



iniziativa per il

Mese europeo della diversità 2021



EUROPEAN DIVERSITY MONTH:

CELEBRARE LA DIVERSITY AND INCLUSION (D&I) NEI LUOGHI DI LAVORO

In collaborazione con



Ricettario *Tutti a tavola*



Premessa

Il C.U.G. (Comitato Unico di Garanzia) della Azienda Sanitaria di Foggia, ha aderito alla celebrazione ed alla promozione della diversità nei luoghi di lavoro, ritenendola fattore di valorizzazione, arricchimento ed inclusione.

L'adesione all'iniziativa rappresenta l'ideale continuazione del Corso di formazione "Migrazione ed integrazione: aspetti critici ed esperienza nel territorio", svoltosi nel 2020, destinato agli operatori dei servizi territoriali della ASL.

L'iniziativa, scelta per questo mese europeo delle diversità, sarà svolta, sempre in un'ottica di collaborazione e consolidamento di una rete territoriale, con l'associazione Africa United APS, e sviluppa uno degli argomenti proposti dalla commissione nella guida delle buone prassi: offrire un'opportunità per acquisire conoscenze su specialità gastronomiche, religioni e lingue diverse.



SCHEMA DELL'INIZIATIVA: "TUTTI A TAVOLA"

FINALITÀ: Sensibilizzare la popolazione sulla diversità in ottica di valore aggiunto negli ambienti di lavoro e nella società (utenti del servizio) anche attraverso la gastronomia per soddisfare la fame nonché bisogno primario dell'individuo qualunque sia il suo colore della pelle e le sue origini attraverso una corretta alimentazione.

OBIETTIVO: Innescare curiosità, apertura, consolidamento dei risultati del corso di formazione svolto l'anno precedente e farne scaturire una giusta interazione priva di barriere con il mondo esterno e gli utenti stranieri.

MODALITÀ: Elaborazione di un ricettario etnico di 4 piatti, con una proposta di un percorso settimanale dedicato ad uno dei piatti, che parte dal prodotto di stagione, al colore predominante del menù che accompagna il piatto e detterà il colore della settimana, alle qualità nutrizionali e proprietà naturali degli ingredienti base e delle spezie. Ogni settimana, quindi, sarà segnata da un colore particolare e scelto secondo i criteri soprannominati. Avremo la settimana rossa, la settimana gialla, la settimana verde e la settimana bianca. Questo viaggio ci introdurrà nel mondo culinario "fusion".

DIFFUSIONE DELL'INIZIATIVA: Saranno stampati dépliant che riporteranno le ricette dei quattro piatti scelti e del menù settimanale proposto che saranno messi a disposizione del personale e dell'utenza. Inoltre, sarà divulgato anche sul sito web della struttura.

RISULTATI ATTESI: Cercare di creare maggiore consapevolezza sulla realtà delle dinamiche interculturali di cui volente o nolente siamo tutti protagonisti anche quando ne rifiutiamo la natura e la logica. Incoraggiare l'attuazione di una relazione alla pari anche con il "diverso" mettendo in funzione tutte le modalità di una positiva comunicazione interculturale.

PERIODO: Dal 4 al 29 maggio 2021



Yassa

(riso e pollo)



Yassa è un famoso piatto della tradizione culinaria senegalese. Un piatto semplice da realizzare, molto economico e davvero gustoso. Questa ricetta viene servita con il riso bianco preferibilmente riso basmati insaporito con spezie a scelta. Il pollo è cotto lentamente con abbondanti cipolle, aglio, peperoncino, pepe, senape, succo di limone e sale. Questo condimento è un mix di sapori che dona un carattere deciso alla carne bianca. Il piatto, prima di essere servito viene decorato con la gardeniera (mix di verdura sott'olio o sott'aceto) o semplicemente delle verdure tagliate cotte a vapore. Nel caso non si disponga di queste verdure o non siano gradite, basta un ciuffetto di prezzemolo fresco.

PER IL POLLO

Pollo intero o già in pezzi 1,5 kg
Cipolle bianche (circa 5) 1,2 kg
Aglio 2 spicchi grandi
Succo di limone (circa 40 g) 1
Olio extravergine d'oliva 80 g
Senape di Digione 50 g
Peperoncino dolce 1 cucchiaino
Brodo di pollo 1 l
Sale fino q.b.
Pepe nero q.b.

