

Il Semenzaio

storie salate per memorie agrodolci



Cura e racconto: Letizia Lambertini
Progetto grafico: Letizia Lambertini
Impaginazione: Irene Rinaldi
Stampa: Amadei Tipolitografia - Monteveglio (Bo)



Il Semenzaio è un luogo frequentato esclusivamente da donne. È in questo senso uno spazio protetto. Protetto perché consente anche a donne con particolari retaggi culturali o con problemi familiari di partecipare e di raccontarsi. Il Semenzaio è un luogo di valorizzazione del potenziale relazionale delle donne: per la loro specificità innanzitutto, in un mondo che tende ancora troppo a generalizzare senza accorgersi in realtà di veicolare modelli maschili, e per la loro capacità mediatrice, che è la "disposizione culturale" ad essere, molto più degli uomini, circuiti virtuosi della comunicazione informale e dell'innovazione relazionale. Il Semenzaio è un luogo frequentato da donne di diverse provenienze. Il senso è quello di incentivare, in Comuni periferici e ad alto tasso di residenti migranti, la creazione di reti interculturali, a partire dalla constatazione che proprio le donne, molto più degli uomini, agiscono come anello virtuoso nella catena dell'integrazione. Il Semenzaio è un luogo frequentato da donne di diverse generazioni: donne italiane non più giovani e giovani donne straniere, il cui trait-d'union è rappresentato principalmente dalla disponibilità di tempo. Quello liberato dal lavoro fuori di casa, da un lato, e quello della disoccupazione dall'altro. Un tempo evidentemente diverso e animato da diverse aspirazioni ma, di fatto, un tempo per incontrarsi e per raccontarsi, per sostenersi a vicenda e per aiutarsi.

Katia Zagnoni
Coordinatrice politica di Commissione Mosaico



Ricette dai Semenzai di cucina del nostro territorio. Ricette scritte non solo per essere cucinate ma anche per cominciare a parlare di queste esperienze. Sono innanzitutto gruppi di donne che si incontrano, paesi vicini e lontani, ma anche donne dei nostri territori. Condividono il piacere di stare insieme, e il cibo rappresenta un'occasione: il piacere di lavorare gli elementi per preparare un pranzo, e presentarlo bene, la possibilità di incontrarsi, di parlare, di scambiare storie. Storie divertenti, spesso drammatiche, di chi sta cercando uno spazio di vita in una comunità che non è quella di origine. Il cibo come veicolo di un confronto, tra tradizioni diverse e modi diversi di vivere. Quello che è, ma anche quello che potrebbe essere, in un dialogo spesso non facile tra ciò che si è lasciato e ciò che si è trovato.

ASC InSieme, che opera sul territorio per garantire Servizi Sociali, pensa che questa possa essere una delle strade verso l'integrazione, intesa come scambio e come crescita di tutte le parti che entrano nella relazione. Con un'attenzione particolare al mondo femminile che si esprime anche attraverso l'arte della cucina, i suoi colori, i suoi profumi e i mille sapori...
Quelli consegnati solo in parte a queste pagine.

Elisabetta Scoccati
Direttrice di ASC InSieme



Ingredienti

600 gr di farina di grano 00
400 gr di semola rimacinata
1 cubetto di lievito di birra fresco (se si ha fretta 2)
1 rosso d'uovo
1 lt circa di acqua tiepida
sale (2 cucchiaini)

Lavorazione

Fare una pastella con tutti gli ingredienti aggiungendo l'acqua poco alla volta. La consistenza dovrà essere un poco più sostenuta di quella delle crêpes. Passare la pastella al setaccio per evitare la formazione di eventuali grumi e lasciarla riposare coperta per almeno mezz'ora fino a che sarà visibile la formazione di bolle. Stenderne un mestolo alla volta su di una piastra non aderente calda. Se la piastra ha il fondo sottile raffreddarla un poco prima di cuocere un nuovo baghrir.



