, mi faccio ogni tanto un po' di cioccolata calda, che mi ricorda anche le merende che faceva mia madre a Lima. Venivano i suoi fratelli a berla ed ogni volta che arrivava qualcuno lei diceva: "Vai a comprare il pane che io faccio la cioccolata! Questa cioccolata che ho qua, l'ha fatta proprio mia madre; quando è una giornata un po' triste, mi faccio un po' di cioccolata e mi tira su (Miriam Raquel Garcia Diaz).

Profumi di cibo di casa che fanno venire nostalgia... (ride) questo devi chiederlo a lui! Perché io, quest'anno sono stata in Cina, no? A luglio, e ho trovato tutto come... prima pensavo fosse tutto come da bambina: "Mmh che buono questo", poi ho assaggiato, sembrava male... (ride) per me eh è così! (Meng XiaoDong).

Oltre al sole e la gioia della pioggia calda mi mancano tanto i profumi dei frutti. L'odore del durian, per esempio, il "re dei frutti", ha un profumo molto forte, così forte che sui mezzi pubblici e sull'aereo non lo lasciano portare, ci sono i cartelli in giro con la fotografia del frutto e una croce rossa sopra e una frase che dice: "No Durians" (Agnes).

È quando sono nelle Filippine che mi sento divisa: spaghetti con le vongole o pinakbet? Appena arrivo nel mio paese chiedo che mi cucinino il piatto che preferisco per provare se mi piace ancora quel gusto che ricordo, ma porto sempre anche dall'Italia la pasta e il parmigiano, intanto perché ai miei famigliari piace provare altri tipi di cibi, in ogni caso so già che mi mancheranno anche gli spaghetti al ragù (Agnes).

È interessante notare che quando io torno a casa porto sempre un po' di cibo italiano. Vado in aereo e posso prendere una valigia da ventitré chili e quasi sempre la riempio di cibo. Dall'Italia porto in Moldavia del formaggio, salame, prosciutto, cioccolatini, liquori e amari, della frutta, conserve di pesce. Da casa riempio la valigia con miele, grappa, olio di girasole molto profumato, cioccolatini, carne di pollo, spezie, carne affumicata, salame, formaggio fresco, la panna acida e tante altre cose, il cibo viaggia insieme a me (Nadejda).

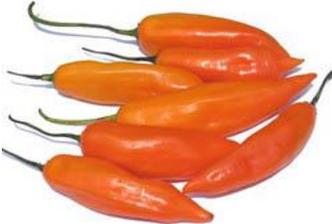
Degustare il mondo

Mangiare significa introdurre dentro di sé una parte del mondo esterno, è un'appropriazione della realtà attraverso la bocca e il naso e la vista, tutti questi sensi infatti intervengono nel costruire il piacere del cibo. "Il piacere della tavola è di tutte le età, di tutte le condizioni, di tutti i paesi e di tutti i giorni; può associarsi a tutti gli altri

piaceri, e rimane per ultimo, a consolarci di averli perduti” (Brillat-Savarin, 1985:29). Gli uomini e le donne si collocano nella trama simbolica della loro cultura anche attraverso le abitudini alimentari, un alimento non è mai buono di per sé, lo è per un certo palato in un certo contesto e in un certo tempo.

Come dice Le Breton: “per definire un certa cultura si parla in genere di visione del mondo, attribuendo così alla vista un privilegio sensoriale, ma si potrebbe anche parlare di degustazione del mondo, a tal punto le categorie alimentari regolano a loro modo il mondo e il gusto di vivere” (Le Breton, 2006:377-378). Se l’essere umano si forma attraverso il dare significato a ciò che percepisce allora mangiare vuol dire partecipare alla vita sociale, condividere gusti e disgusti, preferenze e differenze, costruire e mutare la propria identità. Nei percorsi migratori questo è ancor più evidente perché nel tempo di una vita i cambiamenti possono essere molteplici e il cibo diventa metafora di integrazione e appartenenza al tempo stesso.

Glossario

<p>Abgusht</p> <p>Stufato di agnello e legumi, piatto tipico e tradizionale della cucina persiana, molto popolare, è un piatto invernale abbastanza sostanzioso. Si chiama anche popolarmente “Dizi” (il nome delle pentole utilizzate in Iran per prepararlo). Viene preparato come una zuppa densa, poi la parte liquida viene separata dalla parte solida. Prima si mangia il brodo denso con pane inzuppato dentro e poi la parte solida viene schiacciata al mortaio e mangiata con pane e Torshi (sottaceti) erbe aromatiche e cipolla fresca come contorno.</p>	<p>Mohammad - Iran</p> 
<p>Achiote - <i>Bixa orellana</i></p> <p>Pianta arbustiva originaria del Sud America. La pasta di achiote è formata dai semi (rossi, dal sapore leggermente amaro, con gusto di terra), mescolati con altre spezie e macinati fino a formare una pasta.</p> <p>L’achiote è importante come colorante e aroma in cucina. Dai semi di questa pianta si ricava l’annatto, colorante naturale.</p>	<p>Miriam Raquel - Perù</p> 
<p>Aguadito</p> <p>Zuppa densa a base di riso, verdure e coriandolo, cui possono venire aggiunti pollo (aguadito de pollo), piccione (pichòn), tacchino (pavo), frutti di mare (mariscos). Secondo la tradizione è il piatto ideale per rivitalizzare il corpo dopo una notte di baldoria “criolla”. Ancora oggi popolare per il suo gusto e per la sua semplicità.</p>	<p>Amparo - Perù</p> 
<p>Ají amarillo - <i>Capsicum baccatum</i> - 40000-50000 U Scoville</p> <p>Varietà pendulum del <i>Capsicum baccatum</i>. Ají amarillo è un peperoncino originario delle zone del Perù che si affacciano sull’Oceano Pacifico. Ají è il nome del peperoncino in Perù, amarillo significa giallo. Anche conosciuto come Cusquegno e Ají Escabeche, si addice particolarmente per le salse in carpione e per la cucina del pesce e a questo scopo viene usato quando è del color giallo paglierino che diventa poi, con il progredire della maturazione, di un bel color aragosta. Fondamentale per preparare piatti peruviani come il “ceviche” e gli “anticuchos”.</p>	<p>Amparo - Perù</p> 
<p>Aji de galina</p> <p>Piatto originario del Perù, consistente in una crema spessa composta da gallina precedentemente cotta e poi sminuzzata che si cuoce in una pentola aggiungendo gradatamente il brodo di gallina finché si ispessisce. Per addensarlo si aggiungono pezzi di pane bagnati in brodo o latte. Alla crema viene aggiunto l’ají amarillo, peperoncino peruviano che dà un colore giallastro e un gusto piccantino. La crema viene servita con patate cotte o riso bianco. Si può sostituire la gallina con il pollo e si possono aggiungere alla crema pecanas e formaggio tipo parmigiano.</p>	<p>Amparo - Perù</p> 
<p>Aji escabeche</p> <p>Vedi Ají amarillo</p>	<p>Amparo - Perù</p>
<p>Aji giallo</p> <p>Vedi Ají amarillo</p>	<p>Miriam Raquel - Perù</p>

Ajì limo - <i>Capsicum Chinense</i> - 50000-100000 U Scoville	Amparo - Perù
Originario dal Perù, noto anche come Aji Mochero. In Perù questa varietà è coltivata lungo la zona costiera, nella foresta pluviale amazzonica e nella catena montuosa andina fino a 1500 mt. La pianta è molto redditizia, i frutti possono avere forma sferica o allungata, di colore rosso, arancione, giallo, viola o marrone. Molto utilizzato nella cucina peruviana per l'eccellente aroma fruttato.	
Ajì rojo - <i>Capsicum baccatum</i> - 50000-100000 U Scoville	Amparo - Perù
Varietà conosciuta anche come Puca Uchu, originaria del Perù. Produce frutti di portamento pendulo e di media piccantezza, che hanno una colorazione dal verde all'arancio/rosso a maturazione finale. Eccellenti per l'essiccazione.	
Akamu	Terry - Nigeria
Ricetta tradizionale nigeriana per un porridge a base di amido di mais fermentato; può essere servito per una leggera colazione o mescolato con burro, aglio fritto e peperoncini per una colazione più sostanziosa; inoltre si usa per stufati e minestre (come la polenta).	
Akara	Terry - Nigeria
Fagioli fritti o polpettine di fagioli (beans cakes). Per fare l'Akara è necessario rimuovere prima di tutto la cuticola dei fagioli, appena prima della preparazione.	
Alfajores - alfajorcitos	Amparo - Perù
Dolci molto delicati, formati da due sottili biscotti fatti con la maizena, uniti da manjarblanco (vd), miele o marmellata e guarniti con noce di cocco grattugiato. La particolarità di questi biscotti sta nell'effetto sabbioso dato dall'amido di mais, dalla leggerezza della sua consistenza e dalla dolce farcitura data dal dulce de leche.	
Apio - <i>Apium graveolens</i> - Sedano	Amparo - Perù
Specie erbacea biennale appartenente alla famiglia delle Apiaceae, originaria della zona mediterranea e conosciuta come pianta medicinale fin dai tempi di Omero.	
Arroz con leche	Amparo - Perù
La cucina peruviana ha una varietà di dolci che in molti casi sono il risultato di fusione e meticciato, dal periodo coloniale. Alcuni dei dolci hanno origine araba, giunti in Perù con gli spagnoli, poi mescolati a prodotti locali del Perù. Uno dei dolci più popolari, tipico del Perù e di Lima, è il budino di riso (arroz con leche). Elemento principale è il riso, uno degli ingredienti basilari della cucina peruviana. È diffuso in molti paesi latinoamericani ma in Perù ha alcune caratteristiche particolari che lo rendono diverso, per il sapore e la consistenza.	
Arusip	Agnes - Filippine
Chiamati anche "uva di mare", sembrano grappoli di piccoli acini d'uva, di colore verde, di dimensioni simili al ribes. Non ha odore e gusto particolare a parte il lieve sentore di mare. Di solito serviti freschi o nel kilaw (pesce crudo a cubetti in un condimento a base di aceto, come antipasto, simile al ceviche).	

