



con il contributo di



AGENZIA ITALIANA
PER LA COOPERAZIONE
ALLO SVILUPPO

Festival del giornalismo alimentare • EVENTI OFF

LABORATORIO "RICETTE D'AFRICA"

VENERDÌ 22 FEBBRAIO h. 19:30

Via Paganini 22, Torino
presso Istituto Alberghiero Beccari

Ricette d'Africa: per scoprire gusti, sapori e culture dal mondo

Contributo Associazione RENKEN Onlus

www.renken.it

"Ricette d'Africa" è un collettivo di cuoche africane nato da un percorso di formazione rivolto a venti donne per sviluppare **laboratori interculturali di cucina e innovative esperienze di ristorazione**.

Renken, associazione di cooperazione internazionale attiva in Italia e in Senegal da dodici anni nella promozione sociale e dialogo interculturale, ha progettato il percorso "Ricette d'Africa" grazie al sostegno di fondazione CRT, al crowdfunding sulla piattaforma Eppela, al contributo di Intesa San Paolo e al patrocinio Slowfood.

Le donne sono state formate (catering, brunch, animazioni sul cibo, cene, degustazioni, aperitivi equi, etici, africani e di qualità) valorizzando le loro **competenze nella cucina tipica dei loro paesi**, ma anche e soprattutto valorizzando **l'incontro tra le esperienze e le storie di vita che avrebbero potuto portare sul territorio torinese**. La formazione è stata realizzata con *Immaginazione e Lavoro*, Concetta Pierro e *Slowfood* a partire da Marzo 2017. Dopo la formazione le donne hanno iniziato a proporre, insieme a Renken, **laboratori per cucinare in gruppo, guidati da una donna chef africana** e in cui i partecipanti potessero imparare ricette congolese, guineane, senegalesi, maliane ecc. scoprendo sapori e tradizioni di tutto il continente e, allo stesso tempo, avessero l'opportunità di conoscere la cultura di un nuovo paese attraverso i racconti della cuoca durante la cucina e poi, comodamente seduti a tavola durante il pasto.

La cucina, infatti, è strumento di crescita, di lavoro, ma anche luogo di **incontro**, di conoscenza e di divertimento per far stare insieme le persone, offrire **nuovi sguardi e spazi di contaminazione**.

Le cuoche di Ricette d'Africa realizzano anche animazioni nelle scuole secondarie, catering ed attività di ristorazione rivolte alla cittadinanza torinese per **aprire una finestra sulle culture e sulle cucine africane in maniera originale e aumentare le opportunità di lavoro di queste donne**.

Con le nostre proposte di catering progettiamo e organizzando insieme eventi, brunch, pranzi, cene, aperitivi e concordando un menù con le cuoche coinvolte.

I piatti di Ricette d'Africa rappresentano le cucine di Camerun, Congo, Costa d'Avorio, Eritrea, Guinea, Mali, Nigeria, Senegal, Siria, Somalia: possiamo proporre menù tematici e integrarli con piatti italiani o internazionali proponendo anche buffet fingerfood.





Il laboratorio è guidato da **Hawa Camara**, **Amy Sarr** e **Veronica Owusu** che accompagneranno i partecipanti in un gustoso viaggio interculturale tra Guinea, Senegal e Ghana.

Il menù propone sapori dell'Africa Occidentale attraverso un piatto guineano, le frittelle di manioca, e due bevande a base di zenzero e di karkadé.

LE CUOCHE



HAWA è nata in Guinea Conakry, dove è cresciuta con la famiglia, ha frequentato scuola e liceo e si è laureata. Nel 2005 ha deciso di partire verso l'Italia per raggiungere il marito e ha intrapreso un lungo viaggio di integrazione e di scoperta di Torino, dove sono nate le sue due figlie.

Negli anni si è dedicata a vari lavori, non riuscendo purtroppo a far valere il suo titolo di studio in Italia e ha coltivato la passione per la cucina.

È socia dell'Associazione italo-guineana Nakiri, con la quale sviluppa progetti culturali e d'inclusione sia in Italia e che in Guinea, tra i quali spicca la partecipazione a "Conakry Capitale Mondiale del Libro 2017" e l'organizzazione di tre giornate dedicate alla cultura italiana nella capitale guineana.

Hawa ha partecipato nel 2017 al percorso di formazione "Ricette d'Africa" e negli ultimi due anni, insieme a altre cuoche, ha proposto numerosi aperitivi, catering, incontri culinari aperti ai cittadini sempre apprezzati per la ricchezza dei sapori proposti e per il dialogo e i racconti che accompagnano l'esperienza gastronomica!