*Il giorno che Mina decise di buttare via il sale era un mercoledì.
Si era alzata durante la notte ed era andata in cucina.
Senza accendere una luce.
Aveva preso la scatola del sale e in bagno l'aveva versato nel gabinetto.
Aveva riportato la scatola in cucina, l'aveva rimessa a posto e poi era tornata a letto.*



Cous cous marocchino

Ingredienti

1 kg di cous cous (non precotto)
1 kg di carne di manzo e/o di pollo
2 cipolle
1 pomodoro
7 carote, 3 zucchine
500 gr di zucca gialla
2 scatole di ceci
3 cucchiaini di zenzero
1 cucchiaio di burro marocchino
2 lt circa di acqua
1 bicchiere di salsa di pomodoro
1 bicchiere di olio extravergine di oliva
2 mazzetti di prezzemolo
pepe
sale

Lavorazione

Mettere a rosolare nella parte bassa della coucoussiera la carne a pezzi con le cipolle affettate, il pomodoro tagliato, lo zenzero, il mazzetto di prezzemolo legato, mezzo bicchiere di olio, il burro, il pepe e il sale. Nel frattempo mettere il cous cous in una grande terrina con un bicchiere di acqua e mezzo di olio, sgranando, lasciando riposare, sgranando ancora fino a che i liquidi siano bene assorbiti. Mettere il cous cous nella parte alta della coucoussiera e tenerla al vapore per circa dieci minuti. Riversarlo nella terrina e sgranarlo. Questa operazione viene ripetuta per tre volte aiutando la sgranatura con un pochino di acqua fredda ogni volta. Nell'ultimo quarto d'ora di cottura della carne aggiungere per prime le carote a pezzi, poi gli zucchini, la zucca tagliata con la buccia, l'altro mazzetto di prezzemolo, la salsa di pomodoro, i ceci ben sgocciolati. Quando il tutto sarà cotto aggiungerlo al cous cous.

Crescentine emiliane

Ingredienti

1 kg di farina di grano duro
2 cubetti di lievito di birra fresco
100 gr di latte, 150 gr di panna
250 gr circa di acqua tiepida
1 cucchiaino di miele
olio di semi per friggere
sale (35 grammi di grosso)

Lavorazione

Bollire l'acqua con il sale. Unire il latte e la panna mescolando bene. Quando il tutto è tiepido unire la farina, il lievito sciolto con il miele e 1 cucchiaio di acqua tiepida. Impastare bene e fare lievitare la pasta in un luogo tiepido per almeno quaranta minuti. Fare tante palline e farle lievitare per un'altra mezz'ora. Una volta rilievitate stendere le palline con il matterello fino a renderle abbastanza sottili. Friggerle in olio ben caldo.

Ingredienti

1 kg di farina di grano duro
500 gr di farina di grano 00
0,5 cubetto di lievito di birra fresco (facoltativo)
1 cucchiaino raso di zucchero
750 gr circa di acqua tiepida
olio extravergine di oliva
sale (1 cucchiaino raso)

Lavorazione

Fare un impasto molto morbido aggiungendo l'acqua poco a poco e lavorarlo per almeno mezz'ora. L'impasto può essere usato subito senza lasciarlo riposare. Fare delle palline, con le mani unte, grandi circa come una mozzarellina e spianarle con i palmi delle mani unte fino ad ottenere un disco quasi trasparente e ben unto. Ripiegare il disco a metà e poi ancora a metà (in modo da ottenere dei triangoli con un lato tondeggiante) e procedere alla cottura dei fagottini ottenuti su una piastra ben calda, girandoli e rigirandoli come fossero delle piadine.



L'idea di buttare via il sale era venuta a Mina qualche giorno prima. Suo marito non le avrebbe impedito di andare a comprarlo e nell'andare al negozio avrebbe potuto passare davanti alla chiesa. Voleva vedere con i suoi occhi.