<p>Asado</p> <p>L'asado (arrosto) è un piatto tipico argentino, cileno e uruguayano fatto con carne cotta alla brace. Per la preparazione può essere adoperato il taglio reale da brodo, che una volta cotto alla griglia risulta molto saporito.</p> <p>Tipici dell'asado sono inoltre le interiora (entrañas o achuras), le salsicce chiamate chorizos e le salsicce di sangue (morcillas). Condimento dell'asado è il chimichurri, miscela di spezie fresche con olio, aceto e limone che si aggiunge a fine cottura. Per esaltarne il sapore e la consistenza, la carne deve essere cotta lentamente, anche per ore.</p>	<p>Judith - Argentina</p> 
<p>Avocado - <i>Persea americana</i></p> <p>Frutto carnoso di una pianta tropicale. Il nome deriva dallo spagnolo aguacate e ancor prima dall'indio ahuatecat (testicolo, per la forma e poiché cresce in coppia); è stato portato in Europa dai Conquistadores spagnoli.</p> <p>Il frutto è una drupa a forma di pera, lunga 7-20 cm, pesa 100-1000 g, con un grosso seme centrale. La polpa è giallo verde, l'epicarpo (buccia) verde o viola-melanzana; matura solo dopo la raccolta.</p> <p>È ricco di beta-carotene e glutazione; contiene più potassio delle banane. Foglie, frutti, semi e corteccia sono velenosi per vari animali, tra cui cani e gatti.</p>	<p>Miriam Raquel - Perù</p> 
<p>Baghali polo</p> <p>Piatto tradizionale di riso basmati con fagioli, cipolla soffritta e aneto fresco. La sua squisitezza è il "Deeg tah" crosta croccante di patate o riso che si forma sul fondo della pentola. Si può servire con morgh (pollo), goosht (stufato di carne), stinco di agnello.</p>	<p>Mohammad - Iran</p> 
<p>Barbabetola - <i>Beta vulgaris</i></p> <p>Pianta erbacea biennale (annuale in coltura) originaria del bacino del Mediterraneo. La radice può raggiungere 12 cm di diametro, ha una colorazione esterna rossa e una polpa da rosa zonata di rosso a rosso-violaceo.</p> <p>È un ortaggio dalle notevoli proprietà: ha pochissime calorie ed è ricchissimo di minerali: sodio, calcio, potassio, ferro e fosforo.</p>	<p>Nadejda - Moldavia</p> 
<p>Beterraga</p> <p>Vedi Barbabetola</p>	<p>Amparo - Perù</p>
<p>Bitaliv</p> <p>Delizioso spuntino con ripieno di verdure (di solito patate, carote) e carne macinata. Questo tortino piccante, profumato di curry, pare abbia avuto origine dall'incontro del tradizionale <i>Cornish pastry</i> inglese con lo speziato palato nigeriano.</p>	<p>Terry - Nigeria</p> 
<p>Bocaditos - Bocconcini</p> <p>Antipasti salati: patate fritte con salsa; tagliere di affettati; assaggi caldi: polpette in salsa di pomodoro, rognone al vino bianco, pollo alla crema, trippa alla spagnola, accompagnati da piccole empanadas, tortillas e patatine fritte; frittura di pesce e di verdure; ali di pollo fritte con salsa al limone.</p>	<p>Amparo - Perù</p> 

Boga fish - <i>Labeo boga</i>	Terry - Nigeria
Carpa africana, affine al <i>Labeo coubie</i> ; è un pesce ciprinide, diffuso in Africa, vive in acque dolci, lunghezza massima 30 cm.	
Cacao - <i>Theobroma cacao</i>	Miriam Raquel - Perù
<i>Theobroma</i> in greco significa “nutrimento per gli dei”. Polvere bruno-rossiccio, ricavata dalla pianta del cacao, originaria dell’America meridionale. I frutti hanno la forma di piccoli meloni, e contengono alcune decine di semi, di aspetto simile alle mandorle, da cui, dopo un processo di fermentazione, essiccazione e tostatura, si ottiene il cacao.	
Cachanga - cachanguitas	Amparo - Perù
Una specie di rustico biscotto croccante, antico dolce popolare nel nord del Perù, ma anche nel centro e nel sud. Si è soliti mangiarlo con miele, latte fresco, zucchero semolato, cosparso di zucchero a velo o ricoperto di glassa di zucchero. Diffuso anche come “street food”.	
Callana	Amparo - Perù
Utensile da cucina, fatto di argilla o di metallo, usato per tostare grano e altri cereali.	
Camote - <i>Ipomoea batatas</i>	Amparo - Perù
Patata dolce, conosciuta anche come patata americana o batata, è una specie appartenente alla famiglia delle Convolvulacea, coltivata nelle regioni tropicali per i suoi rizotuberi commestibili, dolci e ricchi di amido.	
Cancha serrana - <i>Zea mays</i>	Amparo - Perù
È una varietà di mais che viene dalle Ande peruviane ed è parte del cibo peruviano fin dall'antichità: è stato un alimento importante in epoca pre-colombiana e nell'impero Inca. Non si presta a essere bollita (al contrario del Choclo), ma si frigge in padella: mais tostato, servita come aperitivo o contorno.	
Cannella - <i>Cinnamomum verum</i>	Amparo - Perù
La cannella regina, o cannella di Ceylon, è quella più pregiata e dal profumo più intenso, e per questo è la più utilizzata soprattutto per preparare i dolci; ha inoltre proprietà medicinali. Le altre qualità, di minore intensità, vengono utilizzate anche per preparare pietanze salate.	
Cardamomo - <i>Elettaria cardamomum</i>	James - India
Pianta perenne (zinziberacea, come curcuma e zenzero). Nei baccelli si trovano numerosi semi dal caratteristico aroma fresco, pungente, tra il limone e l’eucalipto. I baccelli sono colti uno a uno, prima che si schiudano a maturazione. La resa di coltivazione è minima; per questo è tra le spezie più preziose. Per gli accenti afrodisiaci e per l’uso in profumi e unguenti è definita “regina delle spezie”.	
Cebollita china - <i>Allium fistulosum</i>	Amparo - Perù
La forma caratteristica è allungata e sottile, foglie e steli sono praticamente vuote. Il sapore è dolce, più delicato della cipolla, dà un tocco raffinato ai piatti; si usa per la decorazione e la preparazione d’insalate, zuppe, salse, carni, pesce e uova.	

Ceviche	Miriam Raquel - Perù Amparo - Perù
È un piatto fresco a base di pesce crudo; la marinatura del ceviche permette una “cottura” naturale delle carni che vengono così ingentilite dal sapore dei limoni e dei lime. Il ceviche è una preparazione tipica dei Paesi Latinoamericani, dove il consumo di pesce è molto frequente anche in versione cruda.	
Chancaca - Melassa	Amparo - Perù
La melassa è zucchero greggio di canna non raffinato, di colore scuro perché contiene quelle che i produttori di zucchero indicano come impurità: sono minerali essenziali, come calcio, potassio, magnesio, ferro, fluoro e selenio. È quindi ricca di minerali, come il miele. Viene prodotta in stampi emisferici e si vendono due forme accoppiate.	
Chelo kabab	Mohammad - Iran
È il piatto nazionale iraniano. È molto semplice: riso basmati o persiano cotto al vapore con zafferano e kabab, di cui esistono diverse varietà. Questo piatto è servito in tutto l'Iran di oggi ma è tradizionalmente associato con la parte settentrionale del paese.	
Chicha de jora	Amparo - Perù
Tradizionale drink del Perù, un tempo bevanda sacra degli Incas, che la utilizzavano anche come medicinale. Era anche parte dell'alimentazione quotidiana delle persone più umili. Oggi la chicha è ancora diffusa e i posti che la producono espongono un bastone con un fiocco o una bandierina rossa. Ha un lieve livello alcolico, un colorito crema e la schiuma in superficie. È prodotta a base di orzo e mais (maiz de jora). Non c'è un'unica ricetta: ogni villaggio si basa sul passaparola che va avanti da millenni.	
Chicha morada	Amparo - Perù
È una rinfrescante bevanda analcolica tipica del Perù che si prepara facendo bollire il mais morado, una varietà di mais di colore viola. È particolarmente profumata per l'aggiunta di cannella e chiodi di garofano durante la fase di bollitura e quando si raffredda viene arricchita da pezzettini di mela. Si può preparare e bere a tavola oppure servirla come bevanda fredda anche in un buffet salato.	
Chizitos	Amparo - Perù
Bocadito a base di farina di mais, formaggio e sale; il colore è giallo, la forma cilindrica. Il nome, commerciale, richiama “cheese” (per il gusto al formaggio).	
Chorizos	Amparo - Perù
Termine che indica numerosi tipi di insaccati e salsicce, solitamente a base di carne bovina o suina e speziati con paprica. Caratteristica del chorizo: la carne di maiale non è macinata ma tritata grossolanamente e condita con sale, paprica dolce o piccante. È la paprica a dare al salame il suo tipico colore rosso e il suo caratteristico sapore.	

