



IL CIOCCOLATO *fa il giro del mondo*

cacao, zucchero e quinoa dell'Ecuador si incontrano all'Atelier Arcobaleno di Brugherio nelle ricette di Tunisia, Marocco, Egitto, Ucraina, Cina, Bangladesh e Italia



AceA
stili di vita e beni comuni • ONLUS

nutrire il pianeta

Pachamama





Il corso di pasticceria è stato realizzato in collaborazione con il Comune di Brugherio, Acea Onlus, Caritas, Oratorio San Giuseppe e soprattutto grazie all'impegno e all'entusiasmo delle volontarie, delle donne dell'Atelier Arcobaleno che l'hanno frequentato e dell'animatrice della Cooperativa Collage che coordina le attività.

L'opuscolo raccoglie 15 ricette realizzate con la creatività delle donne che hanno rielaborato principalmente dolci tipici del proprio paese di provenienza, integrandoli con gli ingredienti di origine andina come lo zucchero di canna, il cacao, la quinoa e la panela, offerti da Acea Onlus nell'ambito del progetto "Pachamama".

Lo scopo principale è stato quello di avvicinare e far incontrare culture e sapori diversi, ma anche di sensibilizzare rispetto al tema del commercio equo e solidale e della sicurezza alimentare in Ecuador.

Il dolce risultato di questo incontro lo potrete gustare anche durante la festa dei popoli 2016 o a casa vostra provando una di queste golose ricette.

LA CUCINA È IL LUOGO E LA PRATICA IN CUI, PIÙ CHE ALTROVE, REGNANO INDISCUSSE E NATURALI, LA MESCOLANZA, LA CONTAMINAZIONE E L'EVOLUZIONE.

Acea
stili di vita e beni comuni • ONLUS

Pachamama

Il ricettario è realizzato con la collaborazione di Acea Onlus e rientra nelle attività del progetto **"Pachamama – Sostegno per una migliore sicurezza alimentare"**. Per tutte le ricette all'interno sono stati utilizzati prodotti del commercio equo ed il Cacao e lo Zucchero del progetto.

IL PROGETTO

Con Pachamama ci attiviamo a difesa della sovranità e sicurezza alimentare in Ecuador, contribuendo a migliorare la qualità di vita dei piccoli produttori di Cacao Nacional Fino de Aroma e Canna da zucchero, nelle province di Guayas, Los Rios, Manabi, Bolivar e Cotopaxi.

Interveniamo su tutta la filiera del prodotto dalla coltivazione alla trasformazione, fino alla commercializzazione in Italia e nel mondo, fornendo supporto operativo alle comunità.

Ci adoperiamo per la ricerca della qualità al giusto prezzo! Materie prime di eccellenza, ottimizzazione delle tecniche produttive, migliori condizioni per i produttori, trasparenza e tracciabilità per portare in Italia un prodotto buono, sostenibile e solidale!

Un viaggio tra Italia ed Ecuador, attraverso attività di ECM (Educazione alla Cittadinanza Mondiale) a Milano ed in Lombardia, coinvolgimento delle comunità migranti in particolare di Ecuador e Perù, incontri, laboratori ed eventi in città... ma non solo! In Italia è aperto anche "Isola Store" per la promozione e vendita di prodotti bio e del commercio equo gestito in collaborazione con Isola Solidale Aps, associazione composta da giovani migranti di seconda generazione.

I PRODOTTI

Cioccolato Il pregiato "Cacao Nacional Fino de Aroma", certificato bio e commercio equo, viene prodotto ed importato sotto forma di fave di cacao, barrette, polvere e pasta di cacao dalle associazioni e dagli agricoltori di UNOCACE. Questa qualità cresce solo in Ecuador, pregiata per il suo aroma floreale ed il suo gusto nocciola. E' considerata la qualità migliore al mondo e viene utilizzata nella gastronomia gourmet

Zucchero di canna La panela contiene un solo ingrediente, succo di canna da zucchero. La panela organica prodotta in collaborazione con l'associazione CADO è di alta qualità, lavorata a mano, biologica e proviene da piccole aziende agricole familiari che utilizzano metodi tradizionali. Il giusto prezzo permette ai produttori di migliorare la loro vita e di educare alla cura per l'ambiente delle terre ancestrali.



MATTONELLA

Tunisia

Latifa Hethnani



INGREDIENTI

- 500 gr di biscotti Oro Saiwa
- 500 gr di biscotti wafer
- 500 gr di panna montata
- 300 gr di cioccolato fondente
- ½ bicchiere di mousse di cioccolato
- 500 gr di noci dall'Amazzonia.