Torta di riso emiliana

Ingredienti

100 gr di riso
100 gr di mandorle in granella
100 gr di cedro candito
mezza scatola di amaretti
150 gr di zucchero
6 uova
1 lt di latte
scorza di limone
zucchero caramellato

Lavorazione

Portare a bollire il latte con la scorza di limone e cuocerci dentro il riso lasciandolo al dente. Togliere il tutto dal fuoco e aggiungere lo zucchero, le mandorle, il cedro candito. Quando questo composto è appena tiepido aggiungere le uova sbattute e gli amaretti pestati. Coprire il fondo di una teglia con zucchero caramellato, versare il tutto e mettere in forno a temperatura media (circa 170 gradi) a bagno maria. Quando il dolce è cotto bucherellarlo con uno stuzzicadenti e bagnarlo con uno sciroppo non troppo dolce fatto con acqua, zucchero, buccia di limone e, se piace, qualche goccia di acqua di fiori di arancio



Erano mesi che Mina sentiva raccontare degli incontri di alcune donne.

Tutti i giovedì. Sotto la chiesa di Savigno. Per cucinare insieme.

Non aveva capito altro al supermercato quando, accompagnando suo marito a fare la spesa, capitava di incontrare un'altra famiglia del loro paese.

Ma le era bastato per immaginare.



Ingredienti

1 kg di macinato di manzo
4 uova sode
4 spicchi di aglio
aceto di mele
peperoncino
pepe
sale

Lavorazione

Pestare l'aglio e mescolarlo alla carne macinata insieme ad un cucchiaio di aceto di mele, al peperoncino, al pepe e al sale. Sbucciare le uova e fare quattro palle di carne rivestendo ogni uovo e legandole con filo da cucire.

Mettere i farsi a cuocere a vapore per circa mezz'ora e dopo averli sgocciolati ben bene tuffarli nell'olio bollente e dorarli.

Si mangiano tagliati a spicchi.

Tajin marocchino con le prugne

Ingredienti

1,5 kg di manzo
500 gr di prugne secche
3 cipolle, 4 spicchi d'aglio
brodo vegetale
4 uova sode
1 bustina di mandorle
zucchero (2 cucchiaini)
olio di semi
acqua di rose, cannella
zenzero (1 cucchiaino)
paprika dolce (1 cucchiaino)
curcuma (1 cucchiaino)
zafferano (2 bustine)
pepe
sale

Lavorazione

Fare un trito con le cipolle e l'aglio i pezzi di carne non troppo piccoli e mescolare con un poco di olio di semi. Cuocere con un poco di brodo e verso la fine della cottura aggiungere le spezie.

Separatamente cuocere le prugne in acqua e quando sono ben gonfie aggiungere la cannella, un poco di olio, lo zucchero e fare rosolare (dopo avere buttato l'acqua in eccesso). Alla fine aggiungere un cucchiaio di acqua di rose.

Friggere le mandorle dopo averle spellate e usarle insieme alle uova sode fatte a fettine e alle prugne per guarnire la carne.

Il tajin si può mangiare con il pane o con il cous cous.

Bestela marocchina

Ingredienti

1 pollo di circa 1 kg
3 cipolle grandi
2 spicchi di aglio
300 gr di mandorle
5 uova
1 pacco di brik (10 fogli)
500 gr di miele (facoltativo)
olio extravergine di oliva
olio di semi
burro
2 cucchiaini di paprika dolce
un pugno di prezzemolo
cannella
zafferano
zenzero
noce moscata
zucchero a velo
pepe
sale

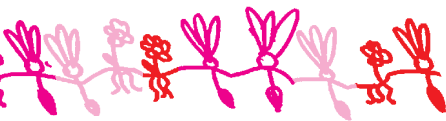
Lavorazione

Tagliare a pezzi il pollo e metterlo a cuocere con le spezie e mezzo bicchiere di acqua. Si può aggiungere a cottura ultimata un poco d'olio (misto extravergine di oliva e semi) e il miele per una preparazione dolce.

Separare la carne dal sugo e disossarla facendola a pezzettini. Rimettere il sugo sul fuoco, asciugarlo un poco e versarci le uova sbattute fino ad ottenere una straciatella che verrà poi messa in uno scolapasta a sgocciolare. Abbrustolire le mandorle con un poco di olio di semi e poi pestarle grossolanamente.

Tenere a portata di mano una padellina di burro fuso e ungere per prima una tortiera di almeno trenta centimetri di diametro. Foderarla con quattro o cinque fogli di brik unti di burro e alternare strati di pollo, brik, mandorle spezzate mescolate a zucchero a velo, brik, uova, brik.