<p>Chuño de mais</p> <p>Specialità delle Ande centrali, prodotta dalla disidratazione di patate attraverso cicli di esposizione al sole e al gelo. È il modo tradizionale di conservare le patate anche per anni, ed anche per rendere commestibili le patate amare (papas Amargas), le uniche in grado di crescere in quota, ma non consumabili fresche per il contenuto di alcaloidi tossici. Con chuño si indica anche l'amido di patate, e, per estensione, quello di mais.</p>	<p>Amparo - Perù</p> 
<p>Churros</p> <p>Dolcetti fritti tipici della Spagna (ma l'origine è attribuita anche ad arabi e cinesi), diffusi anche in Sudamerica, in particolare in Argentina. Vengono preparati con un composto che è simile alla pasta choux: acqua, zucchero, burro e un pizzico di sale, fritti e cosparsi di zucchero e cannella. In Argentina possono essere ripieni di dulce de leche.</p>	<p>Judith - Argentina</p> 
<p>Cicharròn</p> <p>Nella cucina peruviana il cicharròn è la carne (tipicamente di maiale) fritta finché non diventa croccante. La carne, tagliata a cubetti, viene messa in una pentola e coperta di acqua, condita con aglio schiacciato, sale e pepe. Si lascia sobbollire lentamente, quando l'acqua è consumata i pezzi di carne vengono fritti in olio o strutto.</p>	<p>Amparo - Perù</p> 
<p>Clavo de olor - <i>Syzygium aromaticum</i> - Chiodi di garofano</p> <p>Pianta di origine indonesiana. I boccioli fiorali vengono raccolti ed essiccati e costituiscono la spezia. Si usano sia nel dolce sia nel salato: dolci di frutta, specie di mele, pandolci e panpepati, biscotti, creme e farciture, liquori e vini aromatizzati, marinate di selvaggina, arrostiti, brodi, formaggi stagionati.</p>	<p>Amparo - Perù</p> 
<p>Cocadas</p> <p>Dolci di cocco tradizionali diffusi in America Latina. Sono cotti al forno, serviti a temperatura ambiente per dare una consistenza morbida. Realizzati con uova e cocco grattugiato, spesso sono guarniti con mandorle, intere o tritate.</p>	<p>Amparo - Perù</p> 
<p>Cocoyam - <i>Colocasia esculenta</i></p> <p>Il Cocoyam è un grosso rizoma commestibile. Ha un sapore particolare che può piacere molto o non piacere affatto. Esistono due tipi di Cocoyam, rosso o bianco. La pasta è chiara o rossiccia. Pesa da due etti a un chilo. Il gusto è particolare e ricorda quello delle noci. Bisogna scegliere il tubero sodo e senza parti raggrinzite o molli; incidendo la buccia, il tubero deve apparire succoso e duro. Va tagliato in pezzi grossi e bollito in acqua salata per 20/25 minuti per diventare morbido. Si serve come contorno salato con carni, pesci speziati e salse piccanti oppure in purea o fritto come le patatine.</p>	<p>Terry - Nigeria</p> 
<p>Coliva</p> <p>Dolce a base di grano bollito e di miele, usato nella tradizione cristiana ortodossa come pasto simbolico nelle commemorazioni dei defunti.</p>	<p>Nadejda - Moldavia</p> 

<p>Coriandolo - <i>Coriandrum sativum</i></p>	<p>James - India Yassine - Marocco Miriam Raquel - Perù</p>
<p>Il Coriandolo (cilantro, prezzemolo cinese) è una pianta erbacea annuale originaria delle regioni mediterranee del sud-ovest. Appartiene alla stessa famiglia del cumino, dell'aneto, del finocchio e del prezzemolo. Si utilizza in cucina, fresco (foglie) o secco (semi). Il coriandolo fresco è apprezzato da alcuni (“fresco”, “fragrante”), detestato da altri (sa di sapone, di muffa, di terra, di cimici), pare vi siano caratteristiche genetiche che influiscono sul tono gustativo.</p>	
<p>Cozonac</p>	<p>Nadejda - Moldavia</p>
<p>Il dolce rumeno delle feste, è un impasto di farina e uova con un ripieno di noci, zucchero, latte e cacao, cotto al forno e servito freddo tagliato a fette.</p>	
<p>Couscous</p>	<p>Yassine - Marocco</p>
<p>Alimento tradizionale del Nordafrica, diffuso anche nella Sicilia occidentale, costituito da granelli di semola cotti a vapore. Accompagna carni in umido e verdure bollite (sulla costa del mar Mediterraneo anche pesce in umido). Può essere reso piccante accompagnandolo con la salsa harissa. Viene servito in grandi piatti da cui si mangia tutti insieme.</p>	
<p>Couscoussiera</p>	<p>Yassine - Marocco</p>
<p>È la pentola che viene utilizzata per la cottura a vapore del couscous. È composta di due parti: una pentola alla base, solitamente in metallo o terracotta, allungata e di forma bombata in cui si cuociono le verdure e la carne in umido. Sopra la base viene collocato un recipiente dal fondo forato, simile a uno scolapasta, in cui viene cotto il couscous che assorbe il vapore e il sapore del brodo della pentola sottostante.</p>	
<p>Criolla - Creola</p>	<p>Amparo - Perù Miriam Raquel - Perù</p>
<p>Inizialmente indicava le persone di origine europea nate nelle colonie del Nuovo Mondo, per distinguerle ed enfatizzarne i costumi mutati rispetto agli immigrati di classe elevata nati in Europa. Può anche indicare un meticcio nato da un genitore indigeno e uno bianco. Il qualificativo di criollo si dà per estensione a tutto ciò che è prodotto dai criollos o nell'ambito della cultura creola, come sinonimo di “nazionale”.</p>	
<p>Curandero</p>	<p>Amparo - Perù</p>
<p>Rappresenta la figura moderna dello sciamano. È una persona da cui la gente va per curarsi fisicamente o per scacciare il malocchio, in quanto si presuppone sia dotato di arti magiche. Molto diverso dalla figura del medico, che si considera riferito solo alla guarigione del corpo fisico, generalmente il curandero utilizza erbe e rituali. Se si accusa un problema legato alla magia, si ricorre al curandero.</p>	

Curcuma - <i>Curcuma longa</i>	James - India
Erba perenne originaria dell'Asia sud-orientale e largamente impiegata come spezia soprattutto nella cucina indiana, medio-orientale, thailandese e di altre aree dell'Asia. Le radici polverizzate, giallo-ocra, sono l'ingrediente principale del curry. I rizomi vengono fatti bollire e quindi seccati in forno per ore e infine macinati per produrre un colorante alimentare o la spezia.	
Curry leaf (foglie) - <i>Murraya koenigii</i>	James - India
Da non confondere con il "curry" che indica una miscela di spezie. Piccole foglie di color verde brillante, molto utilizzate nella cucina dell'India del sud. L'aroma ricorda lievemente il limone, è un componente importante di molti piatti indiani, in particolare della cucina del Kerala. Per sprigionarne al meglio l'aroma le foglie secche vanno reidratate una decina di minuti in acqua tiepida e poi rosolate in padella in olio ben caldo per qualche secondo prima di aggiungere le altre spezie.	
Cuy - <i>Cavia porcellus</i>	Amparo - Perù
Il Cuy, familiarmente detto "cuyazo" (il porcellino d'India) è il più famoso contributo della cucina peruviana in termini di proteine animali. Di primo acchito, a noi fa un po' impressione, ma in fondo è la stessa cosa che pensano di noi gli inglesi quando vedono il coniglio nei nostri piatti. Il cuy ha carni delicate come un maialino e lo si cucina proprio come un maialino arrosto, con la cotennina che diventa croccante, di solito è servito con patate e fave stufate.	
Darcin	Mohammad - Iran
Vedi Cannella	
Docounou	Christelle - Costa d'Avorio
Galette fatte con banana platano matura schiacciata, con aggiunta di farina di riso o manioca e sale. La miscela è avvolta in una foglia di banano e cotta a vapore.	
Dugh - Doogh	Mohammad - Iran
Una rinfrescante bevanda fredda a base di yogurt, con cetriolo e menta. È simile al lassi salato, si differenzia per l'aggiunta di cetriolo e foglie di menta. Ottimo con quasi ogni pasto o semplicemente da solo. Veramente delizioso e molto salutare.	
Dulce de chiclayo	Amparo - Perù
Chiclayo ("chiuche" o "chipche") è una varietà di zucca. Viene arrostita in forni di argilla o in pentola per ottenere il dolce più apprezzato nella regione: il dulce de Chiclayo o "chipchi mishki". La polpa di zucca viene poi cotta con aggiunta di melassa, aromi, canditi di arancia o ananas.	
Dulce de leche	Judith - Argentina
Dessert a base di latte, originario dell'Argentina e molto popolare in gran parte del Sud America (vd Manjarblanco, Perù). Viene preparato facendo cuocere a lungo il latte e lo zucchero fino ad ottenere una crema e il suo sapore è molto simile a quello delle caramelle mou.	

<p>Durian - <i>Durio kutejensis</i></p> <p>Frutto degli alberi del genere Durio, appartenente alla famiglia delle Marvacee. In malese, Durian = frutto spinoso. È originario del Sud est Asiatico, dove viene coltivato ed è molto apprezzato: viene definito il “re dei frutti”. L’aspetto esterno ricorda i Litchis, ha le dimensioni di un grosso melone ed emana un caratteristico odore, forte e penetrante anche quando il frutto è ancora chiuso.</p>	<p>Agnes - Filippine</p> 
<p>Ebafo</p> <p>Agnello a cubetti stufato con burro, yogurt, zenzero, coriandolo, cumino, cannella, menta. Piatto di agnello fresco e piccante, gustoso soprattutto perché la carne è cotta lentamente, esaltando il sapore delicato della menta.</p>	<p>Terry - Nigeria</p> 
<p>Egusi - <i>Citrullus lanatum</i></p> <p>Appartiene alla famiglia delle angurie, ma la polpa non è commestibile. Vengono coltivate principalmente per i loro semi, molto nutrienti, ricchi di lipidi e proteine. Dopo la raccolta, le egusi vengono lasciate a fermentare; la polpa fermentata viene poi separata dai semi. Si rimuovono i gusci, quindi i semi vengono macinati a farina e utilizzati come addensanti per le zuppe.</p>	<p>Terry - Nigeria</p> 
<p>Empanadas - empanaditas</p> <p>Fagottini di pasta (tipo brisée) ripieni di carne. Si ritiene che la ricetta provenga dagli spagnoli e, attraverso loro, dagli arabi del bacino del Mediterraneo, dove l’abitudine di presentare carne finemente tagliata dentro un fagotto di pane è diffusissima (kebab, gyros pita...). Diffusissimi in Perù ed anche in Argentina, Cile, Ecuador, Bolivia... Empanadas: come antipasto, ripiene di carne o pollo, anche formaggio; empanaditas: più piccole, servite come stuzzichini.</p>	<p>Amparo - Perù</p> 
<p>Erba mate - <i>Ilex paraguariensis</i></p> <p>Detta anche Erva Mate, Yerba Mate o Cimarrón, è una pianta sempreverde originaria del Brasile e del Paraguay, ma diffusa anche in altre regioni del Sudamerica. Con le foglie del suo albero, che può raggiungere svariati metri d’altezza, si ricava l’omonima bevanda, della quale le popolazioni dell’America Meridionale apprezzano da secoli le numerose proprietà benefiche.</p>	<p>Judith - Argentina</p> 
<p>Escaveche</p> <p>Marinatura di pesce, carne o verdure, diffusa nel Mediterraneo e in America Latina. L’origine della parola escaveche è persiana, portata in Spagna dagli arabi: deriva da al-sikbaj, il nome di un popolare piatto a base di carne cucinato in salsa agrodolce con aceto e miele. La marinatura è fatta solitamente con aceto ma anche con succo di limone o agrumi e verdure. I piatti marinati di solito vengono serviti freddi.</p>	<p>Miriam Raquel - Perù</p> 
<p>Ewi - Ewa Agoyin</p> <p>Ewa Agoyin è un cibo di strada che di solito non si cucina a casa. È a base di fagioli, cotti fino a diventare morbidi, ma non purea, che viene stufato lentamente durante la notte per ottenere la consistenza perfetta. È piccante e molto condito con olio di palma.</p>	<p>Terry - Nigeria</p> 