PER IL RISO

Riso Basmati 300 g
Acqua 800 g
Cannella in stecche 1
Chiodi di garofano 3
Cumino qualche seme
Olio extravergine d'oliva 30 g

preparazione

1. Ungete il fondo di una pentola antiaderente con due cucchiaini di olio extravergine d'oliva e fate rosolare la carne da tutti i lati a fiamma viva per qualche minuto, poi togliete la carne dalla padella e tenetela al caldo.
2. Tritate finemente le cipolle al coltello o in un mixer.
3. Versatele nella padella in cui avete rosolato il pollo e cuocetele lentamente per una decina di minuti mescolando spesso. Aggiungete lo spicchio di aglio, la senape, il peperoncino in polvere, il pizzico di curcuma e mescolate.
4. Unite il succo di limone e qualche cucchiaio di brodo di pollo per ammorbidire le cipolle e fate cuocere per altri 5 minuti. Rimettete in padella il pollo rosolato lasciandolo insaporire per qualche istante girandolo da tutti i lati.
5. Coprite la carne con il brodo di pollo e lasciate cuocere per circa 30 minuti.
6. Nel frattempo preparate il riso: in un tegame aggiungete due cucchiaini di olio extravergine, la cannella, i chiodi di garofano e l'alloro. Unite il riso basmati ben sciacquato più volte e fatto scolare e coprite con acqua salata: la proporzione deve essere di uno a uno e mezzo. Fate cuocere per circa 10 minuti, girando solo una volta appena inizia a bollire e poi abbassare il fuoco, coprire fino a quando l'acqua non viene completamente assorbita e il riso risulta cotto ma ancora con i chicchi separati.

Accompagniamo la ricetta con un cocktail di frutta di baobab, latte, zucchero e vaniglia.

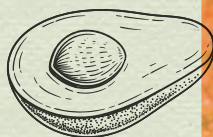


Il frutto del baobab è una fonte di vitamine, contiene soprattutto la C ma anche vitamine del gruppo B. È importante sia come fonte di fibre che per il suo contenuto di amminoacidi essenziali e di ferro. È ricco di antiossidanti, oltre ad avere molte proprietà antinfiammatorie, antisettiche, antibatteriche, antinvecchiamento, disintossicanti, depurative e antidiarroiche. L'azione del baobab ci aiuta a mantenerci giovani e in salute a lungo.

ingredienti

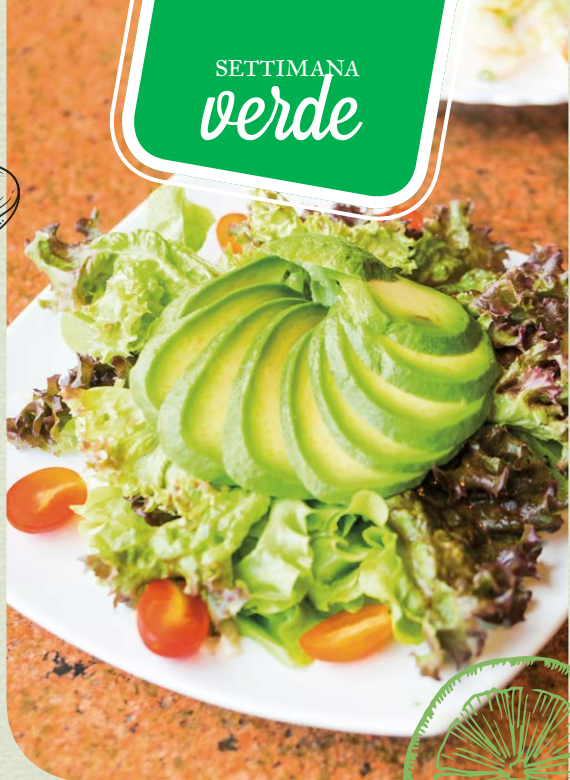


insalata avocado e lime



L'avocado è ricco di fibre; non contiene colesterolo ed al contrario è ricco di fitosteroli (beta sitosterolo). Non apporta lattosio e glutine. L'istamina è irrilevante, così come le purine e l'amminoacido fenilalanina.

Potassio, magnesio, zinco, manganese e fosforo sono presenti in abbondanti quantità. È eccellente il livello di vitamina B₅ (acido pantotenico), di vitamina B₆ (piridossina), di folati, vitamina K, di vitamina E (alfa tocoferolo) e di vitamina C (acido ascorbico).



preparazione

È una ricetta fresca e gustosa semplicemente da preparare. È tipica dei paesi esotici e in particolar modo nel continente africano. Questo è un piatto delicato e leggero. L'insalata di avocado è perfetta a chiunque segua un'alimentazione sana a bassa contenuta di calorie.

L'avocado è un frutto (non dolce) ottimo per accompagnare piatti di carne o pesce. Il piatto che vi presentiamo può essere arricchito aggiungendo secondo le vostre preferenze frutta o verdure tagliati finemente come finocchio, pomodorini, ravanelli e arancia con noci o pinoli e per completare aggiungete in pizzico di sale e pepe, succo di lime e un filo di olio extravergine d'oliva.



sciropo alla menta

Un buon bicchiere di sciropo alla menta con ghiaccio completerà il nostro piatto perché nulla è meglio della menta nel conferire un tocco di freschezza a tutti i cibi che tanto amiamo consumare durante il mese del sole.

Le foglie di menta, fresche e profumate, sono ricche di un principio attivo, il mentolo, con proprietà calmanti

e disinfettanti: è perfetto in caso di disturbi gastro-intestinali e può favorire la digestione.

La menta è inoltre un utile coadiuvante nel trattamento della tosse, dell'asma ed è addirittura in grado di favorire un abbassamento della temperatura in caso di febbre alta. Possiede proprietà toniche e antisettiche e può essere utilizzata per curare quelle malattie infettive che non richiedono l'assunzione di antibiotici.