Rincalzare i bordi laterali verso il centro e ricoprire il tutto con altri fogli sempre unti di burro. Infornare a 180 gradi fino a che la pasta si sia scurita (circa venti minuti). Zuccherare la superficie della bestela con zucchero a velo e decorare con strisce di cannella in polvere.



*Mina ricordava molto bene come si cucinava a casa sua.
Mai da sole.
Mai in silenzio.
Mai un piatto per due.*



Ingredienti

800 gr di sarde, 8 filetti di acciughe sott'olio
1 uovo
1 manciata di uvetta, 1 manciata di pinoli
100 gr di olio extravergine di oliva
1 tazza di pane grattato
2 spicchi di aglio
semi di finocchio (1 cucchiaio)
prezzemolo tritato (1 cucchiaio)
qualche foglia di alloro, pepe
sale

Lavorazione

Soffriggere mezza tazza di pane grattato in 50 gr di olio, aggiungere le acciughe e l'aglio tritato poi, tolto il tutto dal fuoco, unire l'uvetta precedentemente ammollata nell'acqua e poi asciugata, l'uovo, i pinoli, il prezzemolo, il finocchio, il pepe e il sale.
Pulire le sarde (togliendo testa e spine) e aprirle a metà. Riempirle dell'impasto, richiuderle, stenderle su una pirofila un poco unta, spolverizzarle con pane grattato e pezzetti di alloro. Versare il resto dell'olio e metterle in forno a calore moderato per circa venti minuti.



*La mattina dopo all'alba Mina si era alzata come ogni giorno per fare il pane.
Il sale non c'era più.
Suo marito si era arrabbiato molto con lei. Perché non era stata previdente.
Ma poi le aveva dato il permesso di andare a comprarlo.*



Corna di cervo algerine

Ingredienti

500 gr di farina di grano 00
500 gr di datteri
1 uovo
2 cucchiaini di zucchero a velo
50 gr di burro
2 cucchiaini di lievito per dolci
acqua di arancio
cannella

Lavorazione

Mescolare insieme la farina, lo zucchero a velo, l'uovo, il burro fuso, 2 cucchiaini di acqua di arancio aggiungendo acqua tiepida quanto basta per ottenere un impasto morbido. Snocciolare i datteri e scaldarli a vapore. Tritarli, impastarli con la cannella e lavorarli fino a farne dei piccoli cilindri. Con l'impasto di farina fare dei dischetti di circa cinque o sei centimetri di diametro. Mettere al centro di ogni dischetto un cilindro di pasta di datteri, arrotolare e dare la forma ripiegata di piccole corna, schiacciando leggermente il centro verso l'alto. Mettere in forno a 180 gradi dopo aver spennellato con burro fuso. Alla fine spolverizzare con abbondante zucchero a velo.



*Mina era partita subito.
Aveva fatto a piedi la sterrata dalla loro casa fino alla strada asfaltata
e poi da lì i tre chilometri fino a Savigno.
Per prima cosa aveva comprato il sale. La confezione più piccola.
E poi aveva preso la strada verso la chiesa.*



Ingredienti

1 kg di farina di grano 0
2 tazze di acqua tiepida
0,5 cubetto di lievito di birra fresco
1 orata
concentrato di pomodoro (3 cucchiaini)
4 spicchi di aglio, 1 cipolla
olio extravergine di oliva (2 cucchiaini)
olio di semi per friggere
peperoncino, pepe
sale

Lavorazione

Impastare la farina con il lievito e l'acqua fino ad ottenere un impasto sodo e lasciare lievitare.
Intanto pestare l'aglio e aggiungere la cipolla affettata finemente, il peperoncino, il pepe, il sale. Fare un soffritto con l'olio extravergine di oliva e quando è leggermente dorato aggiungere il concentrato di pomodoro e il pesce precedentemente lessato e ridotto in poltiglia. Cuocere il tutto per altri due minuti. Una volta lievitato l'impasto farne palline e stenderle fino ad ottenere dei dischi spessi un centimetro e del diametro di dieci centimetri. Riempire i dischi con il pesce, chiuderli a mo' di ravioli e friggerli in olio caldo per pochi minuti.