Falafel	Akram - Palestina
Piatto tipico della tradizione mediorientale, presente sia nella cucina araba sia nella cucina israeliana. Si ipotizza un'origine egiziana. Si tratta di crocchette a base di legumi: prevalentemente ceci o fave. I legumi essiccati vengono lasciati in ammollo, poi cotti e frullati con gli altri ingredienti.	
Fesenjan	Mohammad - Iran
Ricco stufato di anatra selvatica (o pollo) piccante, una tradizione del solstizio d'inverno che precede l'Islam di migliaia di anni. L'anatra è intrisa di melassa di melograno e cucinato con una quantità abbondante di noci tritate, che si traduce in una salsa dolce, aspra, densa e saporita.	
Fufu	Jadeli - Congo
Specie di polenta a base di farina di manioca, utilizzata per accompagnare zuppe di carne o di pesce.	
Fura da nono	Terry - Nigeria
Mix di miglio (fura) e latte fermentato (nono), è una delle più apprezzate bevande nel nord della Nigeria: non si può passare nelle trafficate strade di Lagos senza incontrare donne locali che offrono la bevanda, fresca, in contenitori ricavati da zucche. A seconda della consistenza, viene utilizzato come alimento, bevanda rinfrescante, o per lo svezzamento dei neonati.	
Galleta	Amparo - Perù
Pasta dolce o salata fatta da un impasto di farina, burro, uova e altri ingredienti, cotta finché non è croccante; ci sono una varietà di sapori, forme e dimensioni, ma le più comuni sono dolci, rotonde e sottili.	
Gari	Terry - Nigeria
Farina granulata ricavata dai tuberi di manioca (cassava). Alimento molto popolare nell'Africa occidentale, costituisce il pasto di 150 milioni di persone in tutto il mondo. Può essere consumato come spuntino in acqua fredda oppure cotto in acqua calda per fare una pasta chiamata Eba.	
Gheymeh polo	Mohammad - Iran
Tipico piatto iraniano, a base di manzo, piselli secchi, cipolla e una varietà di spezie (cannella, zafferano...), accompagnato da riso basmati.	
Ghezel ala - <i>Salmo mykiss</i> - Trota arcobaleno	Mohammad - Iran
Pesce d'acqua dolce e salata, appartenente alla famiglia dei Salmonidi.	
Gnangnan - <i>Solanum torvum</i> - Fico del diavolo	Christelle - Costa d'Avorio
Piccole melanzane prodotte da piante che raggiungono i 3 metri! Utilizzate per salse di accompagnamento al manzo, hanno un retrogusto amaro ma gradevole. Sono considerate medicinali: antibatteriche ed antimalariche.	

<p>Gole gav zaban - <i>Echium amoenum/Borago officinalis</i> - Borragine</p>	<p>Mohammad - Iran</p>
<p>La borragine è una pianta annua della famiglia delle Boraginaceae, che cresce nella maggior parte dell'Europa e nell'Iran del nord. Le foglie sono utilizzate in cucina, i fiori si usano come erba medicinale, in tisane e in oli.</p>	
<p>Guaiava - <i>Psidium Guayava</i></p>	<p>Christelle - Costa d'Avorio</p>
<p>La guaiava (guava, guayaba) è un piccolo albero tropicale appartenente alla famiglia delle mirtacee, diffusamente coltivato per i suoi frutti. Il frutto è di forma variabile, giallo o verde-giallo, liscio o rugoso, con polpa bianca, rosa o rossa, dolce, agrodolce o acido, con numerosi semi, piccoli e bianchi. Pesa 130-800 g. La guaiava contiene sette volte la quantità di vitamina C contenuta nelle arance e quando la polpa è di color rosso-arancio, è anche ricca di caroteni.</p>	
<p>Guargueros</p>	<p>Amparo - Perù</p>
<p>Dessert peruviani tradizionali che vengono offerti alle feste, molto popolari. Sono fatti con una croccante pasta fritta ripiena di delizioso “manjarblanco”.</p>	
<p>Guindones</p>	<p>Amparo - Perù</p>
<p>Prugne essiccate al sole o in forni speciali. Sono utilizzate in cucina come ingredienti di salse per pesce, carne di maiale e insalate, ma anche in pasticceria, per torte, biscotti...</p>	
<p>Guisada</p>	<p>Amparo - Perù</p>
<p>Manzo bollito con aglio e peperoncino in salsa di pomodoro denso; la lenta cottura trasforma anche un taglio di carne meno pregiato in uno stufato saporito. Servito nelle tortillas o sul riso.</p>	
<p>Halo-halo</p>	<p>Agnes - Filippine</p>
<p>Halo-Halo significa “Mescola-Mescola” nella lingua filippina ed è una bevanda perfetta per una merenda rinfrescante. Miscela di ghiaccio tritato e latte evaporato a cui si aggiungono vari ingredienti: fagioli dolci bolliti, gelatina e frutta.</p>	
<p>Hercampuri - <i>Gentianella nitida</i></p>	<p>Amparo - Perù</p>
<p>Piccoli arbusti nativi delle Ande del Perù, in particolare nella provincia di Junin. La pianta è utilizzata nella medicina popolare peruviana da prima del tempo degli Incas, per le proprietà epatoprotettive, disintossicanti, diuretiche e ipocolesterolemizzanti.</p>	
<p>Hierba buena - <i>Mentha spicata</i> - Menta verde</p>	<p>Amparo - Perù</p>
<p>Pianta appartenente alla famiglia delle Lamiaceae, originaria dell'Europa, ma diffusa in gran parte del mondo. Si usa in cucina per aromatizzare cibi e bevande. È ricca di mentolo, l'olio è utilizzato per le proprietà antisettiche, analgesiche, antispasmodiche.</p>	

<p>Huancaina</p> <p>Salsa originaria di Huancayo, capitale dell'antica civiltà Huanca e ultima fermata della leggendaria ferrovia peruviana che da Lima si arrampica fino alla cima delle Ande.</p> <p>Salsa tipica della cultura criolla del Perù a base di peperoncino, latte e formaggio, utilizzata per condire carni e verdure, fatta tritando o liquefacendo ají amarillo (vd) con latte, olio e formaggio fresco. Si serve generalmente sopra le patate bollite.</p>	<p>Amparo - Perù</p> 
<p>Huevos pasados</p> <p>Uova "à la coque", cotte in acqua per 3 minuti, così che l'albume sia cotto, lasciando il tuorlo crudo.</p>	<p>Amparo - Perù</p> 
<p>Humus - Hummus</p> <p>Deliziosa crema tipica del Medio Oriente; viene servita come "meze", ovvero piccolo antipasto da gustare prima delle altre pietanze. L'humus viene preparato con ceci e tahina, una particolare pasta di sesamo, detta anche burro di sesamo.</p> <p>È particolare per il suo sapore: delicato per la presenza dei ceci e della tahina ma anche un po' asprigno per l'aggiunta di succo di limone che bilancia i sapori.</p>	<p>Akram - Palestina</p> 
<p>Igname - <i>Dioscorea bulbifera</i></p> <p>Coltivato già 10.000 anni fa in Africa e in Asia orientale, è uno degli alimenti più ampiamente consumati nel mondo, costituendo un cibo base in molti paesi.</p> <p>Da non confondere con la patata dolce, che appartiene a una famiglia diversa. Il tubero può pesare fino a 20 kg, ha una polpa molto amidacea che si consuma come la patata.</p>	<p>Christelle - Costa d'Avorio</p> 
<p>Infundía</p> <p>Termine usato per indicare il grasso che copre il corpo dei volatili (polli, tacchini). Questo grasso è un'importante risorsa della medicina tradizionale (curanderos).</p> <p>Può essere usato da solo o come parte di preparati complessi con piante medicinali, dove agisce come solvente degli oli essenziali.</p>	<p>Amparo - Perù</p> 
<p>Iperico - <i>Hypericum perforatum</i></p> <p>Erbacea perenne alta circa 60 cm, con fiori gialli, ricchi di numerosi stami.</p> <p>Nota da secoli per le proprietà medicinali: antidepressive (da qui il nome di "Fuga demoni") ed emollienti (olio di iperico).</p>	<p>Nadejda - Moldavia</p> 
<p>Jackfruit - <i>Artocarpus heterophyllus</i></p> <p>Il più grande frutto da albero al mondo (fino ad un metro, da 5 a 50 kg!). La polpa gialla, fibrosa, dolce, ha un tipico aroma tra ananas e mango.</p> <p>È coltivato principalmente in vari paesi del Sud Est asiatico, soprattutto in India.</p> <p>I frutti sono inscatolati per l'esportazione, disidratati o fritti sotto forma di chips. Il succo viene fermentato per ottenere una bevanda alcolica.</p> <p>I frutti poco maturi si possono ridurre a farina o cucinare come quelli dell'albero del pane (<i>Artocarpus altilis</i>). I grossi semi vengono cucinati come le castagne.</p>	<p>Agnes - Filippine</p> 