SETTIMANA

rossa



Ricettario *Tutti a tavola*

polpette al sugo



Le polpette al sugo sono il secondo piatto di carne classico più amato dai grandi e bambini in tutto il mondo. Sono dei piccoli bocconcini incredibilmente profumate e morbide al palato a base di carne macinata, ammorbidita con del pane raffermo bagnato nel latte, prezzemolo e aglio tritati, uova, sale e pepe cotto lentamente nella salsa di pomodoro preparata con un po' di cipolla tritata o aglio secondo i propri gusti. Semplici da realizzare, niente è più golosa e confortante che un piatto di polpette. Sa di casa.

ingredienti e preparazione

Con solo 500 g di carne e una bottiglia di passata di pomodoro, preferibilmente casalinga, viene fuori una quantità generosa di sugo con cui potete condire le polpette in un buon piatto di cuscus in modo da portare a tavola un piatto unico che contiene sia un primo che un secondo. Se preferite il riso, la ricetta è la stessa del riso del yassa.

A questo piatto abbiniamo una bevanda rossa, molto gradita in Senegal, chiamata bissap e conosciuta anche con il nome "tè di Karkadè". Sono i fiori dell'albero d'ibisco e sono rossi. Dopo la loro essiccazione, si fanno delle infusioni in acqua calda. Qualcuno si aggiunge anche qualche foglia di menta. Alla fine della preparazione, si aggiunge lo zucchero a piacere, si fa raffreddare e viene servito con del ghiaccio. L'ibisco è una pianta ricca di fitosteroli, flavonoidi, acido ascorbico, tannini, vitamine e minerali.

Presi in infusione (appunto il tè karkadè) i fiori di ibisco hanno un effetto antisettico, buono per le infezioni come la cistite, riducono la pressione sanguigna e proteggono i vasi sanguigni. Purificanti, diuretici, attivano la digestione e hanno un effetto lassativo (prenderli dunque se si soffre di stitichezza). A loro sono anche attribuite proprietà antibatteriche, che insieme con la vitamina C li rendono un alleato per combattere mal di gola, influenza, tosse, raffreddore e l'infiammazione delle mucose. Fra i vantaggi del karkadè si devono anche aggiungere le sue proprietà antiossidanti, ottimi alleati per prevenire gli effetti dell'invecchiamento e i radicali liberi.



Fataya

(panzerotti ripieni)

Fataya ancora chiamata pastel non è altro che una sorta di panzerotti di origine senegalese e viene servita accompagnata da una salsa di pomodoro piccante. Il ripieno della fataya può essere di carne macinata di manzo o del macinato di pesce. Praticamente è un cibo di strada del Senegal (street food).



ingredienti e preparazione

Per fare l'impasto bisogna usare la farina, latte, acqua, lievito, sale. Si usa la farina bianca di tipo 0 oppure tipo 00 e serve l'olio per friggere.

Per il ripieno, bisogna cuocere la carne con cipolla, aglio, prezzemolo, un po' di concentrato di pomodoro, sale pepe, peperoncino e un foglio di alloro.

Dopo la lievitazione dell'impasto, la preparazione è la stessa dei panzerotti classici italiani.

Per la salsa di accompagnamento servono la cipolla, passata di pomodoro, peperoncino, sale, pepe e foglie di basilico e un filo di olio extravergine d'oliva.

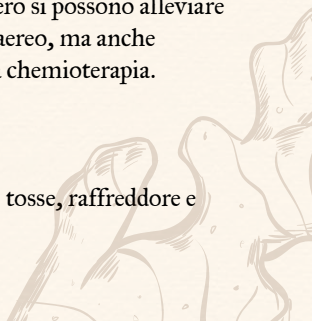


Per un piatto di "fritto" suggeriamo di non farsi mancare una buona bevanda di ginger (zenzero) preparata con il succo di ananas e succo di limone e zucchero a piacere.



Lo Zenzero o ginger è una pianta erbacea di cui usa la radice.

- ~ Riduce infiammazioni e dolori muscolari, sia che si tratti di semplice affaticamento post palestra, sia in casi più gravi, ad esempio nell'osteoartrite al ginocchio e, in generale, nei dolori legati ad artrite e artrosi.
- ~ È ricco di antiossidanti, ovvero le sostanze che contrastano i radicali liberi dell'organismo, ritardando l'invecchiamento e lo sviluppo di malattie, come, ad esempio, il cancro.
- ~ È un sedativo contro nausea e vomito, per cui masticando un pezzetto di zenzero si possono alleviare i sintomi del mal d'auto, nave o aereo, ma anche contrastare la nausea dovuta alla chemioterapia.
- ~ Regola gli zuccheri nel sangue.
- ~ Abbassa il colesterolo LDL.
- ~ Migliora la digestione.
- ~ È un rimedio portentoso contro tosse, raffreddore e mal di gola.





ASL Foggia

PugliaSalute

Comunicazione istituzionale SS.URP
per Comitato Unico di Garanzia (C.U.G.) ASL FG

Ricettario a cura dell'Associazione Africa United - APS