Le voci erano corse incontro a Mina già sulla piazza.

Nel silenzio del primo mattino aveva riconosciuto chiaramente le parole della sua lingua.

Fitte e rapide.

E quelle di un'altra lingua, di altre lingue. Confuse, sospese nei rari vuoti delle più frenetiche.

Quante donne potevano esserci là sotto e da dove erano arrivate?



Sfrappole emiliane

Ingredienti

500 gr di farina 00
3 tuorli di uovo
2 cucchiaini colmi di zucchero
scorza di limone grattugiata
mezzo bicchiere di anice o di succo di arancia
qualche cucchiaino di latte (facoltativo)
olio di semi per friggere
sale

Lavorazione

Mescolare insieme tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto consistente. Lasciarlo riposare per circa mezz'ora e poi stenderlo fino ad ottenere una sfoglia sottile. Tagliare delle strisce di circa tre centimetri di larghezza e venti di lunghezza. Annodare le strisce e friggerle in abbondante olio facendole dorare appena. Spolverare di zucchero a velo.



Ingredienti

1,5 kg di spezzatino d'agnello
500 gr di merguez
500 gr di macinato di manzo
6 uova
2 kg di riso
2 cipolle
2 teste di aglio
2 peperoni
3 carote
500 gr di fagiolini
olive
cipolline sotto aceto
peperoncino
olio di semi
brodo vegetale
sale

Lavorazione

Tritare la cipolla, mezzo peperone, la testa d'aglio, aggiungere un poco di peperoncino e il sale e mettere sul fuoco con l'agnello e un poco di olio di semi. Quando il tutto è ben rosolato aggiungere il riso e far cuocere aggiungendo via via il brodo.

Intanto pestare quattro o cinque spicchi d'aglio, l'altra cipolla, aggiungere un poco di peperoncino e mettere sul fuoco con olio di semi. Aggiungere via via le carote tagliate a cubetti, i fagiolini a pezzi, l'altro peperone a cubetti e, quando il tutto è quasi cotto i merguez precedentemente fritti e tagliati a pezzi.

Preparare anche due farsi.

Versare il riso in un vassoio, metterci sopra i merguez con la loro salsa, i farsi a fette, e guarnire con fettine di peperone rosso, olive e cipolline sotto aceto.



*La stanza non era proprio molto grande ma certamente più grande, molto più grande, della cucina di Mina.
Le donne stavano infilate in ogni buco.
E strette. Come chicchi di riso nel pugno di una mano.
Mina si infilò tra quelle attorno al tavolo.*



Focaccia genovese

Ingredienti

700 gr di farina di grano 00
75 gr di olio extravergine di oliva
1,5 cubetti di lievito di birra fresco
400 gr circa di acqua tiepida
1 cucchiaino di miele o di zucchero
sale (due presine)

Lavorazione

Sciogliere il lievito con un poco di acqua tiepida insieme allo zucchero o al miele. Impastare poi tutti gli ingredienti. Mettere l'impasto in una ciotola, coprirla con la pellicola trasparente e lasciarla lievitare in un luogo tiepido. Una volta lievitato reimpastare il tutto appena un poco e stenderlo dentro una ruola abbondantemente unta con l'olio. Lasciare ancora lievitare. Quando l'impasto è ben gonfio metterlo nel forno riscaldato a 160 gradi per circa mezz'ora.



*Dentro un grande piatto di coccio
una mano affilata strizzava e sbatteva un ammasso di impasto.
L'altra tratteneva la manica del vestito appena sopra il polso.
Attorno, ad immobilizzare il piatto, le mani delle altre.
Tozze, nervose, timide. Contagiose come un benvenuto.*

Ingredienti

1 kg di farina di grano duro
500 gr di farina di grano 00
1,5 cubetti di lievito di birra fresco
750 gr circa di acqua tiepida
sale

Lavorazione

Aggiungere a poco a poco l'acqua alle farine mescolate e al lievito in modo da ottenere un impasto piuttosto morbido. Lavorarlo per almeno un quarto d'ora con le nocche e i palmi. Tenerlo al caldino per circa tre quarti d'ora fino a che è ben gonfio. A questo punto fare delle palline e lasciarle riposare per altri dieci minuti. Le palline verranno quindi battute delicatamente e allargate fino a mantenere uno spessore dell'impasto di circa un centimetro. Cuocere il tutto su una piastra calda oppure friggere nell'olio di semi.