Jamonada	Amparo - Perù
Insaccato di carne di maiale (o anche di pollo), condimenti e aromi, cotto in acqua a 80°C. A grana fine, simile alla mortadella.	
Jinjia	Terry - Nigeria
Vedi Zenzero	
Jugo de lime - <i>Citrus Aurantifolia</i>	Amparo - Perù
Succo del frutto del lime, simile al limone, agrodolce e rinfrescante.	
Jugo de maracuja - <i>Passiflora edulis</i> - Passiflora	Amparo - Perù
Succo del frutto della passiflora, pianta rampicante originaria delle regioni tropicali; il frutto ha forma ovale con polpa morbida giallastra. Può essere utilizzato in succhi di frutta, deliziose mousse, creme, sorbetti e cocktail.	
Jugo de piña - <i>Ananas comosus</i>	Amparo - Perù
Succo di ananas, ricco di vitamina C e di bromelina, che aiuta la digestione, ed è quindi ideale per concludere un pasto.	
Kabab barg	Mohammad - Iran
Spiedini (kebab) iraniani di agnello, pollo o manzo alla brace. Gli ingredienti principali sono filetto di manzo, stinco di agnello, pollo. La carne tagliata in strisce viene marinata in olio d'oliva, cipolle, aglio, zafferano, sale e pepe nero. Le strisce si fermano su spiedini e quindi vengono grigliate. Accompagnate con pomodori grigliati, riso o pane, a volte condito con sommacco.	
Kabab koobideh	Mohammad - Iran
Kabab di carne macinata a base di agnello o manzo, meno comunemente pollo, spesso mescolata con prezzemolo e cipolle tritate. Originariamente la carne veniva sminuzzata su una pietra piatta con un martello di legno. La cottura avviene allo spiedo.	
Karkadè - <i>Hibiscus sabdariffa</i>	Christelle - Costa d'Avorio
Il Karkadè è costituito dal calice carnoso del fiore dell'ibisco, da cui si può ricavare per infusione una bibita dissetante dal sapore gradevolmente aspro e dal colore rosso intenso.	
Kiòn	Amparo - Perù
Vedi Zenzero	
Kolchoz	Nadejda - Moldavia
È l'abbreviazione di kollektivnoe chozjajstvo ("proprietà agricola collettiva"), istituita nel 1927 in Unione Sovietica. Si trattava di cooperative agricole nelle quali i contadini lavoravano collettivamente la terra, condividendo anche strumenti e macchinari agricoli.	

<p>Kufta</p> <p>Preparazione tipica mediorientale: saporite polpette servite su uno spiedo o al forno, preparate con carne macinata di agnello o manzo e agnello.</p> <p>Sono caratterizzate da un gusto particolarmente ricco e corposo, dato dalla carne e dalle spezie, e un piacevole sentore di menta.</p>	<p>Akram - Palestina</p> 
<p>Labneh</p> <p>Specie di formaggio-yogurt realizzato con latte di pecora, mucca o capra, tipico delle cucine del Medio Oriente. Ha una consistenza tra lo yogurt e il formaggio.</p> <p>Per conservarlo per più tempo, può essere lasciato asciugare in forme sferiche di 3-4 cm, immerse in abbondante olio di oliva. Il labneh può essere aromatizzato con spezie come il timo o la menta.</p>	<p>Akram - Palestina</p> 
<p>Labneh seit zaatar</p> <p>Labneh con olio ed origano. Si accompagna alla pita, pane piatto arabo.</p>	<p>Akram - Palestina</p> 
<p>Lappé</p> <p>Ceci spezzati, utilizzati ad esempio in spezzatino con carne e altre verdure (Lappé khoreshht).</p>	<p>Mohammad - Iran</p> 
<p>Lemongrass - <i>Cymbopogon flexuosus</i> - Citronella</p> <p>Erba perenne propria delle regioni temperato-caldo e tropicali. Ha un odore che ricorda il limone e viene largamente usata in India e in altri paesi dell'Asia come ingrediente di salse e zuppe e per la preparazione di tisane.</p>	<p>Judith - Argentina</p> 
<p>Levanta cuerpo</p> <p>Ricostituente: alimenti o spezie che ridanno energie in periodi di astenia.</p>	<p>Amparo - Perù</p>
<p>Lima - <i>Citrus aurantifolia</i> - Lime, Limetta</p> <p>Agrume originario dell'Asia. I frutti del lime sono leggermente ovali, verdi-giallastri, la polpa è acida e la buccia sottile e ricca di olii essenziali.</p>	<p>Amparo - Perù</p> 
<p>Linaza</p> <p>Semi di lino. Si utilizzano macinati per insalate e altri alimenti, o come bevanda, sciolti in acqua o succo di frutta.</p> <p>Possono essere utilizzati nelle ricette come sostituto dell'uovo, un cucchiaino di Linaza e tre di acqua per ogni uovo oppure come un sostituto del burro, tre cucchiaini di semi di lino e due di acqua equivalgono a un cucchiaino di burro.</p>	<p>Amparo - Perù</p> 
<p>Lumpiang shanghai</p> <p>Involtini di carne di maiale o di manzo macinata, con cipolla tritata, carote e spezie, legata con uovo sbattuto.</p> <p>Piatto di origine cinese, introdotto nelle Filippine dagli immigrati cinesi. Nelle Filippine è un piatto abituale durante le celebrazioni e le feste.</p> <p>Si serve con salsa agrodolce o Banana ketchup.</p>	<p>Agnes - Filippine</p> 

Madesu saka	Jadeli - Congo
Stufato di fagioli e foglie di cassava (manioca), ricetta tipica della cucina congolese, abitualmente servito insieme a riso, fufu (polenta di manioca) o chikwangue (pane a base di manioca macerata, avvolta in una foglia di banano e bollita).	
Mahi rashti	Mohammad - Iran
Pesce intero fritto con olio, aglio e peperoncino.	
Mahi sefid - Caspian kutum/Rutilus Kutum	Mohammad - Iran
Membro della famiglia dei ciprinidi (come carpe e cavedani), habitat in acque salmastre (Mar Caspio) e affluenti di acqua dolce. Di medie dimensioni (45-55 cm, peso fino a 4 kg.). Molto comune in passato, ora più raro a causa dello sfruttamento eccessivo dei mari e dell'inquinamento delle acque. Sono apprezzate la sua carne e le uova.	
Maíz choclo - Zea mays	Amparo - Perù
Mais peruviano, tenero, bianco. Nel corso dei secoli è stato uno degli alimenti venerato nelle Ande, uno dei principali alimenti dei popoli andini. Nei tempi antichi era importante quanto quinoa e patate. È uno dei più esportati, apprezzato per i semi di grandi dimensioni e per colore, morbidezza e uniformità. È utilizzato nella maggior parte dei piatti tipici del Perù, soprattutto negli altipiani peruviani; nella maggior parte della regione andina riveste un ruolo importante nella dieta. Può essere bollito, con la farina si possono preparare biscotti, torte, polenta, dolci e pane. È anche usato per fare l'olio di mais.	
Maíz paccho - Zea mays	Amparo - Perù
Varietà di mais nota come mais dolce; molto diffuso come ingrediente del ceviche peruviano, si può anche utilizzare per snack o popcorn. Si ritiene abbia proprietà diuretiche, sedative, antiinfiammatorie.	
Maíz serrano - Zea mays	Amparo - Perù
Mais coltivato da secoli negli altipiani andini, patrimonio culturale del Perù. Ha grani grandi, biancastri, polpa soda e tenera, leggermente dolce. In Perù si consuma in diversi modi: cotto, con salse (di rocoto, di ají, mayonese, ketchup, alioli etc...) o per accompagnare piatti di carne o pesce, per sfornati/pasticci, tamales, humitas, zuppe... È un classico della cucina peruviana aggiungere al Ceviche qualche grano di Maíz Tierno e di Cancha per giocare con il contrasto del mais tenero e croccante.	
Maizena	Amparo - Perù
Amido di mais, ricavato dal chicco del mais mediante macinazione ad umido. Polvere bianca finissima, utilizzata in cucina per addensare minestre, salse, creme, budini o gelati, e per rendere più friabili i dolci lievitati. Viene anche usata, da sola o mescolata a farina di riso o fecola di patate, in sostituzione della farina di grano, per preparare alimenti destinati a persone affette da celiachia.	

