

## INSIEME IN CUCINA

In ambito "cucina" nel corso degli anni abbiamo avviato parecchi progetti, alcuni per recuperare ed usare al meglio i prodotti della Bottega (Pane recuperato, Non sprechiamo nulla e Ricettario in allegria), altri "sfruttando" il cibo per creare opportunità di incontro ed inclusione tra donne di nazionalità e culture diverse (Cuciniamo insieme).



*Ricordiamo bene che il cibo che si butta via è come se venisse rubato dalla mensa di chi è povero, di chi ha fame! Invito tutti a riflettere sul problema della perdita e dello spreco del cibo per individuare vie e modi che, affrontando seriamente tale problematica, siano veicolo di solidarietà e di condivisione con i più bisognosi.*  
(Papa Francesco, Udienza Generale 5 giugno 2013)

Questi i nostri progetti, che troverai spiegati nelle pagine successive:



**Pane recuperato**

Riutilizzare il pane vecchio che rimane a chiusura della Bottega, trasformandolo in pane grattugiato e pane per canederli



**Ricettario in allegria**

Libretto con 32 ricette facili e molto colorate per spiegare come usare cibo all'apparenza "povero" o recuperato



**Non sprechiamo nulla**

Per usare prodotti che ci vengono donati in grandi quantità o prossimi alla scadenza, predisponiamo dei kit già pronti con relativa ricetta per realizzare piatti semplici ma gustosi



**Corso di cucina**

Volontarie della S. Stefano e donne che vengono in Bottega a fare la spesa, insieme, imparano a fare i canederli, il pane arabo, le tagliatelle. Insieme si cucina, insieme poi si mangia, insieme alla stessa tavola.

Il cibo è il nostro terreno comune,  
un'esperienza universale

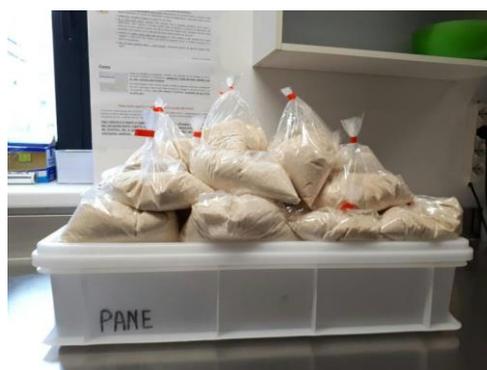


## Pane recuperato

Il progetto è nato dall'attività settimanale di grattugia del pane eventualmente avanzato dopo le giornate di apertura della Bottega (di media 4/5 chili di pane bianco del giorno prima), che abbiamo raccolto in contenitori igienici per alimenti.



In altre giornate abbiamo invece tagliato tutto il pane a pezzetti, al fine di esporlo poi sugli scaffali come pane per canederli a disposizione delle famiglie.



## Ricettario in allegria



Alcune volontarie, appassionate di cucina, hanno ideato, predisposto e stampato un ricettario con 32 ricette facili e molto colorate per spiegare come usare cibo all'apparenza "povero" o recuperato, tra cui anche il pane. Lo hanno chiamato "Insieme in cucina: ricette in allegria" (qui di lato la copertina).

Il Ricettario è stato messo a disposizione per la consultazione in Bottega ed è stato da subito molto apprezzato, soprattutto dalle donne, di ogni lingua e cultura. Molte di esse lo hanno infatti sfogliato con cura e fatto le foto alle ricette che interessavano di più; molte volte ci hanno poi raccontato di come è stato fare quel piatto e se era piaciuto alla loro famiglia.

Spesso quando in Bottega è esposta una verdura particolare, magari poco conosciuta presso alcune culture (tipo il cavolo nero o i finocchi ecc.) oppure c'è un prodotto in grandi quantità ci chiedono subito se nelle nostre ricette ci sono idee di come usare ciò che trovano in Bottega.

### Due esempi di ricette



### Cotolette di finocchi

**Ingredienti**

- 1 finocchio grande
- 1 uovo
- pangrattato
- olio / sale

**Preparazione**

- 1) Prendete il finocchio, lavatelo per bene ed eliminate la parte verde superiore. Tagliate a fette spesse poco meno di un centimetro, tenendo alla base un po' del torsolo, così che in cottura le fette non si aprano.




- 2) Sbollentatele per 5 minuti al massimo, dovranno ammorbidirsi senza sfaldarsi. Fatele asciugare e intiepidire. Passatele nell'uovo sbattuto con un po' di sale




- 3) e nel pangrattato. Disponete su una teglia rivestita di carta da forno e aggiungete un filo d'olio. Cuocete in forno preriscaldato ventilato a 200° per 15 minuti circa, o fino a doratura. Servite le vostre cotolette di finocchi.




Caritativa Santo Stefano/ Oltrisarco  #bottegasantostefano



### Torta pane e melanzane

**Ingredienti**

- 2 melanzane
- 350 gr pane raffermo
- 100 gr scamorza
- 250 gr besciamella
- formaggio grattugiato

**Preparazione**

- 1) Tagliate a fette il pane raffermo e la scamorza affumicata.
- 2) Tagliate a fette le melanzane e cuocetele sulla griglia oppure in forno
- 3) Preparate la besciamella
- 4) Mettete una base di pane raffermo e spalmatelo di besciamella, mettete sopra le fette di melanzane, le fette di scamorza affumicata e una spolverata di parmigiano grattugiato. Ripetete la stessa operazione fino ad esaurire tutti gli ingredienti e terminate con melanzane, besciamella e parmigiano grattugiato.
- 5) Cuocete la torta pane e melanzane in forno preriscaldato a 200° per 30 minuti circa fino a che si sarà formata una crosticina dorata sopra.

Sfornate la torta pane e melanzane e attendete qualche minuto prima di servirla. Potete mangiarla calda, tiepida ma è buonissima anche fredda.

Caritativa Santo Stefano/ Oltrisarco  #bottegasantostefano

## Non sprechiamo nulla

In Bottega i volontari sono sempre molto attenti a non sprecare nulla: ecco che allora, di fronte a prodotti che ci vengono donati in grandi quantità, oppure prossimi alla scadenza, oppure poco conosciuti dai beneficiari, ne favoriamo il consumo predisponendo dei "kit" di prodotti con relativa ricetta per realizzare piatti semplici ma gustosi, come il kit croccante, il kit lenticchie o il kit crackers



*Le volontarie preparano i kit*



*che vengono poi esposti in Bottega*

*E questo è il croccante cucinato da una famiglia che ha preso il kit*



## Cuciniamo insieme

Abbiamo organizzato un corso di cucina: il primo incontro dal titolo "Canederli", con l'intento sia di insegnare ad usare il pane avanzato, sia come momento di scambio e conoscenza reciproca.

Le volontarie della Bottega hanno insegnato a fare i canederli a **12 donne provenienti da Italia, Marocco, Arzerbajian, Nigeria, Albania e Bangladesh.**



Dopo aver preparato e cucinato i canederli, abbiamo preparato una bella tavolata e gustato questo piatto tipico della nostra provincia. Dopo una breve preghiera di ringraziamento in varie lingue, abbiamo chiacchierato di figli, scuola, ricette, come si fa tra donne.



Il corso è poi proseguito con altri incontri per imparare a fare il pane arabo, le tagliatelle, le orecchiette ed i biscotti di Natale.