VERONICA è una ragazza originaria del Ghana, venuta in Italia nel 2005 per raggiungere la famiglia, già in Italia per motivi lavorativi. A Torino, ha deciso di frequentare la scuola media ricominciando dal primo anno e poi la scuola superiore all'istituto alberghiero Beccari. Attualmente è laureanda in Scienze della Mediazione Linguistica all'Università di Torino. L'impatto con la nuova città è stato difficile, a causa degli squilibri dovuti alla diversa alimentazione ed al clima freddo e umido. Successivamente, Veronica ha superato la diffidenza verso un cibo così diverso ed è riuscita ad integrarsi perfettamente. Inoltre, grazie al forte legame con i parenti in Ghana, Veronica riesce a tornare nel suo paese una volta l'anno e mantiene vivo un forte legame con le sue origini culturali.

Attualmente collabora con l'associazione Renken nel progetto "Le Ricette del Dialogo", attraverso il quale ha raccontato la sua esperienza e ha introdotto gli alimenti, le ricette e le abitudini alimentari tipiche ghanesi in alcune scuole medie e superiori di Torino.

Nelle classi ha raccontato la cucina ghanese, fatta di tanti piatti a base di riso, pesce, carne, tuberi, radici e verdure. Piatti come il **Fufu**, il **Jollof rice**, **Fried rice**, e cibi come il platano e l'**igname** hanno portato tra i partecipanti un'attenzione al tempo e alla cura dei piatti, e un clima di grande condivisione.



AMY ha 21 anni ed è originaria del Senegal. Si è trasferita in Italia nel 2008, quando aveva 11 anni raggiungendo il padre, il quale era a Torino già da 20 anni per questioni lavorative.

Appena arrivata ha frequentato la quinta elementare, poi ha frequentato le medie e la scuola superiore nell'Istituto Alberghiero Beccari. L'impatto con l'Italia è stato duro, ma ormai Amy si sente perfettamente a suo agio in questo paese, nonostante a volte si dispiaccia di aver messo un po' da parte le sue tradizioni e abitudini.

Qui a Torino è riuscita anche a realizzare il suo sogno di poter sfilare come modella. Purtroppo, Amy non ha la possibilità di tornare in Senegal da tanto tempo, ma spera di poterlo fare molto presto.

Attualmente collabora con l'associazione Renken nel progetto "Le Ricette del Dialogo" attraverso il quale ha raccontato in alcune scuole medie e superiori di Torino, la sua esperienza in Senegal e ha rispolverato le ricette tipiche. Questo le ha permesso anche di dare nuova vita a ricordi per lungo tempo sopiti.

Le ricette senegalesi sono spesso a base di riso, verdure e pesce, come ad esempio il **Ceebu Jen**, sempre accompagnate dal rituale dell'**Ataya** il tè senegalese.



IL MENÙ

FRITTELLE DI MANIOCA



INGREDIENTI

- Manioca
- Farina di grano o di riso
- Sale
- Zucchero
- Pomodoro
- Cipolla
- Peperoncino
- Olio per friggere

PREPARAZIONE

Grattugiare finemente la manioca e strizzarla in un telo per far fuoriuscire tutta la sua acqua. Aggiungere un cucchiaino di zucchero e sale quanto basta. Correggere l'impasto con farina di grano o di riso per renderlo asciutto. Dividere l'impasto in palline leggermente oblunghe e friggere in olio fino a doratura. Accompagnare con salsa di pomodoro fresco, cipolla e peperoncino

GINGER (succo di zenzero, ananas e limone)



INGREDIENTI

- Ananas
- Zenzero
- Lime
- Zucchero
- Menta

PREPARAZIONE

Prendere l'ananas e rimuovere tutta la buccia, ripulendo la polpa anche dagli "occhietti" eventualmente rimasti. Tagliare a pezzi e inserire nel frullatore, insieme allo zenzero sbucciato o lavato con cura, per ottenere il succo. Filtrare, aggiungere il succo di lime, dolcificare a piacere e servire fresco e con qualche foglia di menta lavata con acqua corrente.

BISSAP (infuso di KARKADÉ)



INGREDIENTI

- Fiori di Karkadé
- Menta fresca
- Zucchero

PREPARAZIONE

Lavare i fiori di karkadè più volte fino ad eliminare tutte le impurità. Aggiungere 2/3 litri di acqua (fredda o calda). Lavare la menta e mettere le foglie nell'acqua. Lasciare riposare l'infuso. Filtrare il succo fino a che non è limpido, aggiungere zucchero a piacere, mescolare e servire freddo.

Il progetto "Le ricette del dialogo" è promosso da