<p>Makloubi</p> <p>Significa “sottosopra”, è un piatto palestinese fatto a strati: riso, cubetti di pollo o montone saltati nel burro chiarificato, cipolla affettata, melanzane e infine riso allo zafferano. Prima di essere servito, il piatto viene capovolto su un grande piatto da portata e cosparso di pinoli tostati.</p>	<p>Akram - Palestina</p> 
<p>Malva - <i>Malva sylvestris</i></p> <p>Pianta appartenente originaria del Nordafrica. Ha proprietà emollienti e antinfiammatorie, è utile contro la tosse, e per regolare le funzioni intestinali. Il nome deriva dal latino “mollire”, ossia “capace di ammorbidire”, i Greci la chiamavano malachè (“rendere morbido”), Ippocrate la raccomandava per le sue proprietà emollienti e lassative. Era utilizzata anche come cibo dalle persone povere. Ottima nelle minestre oppure lessata e condita con olio e sale.</p>	<p>Akram - Palestina</p> 
<p>Mango - <i>Mangifera indica</i></p> <p>Pianta di origine indiana, coltivata in quasi tutti i paesi tropicali. Il frutto è presente sul mercato tutto l’anno perché le stagioni di raccolta nei vari paesi si susseguono. Grandi frutti ovoidali con buccia verde, gialla o rosso cupo, polpa giallo arancio, compatta, succosa e profumata, nocciolo appiattito, duro, aderente alla polpa. Viene consumato al naturale, come sorbetto, in macedonia, in torte di frutta fresca.</p>	<p>Jadeli - Congo</p> 
<p>Manì</p> <p>Salsa che fonde il rocoto, il peperoncino delle Ande, con le arachidi; acquista fluidità grazie al latte o alla panna. Possono venire aggiunti coriandolo o cumino. Adatta a riso, pollo, carni rosse, verdure grigliate o fritte, manioca bollita, tagliata a bastoncini e poi dorata in olio bollente.</p>	<p>Amparo - Perù</p> 
<p>Manioca - <i>Manihot esculenta</i></p> <p>Tuberi di colore bruno e dalla polpa chiara, ricchi di amido. La manioca ha un elevato valore calorico, è ricca di carboidrati, calcio e fosforo: anche per questo costituisce una fonte alimentare molto importante nei Paesi del Sud del mondo. È priva di glutine, ma ha anche un basso contenuto proteico.</p>	<p>James - India</p> 
<p>Manjarblanco - Dulce de leche</p> <p>Crema dolce a base di latte, zucchero, amido di riso, mandorle, bicarbonato, aromatizzata con cannella e scorza di limone, fatta addensare a fuoco lento. Si accompagna a biscotti, tipicamente è il ripieno degli alfajores.</p>	<p>Amparo - Perù</p> 
<p>Mantequilla</p> <p>Burro: emulsione di grasso e acqua ottenuta dalla centrifugazione della panna. Molto utilizzato in cucina, soprattutto nella pasticceria, per il gusto dolce e profumato.</p>	<p>Amparo - Perù</p> 

<p>Mate</p> <p>Infuso di Erba mate, ricco di caffeina, tradizionalmente consumato come tonificante e riequilibrante. È la bevanda dell'ospitalità in Argentina.</p> <p>Nella medicina popolare locale viene usato per curare il mal di testa, i problemi digestivi, i reumatismi e l'obesità.</p>	<p>Judith - Argentina</p> 
<p>Mazamorra morada (polenta viola)</p> <p>Tipico dolce della cucina peruviana a base di amido di mais viola concentrato.</p> <p>Viene preparato soprattutto nel mese di ottobre, per la festa del Signore dei Miracoli. È diffuso anche come cibo di strada.</p>	<p>Amparo - Perù</p> 
<p>Melograno - <i>Punica granatum</i></p> <p>Pianta originaria del Medio Oriente. I frutti contengono numerosi semi (arilli) avvolti in polpa rossa.</p> <p>In Iran si utilizza il succo fresco, dal gusto gradevole: una base di dolce, un fondo acidulo e un sapore leggermente amaro e astringente dato dai tannini.</p> <p>Il succo è usato anche per salse, dolci o piccanti, per cibi tradizionali, per guarnire la carne o il riso.</p>	<p>Mohammad - Iran</p> 
<p>Membrillo - <i>Cydonia oblonga</i> - Cotogna</p> <p>Pianta della famiglia delle Rosacee coltivata per i suoi frutti. È una delle più antiche piante da frutto. Coltivato sin dal 2.000 a.c. dai Babilonesi, tra i Greci era considerato frutto sacro ad Afrodite.</p> <p>Il frutto è usato per preparare confetture, gelatine, mostarde, distillati e liquori. La polpa è poco dolce perché gli zuccheri sono sotto forma di lunghe catene, che si frammentano con la cottura, liberando una dolcezza intensa, con profumo di miele.</p> <p>L'elevato contenuto di pectina fa addensare velocemente la gelatina, riducendo i tempi di cottura.</p> <p>Prima della diffusione dello zucchero la confettura di cotogne era uno dei pochi cibi dolci facilmente reperibili e soprattutto ben conservabili. I frutti venivano anche posti negli armadi e nei cassetti per profumare la biancheria.</p>	<p>Amparo - Perù</p>  
<p>Migaja del pan</p> <p>Mollica del pane, utilizzata in numerose ricette di cucina e di pasticceria.</p>	<p>Amparo - Perù</p>
<p>Mirtillo - <i>Vaccinium myrtillum</i></p> <p>Frutto tipico del sottobosco, ha tradizioni antichissime ed è utilizzato per curare diverse patologie. Generalmente cresce nei boschi montani.</p> <p>Utilizzato per confetture, in cucina e in pasticceria. In fitoterapia trova indicazione per le cistiti, come protettore dei capillari e per migliorare la visione serale.</p>	<p>Nadejda - Moldavia</p> 
<p>Mutabbal</p> <p>Crema a base di melanzane che si presta a essere spalmata sulla pitta o anche sui crostini, come antipasto.</p> <p>Le melanzane possono essere fritte, cotte al forno o grigliate: in questo caso il lieve aroma affumicato aggiunge sapore al piatto.</p>	<p>Akram - Palestina</p> 

<p>Nan - Naan</p> <p>Varietà di pane lievitato, piatto, diffuso in Asia Centrale e Meridionale, Iran e altre parti del Medio Oriente.</p>	<p>Mohammad - Iran</p> 
<p>Noodles - Pancit</p> <p>Tipo di pasta molto antico, tipico della cucina europea e asiatica, soprattutto cinese.</p> <p>I noodles sono ricavati da un impasto di farina (di grano, riso, grano saraceno, fagiolo mungo coreano, granoturco, alghe) con acqua o uova.</p> <p>Hanno forma allungata, più o meno sottile in base alla cultura di provenienza. Esistono varie tipologie di noodles e tantissime preparazioni a base carne e verdure.</p> <p>Nelle Filippine è tradizione mangiarli in occasione del proprio compleanno (i ristoranti cinesi nelle Filippine hanno in menu “spaghetti compleanno”).</p> <p>Raffigurano lunga vita e buona salute, non devono essere tagliati, per non danneggiare il simbolismo.</p>	<p>Agnes - Filippine</p> 
<p>Nuña - <i>Phaseolus vulgaris</i></p> <p>Varietà di fagiolo che cresce in montagna, specie nelle Ande centrali, i cui semi, di diversi colori, hanno un alto contenuto di proteine e sono consumati tostati o fritti.</p>	<p>Amparo - Perù</p> 
<p>Ogbono - <i>Irvingia gabonensis</i></p> <p>Albero africano noto anche come “mango africano”.</p> <p>I frutti possono essere consumati freschi o trasformati in gelatina, marmellata, succhi di frutta o vino.</p> <p>La vera risorsa è rappresentata dai semi, chiamati anche noci Dika, consumati crudi, arrostiti, o macinati e usati come addensante e aromatizzante in zuppe e stufati. Prevalentemente vengono pressati per produrre un olio commestibile (solido a temperatura ambiente), utilizzato per la cottura o elaborato per saponi, cosmetici o prodotti farmaceutici. Corteccia e foglie hanno un uso medicinale, per curare disturbi gastrointestinali e del fegato, nonché piaghe e ferite.</p>	<p>Terry - Nigeria</p> 
<p>Olio rosso - <i>Elaeis guineensis</i> - olio di palma</p> <p>Olio rosso e cremoso, estratto naturalmente dai frutti della pianta (simile alla palma da cocco) e ricco di antiossidanti. È uno dei grassi vegetali più consumati al mondo. L’olio di palma raffinato, largamente utilizzato dall’industria alimentare, è privo delle proprietà antiossidanti e contiene il 49% di grassi saturi, che favoriscono l’aumento del colesterolo.</p>	<p>Terry - Nigeria</p> 
<p>Okra - Gombo - <i>Abelmoschus esculentus</i></p> <p>Appartiene alla stessa famiglia della malva, dell’ibisco e della pianta del cotone. Di origine africana, cresce in climi temperati tropicali e caldi. I frutti assomigliano ai peperoncini verdi ma il gusto delicato richiama gli asparagi. L’okra è adatta ad ogni tipo di cottura: frita, in pastella, gratinata, in umido ed è perfetta per addensare minestre.</p>	<p>Christelle - Costa d’Avorio</p> 

Pachamanca (quechua: pacha = terra, manka = pentola: pentola di terra)	Amparo - Perù
<p>Piatto tipico della cucina peruviana basato sulla cottura al riverbero, ottenuto da pietre pre-riscaldate, di carni di agnello, maiale, pollo e cuy previamente portate a macerazione con impiego di spezie. Si aggiungono patate, camote e manioca. Le carni generalmente vengono avvolte ermeticamente con foglie di banano.</p>	
Paella	Judith - Argentina
<p>Piatto tradizionale della cucina valenciana in Spagna, diffusosi in tutto il Mar Mediterraneo e nell'America Latina. Viene preparato nella tipica padella da cui prende il nome, la paella, con riso, pollo, coniglio, ortaggi verdi, aglio, pomodori e fagioli, ai quali si aggiungono brodo, paprica e zafferano. La variante più comune è la Paella de Marisco (marisco: molluschi), diffusasi dalle coste mediterranee, che sostituisce la carne con crostacei o molluschi, come cozze, scampi e seppie. Altre varianti, come in Argentina, mescolano frutti di mare e carne.</p>	
Palillo - Curcuma Longa	Miriam Raquel - Perù
<p>Varietà di curcuma che cresce in Perù, la sua coltura principale è nella selva peruviana. Utilizzata come spezia e per colorare il riso.</p>	
Papa a la huancaína	Miriam Raquel - Perù
<p>Patate con salsa huancaína (vd). La papa a la huancaína è un piatto tipico della cucina criolla del Perù. I riferimenti scritti più antichi risalgono alla fine del XIX secolo: le "patate gialle alla huancaína" sono citate tra gli antipasti dei banchetti.</p>	
Papa guisada	Amparo - Perù
<p>Patate stufate con cipolla, aglio, erbe aromatiche e vino. È una ricetta semplice che combina il gusto intenso di aglio, cipolle e foglie di alloro; è un piatto molto sostanzioso, può essere servito come piatto principale o come contorno.</p>	
Papa rellena	Amparo - Perù
<p>Piatto tradizionale dell'America latina e in particolare del Perù. Si tratta di patate ripiene di un impasto a base di carne macinata, uovo, uvetta, cipolla, peperoncino ed erbe aromatiche.</p>	
Papa seca	Amparo - Perù
<p>Patate essiccate, uno dei derivati più importanti della patata. Possono essere utilizzate per la purea o per la "carapulcra", stufato tradizionale di carne di maiale e papa seca, cotto a fuoco lento con peperoncino, arachidi, chiodi di garofano, cannella, anice e vino rosso.</p>	
Papaya - Carica papaya	Miriam Raquel - Perù
<p>Pianta originaria dell'America Centrale. I frutti hanno una consistenza delicata e una forma oblunga e possono essere di color verde, giallo, arancio o rosa. Possono pesare fino a 9 kg, quelli per l'esportazione 5-600 g. Sono utilizzati come il melone.</p>	