*Le mani di Mina cercarono di farsi spazio
ma all'improvviso tutte si ritirarono.
Una donna con i denti scuri e i polsi gonfi come focacce
guardò l'impasto e disse: "Chi sala?".
Mina prese il sale dalla borsa, lo mise sul tavolo e rispose: "Io".*



Biscotti al cocco algerini

Ingredienti

250 gr di farina di grano 00
125 gr di farina di cocco
1 bicchiere di zucchero
1 bicchiere di olio di semi
125 gr di margarina
2 cucchiaini di lievito per dolci

Lavorazione

Impastare insieme tutti gli ingredienti, fare delle palline e metterle a cuocere nel forno non troppo caldo (circa 170 gradi).

Bianco e nero marocchino alle mandorle

Ingredienti

1 kg di mandorle in granella
miele
250 gr di cioccolato bianco
300 gr di cioccolato fondente

Lavorazione

Tostare leggermente le mandorle e impastarle con miele quanto basta.

Coprire un vassoio con carta di alluminio e stendere le mandorle fino ad ottenere l'altezza di un centimetro.

Mettere 250 gr di cioccolato fondente a bagno maria e stenderlo sulle mandorle. Riporre in frigorifero. Una volta freddo ribaltare il dolce sopra un altro vassoio ricoperto di carta di alluminio e stendere il cioccolato bianco sciolto a bagno maria. Rimettere in frigorifero. Quando il tutto è abbastanza raffreddato decorarlo con il restante cioccolato fondente tritato.

Tenere in frigorifero fino al momento di servirlo tagliato a cubetti.

Il Semenzaio è stato negli anni un punto di incontro di vicende più e meno felici.
Di confidenze a volte esilaranti, a volte drammatiche.
E luogo di accoglienza di storie di ordinaria violenza.
Per ricordarle vogliamo dedicare questa pubblicazione a tutte le donne che sono riuscite a raggiungerlo
e a quelle che hanno solo immaginato di poterlo fare.

Montevoglio, 25 novembre 2012



Il Semenzaio è quella parte del giardino dove vengono piantati i semi finché germogliano e le piccole piante si rafforzano. Ricavato dalla terra più fertile, meglio concimata e annaffiata, il Semenzaio è luogo di accoglienza e di cura di vite in attesa di aprirsi un varco nel terreno e di crescere. È un'immagine del desiderio di "venire alla luce", della ricerca di una propria collocazione, di un proprio compimento, di un proprio radicamento.

Il Semenzaio è un luogo di incontro per donne italiane e non organizzato attorno alle attività della sartoria, della cucina, della parrucchiera e del coro. Una sarta e una cuoca con forti attitudini alla relazione sono le figure di riferimento dei gruppi e una mediatrice culturale facilita l'accesso e la frequenza. Non è un corso ma un luogo ad accesso gratuito, libero e anche saltuario per donne (e rispettive figlie/i) desiderose di uscire di casa, di socializzare, di farsi conoscere. Uno spazio pensato per dare impulso alla convivenza attraverso lo scambio delle esperienze, l'acquisizione di conoscenze linguistiche e socio-culturali, l'esercizio di competenze e abilità di base. Un'occasione per la creazione di reti di donne che siano una sollecitazione ad uscire dall'isolamento e dalla diffidenza reciproca.

Progetto Semenzaio si è esteso dalla prima sede aperta a Zola Predosa nel 1998 a tutto il territorio del Distretto di Casalecchio di Reno, sino a contare oggi una sede in ognuno dei nove Comuni. In tredici anni di attività sono state circa 500 le donne coinvolte (molte di loro insieme a figlie e figli in età prescolare) con una media di circa 150 ogni anno.