Paprika - 500-2500 U Scoville	Yassine - Marocco
Spezia ottenuta dai peperoni (in ungherese paprika significa “peperone”), fatti essiccare, privati della parte interna bianca e macinati.	
Parrillada	Amparo - Perù
Barbecue	
Pecana - <i>Carya illinoensis</i>	Amparo - Perù
Albero forse originario del sud-est degli Stati Uniti, può arrivare fino a 40 metri di altezza. Il frutto (drupa) è molto simile alla noce. Tra la frutta secca, è la più ricca in calorie: ha l'87% di grassi e apporta 750 calorie ogni 100 g di prodotto. È un ingrediente di diverse preparazioni culinarie, salate o dolci.	
Pepe di Cayenna - <i>Capsicum annuum</i> - 30000-50000 U Scoville	Yassine - Marocco
Non è un pepe ma un peperoncino, probabilmente il più coltivato al mondo. I peperoncini di Cayenna sono sottili e di forma allungata (sino a 10 cm), ingredienti importanti in cucina.	
Pepe lungo nero - <i>piper longum</i>	Christelle - Costa d'Avorio
Liana che produce tutto l'anno frutti lunghi e stretti, raccolti prima della maturazione ed essiccati al sole. L'aroma, molto intenso, ricorda un po' l'incenso e la cannella, ed è simile alla liquirizia e al pepe nero. Molto utilizzato nella cucina asiatica e nordafricana, si abbina molto bene alle carni più delicate come l'agnello e il pollo.	
Pichón - Pichone - <i>Columba livia</i> - Piccione	Amparo - Perù
Fa parte della cacciagione. Viene servito soprattutto alla brace accompagnato da varie salse. Di solito si mangia durante le festività natalizie perché è una carne molto delicata. Al pari delle quaglie, si sposa bene con prugne, uva passa, uva o ciliegie.	
Pimentòn	Amparo - Perù
Vedi Paprika	
Pinakbet	Agnes - Filippine
Piatto filippino dalle regioni settentrionali. Pinakbet è fatto da pesce e verdure miste al vapore, in salsa di gamberi. Tra gli ortaggi: melanzane, pomodori, okra, fagiolini, peperoncino, patate dolci. Viene aromatizzato con zenzero, cipolle o aglio, pesce fermentato.	
Pinguita de mono - <i>Capsicum microcarpum</i> - 70000-80000 U Scoville	Amparo - Perù
Peperoncino spontaneo delle giungle del Perù, il nome significa “pisellino di scimmia”. Varietà tra le più piccanti.	
Plantain - platano - <i>Musa paradisiaca</i>	Terry – Nigeria Christelle - Costa d'Avorio Miriam Raquel - Perù
Banana da cucinare, utilizzata nelle regioni tropicali dell'America e dell'Africa come una verdura. Ha poco sapore ma una notevole consistenza, si consuma fritta o bollita.	

<p>Plàtano de la isla - <i>musa paradisiaca</i></p> <p>Banana arancione, tozza e spigolosa, con polpa aromatica di sapore dolce delicato. Viene consumata cruda o cotta, ottima fritta.</p>	<p>Amparo - Perù</p> 
<p>Pounded yam</p> <p>Piatto a base di yam (vedi), tagliato a cubetti e bollito, poi pestato nel mortaio fino a renderlo una purea densa, cui si dà forma di palla. Si accompagna a sughi e stufati.</p>	<p>Terry - Nigeria</p> 
<p>Queso</p> <p>Il formaggio è un prodotto di punta della Sierra del Perù; oggetto di nostalgia degli emigranti. Per la maggior parte sono formaggi freschi, anche i formaggi stagionati sono lasciati riposare meno dei 30 giorni necessari ai fermenti per sviluppare caratteristiche organolettiche. Tra i formaggi stagionati è noto l'Andino. Altro formaggio delle montagne, nelle regioni meridionali, è il Paria: formaggio fresco, pressato, senza fermenti, "matura" per circa 20 giorni.</p>	<p>Amparo - Perù</p> 
<p>Quinoa - <i>Chenopodium quinoa</i></p> <p>Testimone di biodiversità: viene coltivata da oltre 5000 anni sugli altipiani delle Ande a 4000 metri. Costituisce un alimento essenziale per le popolazioni andine. Appartiene alla stessa famiglia degli spinaci e della barbabietola, è una pianta resistente e produce una spiga ricca di semi simili a quelli del miglio. Si utilizza in grani, in alternativa a un normale cereale, al posto del riso, del couscous o del miglio. È ottima nelle zuppe, nelle insalate fredde o nelle crocchette.</p>	<p>Amparo - Perù</p> 
<p>Rafano - Cren - <i>Armoracia rusticana</i></p> <p>Pianta erbacea perenne, nota da secoli per le proprietà medicinali antibatteriche. Si possono usare le foglioline fresche nell'insalata, ma di solito si usa la radice, grattugiata fresca o come ingrediente di salse. La radice contiene un olio che determina il caratteristico sapore piccante e un aroma acre che ricorda quello della senape.</p>	<p>Nadejda - Moldavia</p> 
<p>Raspadillas</p> <p>Granita, ghiaccio triturato dolcificato con sciroppi di sapori diversi e colori vivaci.</p>	<p>Amparo - Perù</p> 
<p>Ribes - <i>Ribes nigrum, rubrum, uva-crispa</i></p> <p>Arbusto diffuso nell'area temperata. Le varietà più diffuse sono il ribes nero (cassis), il rosso e il bianco (uva spina). Sono utilizzati in marmellate e sciroppi (cassis a base di ribes nero). Hanno proprietà medicinali, pare stimolino la produzione di cortisone endogeno.</p>	<p>Nadejda - Moldavia</p> 

<p>Riso basmati - <i>Oryza sativa</i></p> <p>Varietà proveniente da India e Pakistan. Il nome Hindi significa “regina di fragranza”. Per le caratteristiche organolettiche e per l'eccellente qualità si utilizza in ogni parte del mondo.</p> <p>I chicchi, lunghi e sottili, con la cottura sprigionano un aroma di noce. È ottimo per una gran varietà di ricette, dal pilaf ai primi alle insalate, fino ai piatti completi.</p> <p>A differenza del comune riso nostrano, richiede tecniche di cottura particolari: necessita di lavaggio preliminare perché i chicchi non si rompano in cottura.</p> <p>Si versa in pentola e si ricopre con acqua fredda con sale e un goccio d'olio. Si chiude il coperchio e si lascia cuocere, senza mai mescolare; quando il riso avrà assorbito tutta l'acqua spegnere il fuoco, lasciar raffreddare e sgranare con la forchetta.</p>	<p>Christelle - Costa d'Avorio</p> 
<p>Rocoto - <i>Capsicum pubescens</i> - 30000-100000 U Scoville</p> <p>Una delle 5 specie domestiche di capsicum, la più diffusa in Perù, coltivata già 5000 anni fa, la specie più resistente al freddo, cresce tra i 1500 m e i 2900 m. Per il notevole sviluppo verticale della pianta è noto come tree chili (albero del peperoncino). Gli Inca apprezzavano molto il gusto del rocoto, una delle principali cultivar. Dato lo spessore della polpa dei frutti, i rocoto solitamente vengono utilizzati freschi o surgelati, mentre l'essiccazione risulta difficile.</p>	<p>Miriam Raquel - Perù</p> 
<p>Rocoto molido</p> <p>Crema di peperoncino Rocoto. I peperoncini vengono prima sbollentati per ridurre la piccantezza, poi sciolti a caldo in olio con menta e coriandolo.</p> <p>Può essere mescolata a maionese o altre salse.</p>	<p>Amparo - Perù</p> 
<p>Sabzi polo</p> <p>Piatto della cucina iraniana, a base di riso con erbe aromatiche, servito di solito con pesce. In persiano, sabz significa verde, e sabzi si può riferire a erbe o verdure. “Polo” si riferisce ad un metodo di cottura del riso (il riso pilaf). Le erbe usate in questo piatto includono coriandolo, aneto, erba cipollina o scalogni, fieno greco e prezzemolo.</p> <p>Questo piatto viene consumato in famiglia per il pranzo e in occasione del norouz, il capodanno iranico.</p>	<p>Mohammad - Iran</p> 
<p>Saka Saka - Pongu</p> <p>Zuppa di cassava (foglie di manioca), peperoni, cipolla, pesce affumicato.</p>	<p>Jadeli - Congo</p> 
<p>Sauce d'arachide</p> <p>La salsa di arachidi è anche conosciuta con il nome di Maffé, Tiga Tiga o Degae, è un piatto a base di pasta di arachidi, diffusa in Costa d'Avorio e altri paesi africani. La ricetta varia da paese a paese, alcuni la preparano con carne di manzo, altri con pesce o pollo.</p>	<p>Christelle - Costa d'Avorio</p> 

<p>Sauce grainée</p> <p>Un classico della cucina ivoriana, a base di semi di palma, cotti e poi pestati al mortaio per ottenerne il succo. Può essere fatta con carne di manzo, agnello, capra, pollo oppure pesce (soprattutto pesce affumicato) e accompagnata con gombo.</p>	<p>Christelle - Costa d'Avorio</p> 
<p>Scones - focaccine</p> <p>Sono l'accompagnamento tipico del the pomeridiano. Non sono dolci, hanno solo un pizzico di zucchero. Si mangiano calde, con burro, crema o marmellata, e la pasta, morbida e quasi sabbiosa, si scioglie in bocca. Per ottenere questo effetto è molto importante lavorare poco la pasta in modo che il burro non si fonda col calore delle mani.</p>	<p>Judith - Argentina</p> 
<p>Senape - Brassica nigra</p> <p>Pianta perenne originaria dell'Asia, nota già anticamente come spezia pregiata. Ne esistono diversi tipi, in cucina si usano senape bianca e senape scura. I semi, molto piccoli, non hanno né odore né sapore, tritandoli si ottiene la senape in polvere, che ha odore pungente e sapore molto forte, aspro e irritante. Le salse a base di senape sono dette senapi o mostarde.</p>	<p>James - India</p> 
<p>Sesamo - Sesamum indicum</p> <p>Piantina che può raggiungere il metro d'altezza, originaria dell'India; i frutti contengono semi ovali e piatti, dai quali si ricava l'olio. In India i semi di sesamo sono considerati un simbolo di immortalità e profondamente legati ai culti sacri. Sono usati per arricchire pane ed impasti e sono la base di alcuni preparati: Tahin, crema di semi di sesamo pestati, antipasto mediorientale e greco; Halwa, tahin con zucchero e aromi; Gomasio, semi di sesamo, tostati e pestati, e sale marino; Giuggiulena, croccante siciliano di caramello e semi di sesamo.</p>	<p>James - India</p> 
<p>Shivid - Dill weed - Anetum graveolens - Aneto</p> <p>Erba aromatica, utilizzata nella cucina di molti Paesi. In Iran è tra gli aromi caratteristici di diversi piatti: shevid polo (aneto e riso), baghali polo (fave e riso), anche mescolato con altre erbe in sabzi polo (riso), khoresh-te karafs (stufato), kuku e sabzi (frittata di verdure).</p>	<p>Mohammad - Iran</p> 
<p>Shole zard</p> <p>Budino di riso allo zafferano con mandorle e pistacchi, aromatizzato con acqua di rose e cardamomo, un dessert al cucchiaino molto popolare in Iran.</p>	<p>Mohammad - Iran</p> 
<p>Siulòt - Allium cepa - Cipollotti</p> <p>Non è un termine filippino, ma... piemontese! I siulòt vengono mangiati crudi col pane, aggiunti all'insalata o intinti nella bagna caôda, dopo essere stati immersi nel vino rosso.</p>	<p>Agnes - Filippine</p> 

<p>Somagh - <i>Rhus coriaria</i> - Sommacco</p> <p>Pianta della famiglia delle Anacardiacee, diffusa in Europa meridionale e in Medio Oriente. Dai frutti, raccolti prima della maturazione, essiccati e tritati si ottiene una spezia dal sapore acidulo, simile al succo di limone, quasi sconosciuta in occidente, ma particolarmente usata nella cucina mediorientale. Libanesi e Siriani la usano per insaporire il pesce, Iracheni e Turchi la aggiungono alle insalate, Iranian e Georgiani vi condiscono il kebab. Ideale con lenticchie, ripieni per il pollo, cipolle e salse di yogurt.</p>	<p>Mohammad - Iran</p> 
<p>Tacacho</p> <p>Purea di platano (vd), che serve per accompagnare secondi di carne. Il platano bollito viene pestato nel mortaio con l'aggiunta di burro, sale, cicharròn (vd), pomodoro e cipolla; si formano delle palline e si serve caldo, tipicamente con la cecina, carne affumicata, di manzo o di maiale.</p>	<p>Miriam Raquel - Perù</p> 
<p>Tahin</p> <p>Crema di consistenza semiliquida ottenuta con la triturazione dei semi di sesamo bianco. E' una preparazione tipica dei Paesi mediorientali come il Nord Africa, la Grecia, la Turchia, Israele e l'Iran.</p>	<p>Akram - Palestina</p> 
<p>Tajin - Tajine</p> <p>Piatto a base di carne in umido con spezie, tipico della cucina nordafricana. Il nome viene dal recipiente in cui viene cotto: il tajine, grande piatto in terracotta composto da una base con bordi bassi e da un coperchio a forma di cono, che viene appoggiato sulla base durante la cottura: la forma conica fa sì che la condensa ritorni verso il basso e favorisca la cottura in umido. La base del piatto viene poi utilizzata per servire il tajine a tavola. Esistono diversi tipi di tajine: il mquali a base di pollo, limone e olive; il kefta, polpette a base di carne, cipolle, spezie e mollica; il mrouzia, a base di agnello, prugne e mandorle. Agli ingredienti principali vengono aggiunti cannella, zafferano, curcuma, zenzero ed aglio.</p>	<p>Yassine - Marocco</p> 
<p>Tamal</p> <p>Piatto a base di mais, di origine precolombiana. Esistono numerose varianti: della costa, con carne di manzo, maiale o pollo, uova sode, olive e arachidi bollite; del nord con coriandolo che dà il colore verde; della Sierra, simile alla Pachamanca (vd). E ancora: mais giallo avvolto in foglie di banano o di mais; mais bianco; mais acerbo; farina di mais; dolci, con zucchero di canna o melassa; verdi, con coriandolo.</p>	<p>Amparo - Perù</p> 
<p>Tapioca</p> <p>Farina derivata dal tubero della manioca (vd) o cassava, pianta originaria dell'America del Sud. Si può usare come la farina dei cereali. Si presenta sotto forma di piccole sfere bianche, una volta cotte, le sfere diventano trasparenti, assumendo una consistenza gelatinosa.</p>	<p>James - India</p> 
<p>Torta de galleta</p> <p>Dolce preparato a freddo alternando strati di biscotti (galletas) intinti in sciroppo di cioccolato o altri gusti e strati di crema alla vaniglia e al cioccolato.</p>	<p>Amparo - Perù</p> 

Tortilla	Judith - Argentina
Frittata di uova e patate, con possibile aggiunta di cipolle, aglio, <i>chorizo</i> , peperoni... In Argentina si utilizzano più cipolle e si possono aggiungere anche rape o spinaci. Si può mangiare fredda, calda o tiepida, come antipasto, tagliata a cubetti...	
Trigo - <i>Triticum sativum</i> - Grano	Amparo - Perù
Cereale di antica coltura, nell'area tra Mar Mediterraneo, Mar Nero e Mar Caspio, ("Mezzaluna Fertile"). Si divide in due tipi: grano tenero, facilmente frantumabile, da cui si ricava la farina, e grano duro, da cui si ricava la semola. È alla base dell'alimentazione in gran parte delle popolazioni.	
Tuwo shinkafa	Terry - Nigeria
Preparato di riso del nord Nigeria, di solito servito con zuppe nigeriane: Miyan Kuka, Miyan Taushe... Riso bollito a lungo, schiacciato con una spatola fino a disfare i chicchi, poi cotto a vapore. Il riso utilizzato è una varietà tenera che diventa appiccicosa a fine cottura, così si possono formare palle di pasta.	
Yam	Terry - Nigeria
Vedi Ignome	
Yuca	Amparo - Perù
Vedi Manioca	
Zaatar	Akram - Palestina
Miscela di spezie provenienti dal Medio Oriente la cui preparazione include erbe aromatiche come maggiorana, timo e origano, sesamo, finocchio, cumino, sommacco e issopo. Può essere conservato sotto sale, sott'olio o lasciandolo essiccare al sole.	
Zapallo - <i>Cucurbita maxima</i> - Zucca	Amparo - Perù
La zucca e gli zucchini sono originari dell'America tropicale (Messico, Perù), dov'erano coltivati già qualche millennio a.c. e costituivano, con il mais e i fagioli, la base dell'alimentazione.	
Zarciubè	Mohammad - Iran
Vedi Curcuma	
Zarza - Salsa criolla	Amparo - Perù
Insalata di cipolla, con olio, sale, succo di limone, a volte pomodori freschi tagliati a dadini, molto diffusa nella cucina costiera peruviana. È un delizioso contorno per riso con pollo, anatra, patate ripiene, carne alla griglia, spiedini, purea di manioca e anche per le zuppe.	
Zenzero - <i>Zingiber officinale</i>	James - India Judith - Argentina Miriam Raquel - Perù
Pianta erbacea della stessa famiglia del Cardamomo. La radice è usata fresca o essiccata, come spezia in cucina e nella fitoterapia.	

Bibliografia

- Atkinson R. (2002), *L'intervista narrativa*, Milano, Raffaello Cortina Editore
- Barthes R., *Il brusio della lingua*, Torino, Einaudi
- Brillant Savarin A., (1985), *Fisiologia del gusto*, Milano, Rizzoli
- Bruner J., (1992), *La ricerca del significato*, Torino, Bollati Boringhieri
- Bruner J., (2002), *La fabbrica delle storie*, Bari, Laterza
- Demetrio D. (a cura di), (1999), *L'Educatore Auto(bio)grafo*, Milano, Unicopli
- Douglas M., (1993), *Purezza e pericolo*, Bologna, Il Mulino
- Fiorani, (1993), *Selvaggio e domestico, Tra antropologia, ecologia d estetica*, Padova, Muzzio
- Guidoni A., (2009), *Antropologia del mangiare e del bere*, Torrazza Coste (PV), Edizioni Altravista
- Le Breton D., (2007), *Il sapore del mondo, un antropologia dei sensi*, Milano, Raffaello Cortina Editore
- Lupton B., (1999), *L'anima nel piatto*, Bologna, Il Mulino,
- Portis L., (2009), *Storie alle specchio*, Milano, Unicopli,
- Portis L., (2010), *Io vivo qui, storie di vita dell'alta Val Maira*, Milano, Unicopli