PROCEDIMENTO

1. Montate la panna,
2. Mettete le noci dentro il forno e lasciatele per 10 /15 minuti e poi tritatele grossolanamente,
3. Sciogliete il cioccolato in bagno-maria.
4. Schiacciate i biscotti wafer.
5. Inzuppate i biscotti nel latte e metteteli uno a uno dentro di una teglia.
6. Mettete uno strato di panna sui biscotti, uno strato di noci, uno strato di biscotti, cioccolato
7. Continuate a fare degli strati tipo lasagna. Alternando lo strato di cioccolato con la mousse di cioccolato.
8. Infine nell'ultimo strato cospargete il cioccolato, e poi i biscotti wafer schiacciati insieme alle noci.
9. Mettete in frigo.



MEDOVIK

Ucraina

Inaas



INGREDIENTI

PER LE BASI

- 450 gr di farina 00
- 180 gr di zucchero di canna
- 200 gr di panela
- 180 gr di burro
- 1 cucchiaino e 1/2 di bicarbonato di sodio
- 6 cucchiaini abbondanti di miele di panela
- 4 cucchiaini di panna
- 100 gr di cacao
- 500 gr noci dall'amazzonia

PER IL MIELE DI PANELA:

Mettete la panela insieme a ½ tazza d'acqua e lasciare cuocere a fuoco lento fino ad ottenere il miele

PER LA CREMA

- Circa 400 gr di latte condensato
- 200 gr di burro a temperatura ambiente
- 70 gr di noci dell'Amazzonia tritate finemente

PER LA COPERTURA

- 30 gr di noci dell'Amazzonia tritate finemente
- Gli avanzi cotti dell'impasto (dopo aver cotto le 5 basi regolari) tritati finemente

PROCEDIMENTO

1. Iniziate a preparare l'impasto per le basi. In una ciotola di metallo da poter mettere sul fuoco a bagnomaria mettiamo tutti gli ingredienti tranne la farina, il bicarbonato di sodio ed il cacao.
2. Fate sciogliere bene gli ingredienti e quindi con le fruste elettriche montate la crema per 5 minuti e togliete dal fuoco.
3. Nel frattempo mescoliate in una ciotola la farina con il bicarbonato ed il cacao, e lo zucchero, versate la crema calda, amalgamate bene e sul piano infarinato compattate l'impasto che rivestirete con la pellicola e lasciate riposare a temperatura ambiente per 5 minuti.
4. Riprendete la pasta e dividetela in 5 porzioni da 190 gr ciascuna, il resto tenetelo da parte.
5. Prendete la prima dose d'impasto, schiacciate leggermente con la mano su un foglio di carta da forno, quindi con il mattarello, stendete fino ad ottenere uno spessore di 2 mm e con un cerchio ricavate un tondo di 22 cm di diametro.
6. Fate cuocere con tutta la carta da forno a 180° per 4 minuti in forno già caldo.
7. Una volta cotta mettete la base a freddare su una griglia con tutta la carta da forno.
8. Bisogna maneggiare con attenzione perché in questo momento la base è ancora morbida, quindi potrebbe spaccarsi.
9. Procedete così per le altre 4 basi. Gli avanzi d'impasto ed i ritagli delle basi andranno uniti e cotti insieme ad un'ulteriore base anche se irregolare.
10. Mentre le basi si raffreddano preparate la crema. Basterà montare con le fruste il burro ed aggiungere il latte condensato.
11. Spennellate tutte le superfici delle basi (tranne la prima che andrà alla base della torta dove si spennella solo la superficie non a contatto con il fondo) con 20 ml di miele ciascuna.
12. Dividete la crema in 4 parti uguali ed una un poco di meno che servirà per ricoprire la torta.
13. Con una delle 4 parti di crema spalmate la prima base e continuate così con le altre.
14. Con la quinta parte di crema stendete un velo sottile che ricopra tutta la torta, compresi i bordi.
15. Cospargete quindi tutta la torta, bordi compresi, con l'impasto avanzato e cotto sbriciolato finemente al mixer ed unito alle noci tritate.
16. Prima di consumarla la torta dovrà riposare almeno una nottata in frigorifero.



HALWA FAWAKIH

Marocco

Inass



INGREDIENTI

- 10 cucchiaini di zucchero di canna
- 10 cucchiaini di olio di girasole
- 10 cucchiaini di latte
- 12 cucchiaini di farina 00
- 2 uova
- 7 gr di lievito per dolci

per la decorazione:

- 1 banana
- 2 kiwi
- 100 gr di uva
- 100 gr di fragole
- 50 gr di frutti rossi

per la crema pasticciera:

- 2 tuorli
- 50 g di zucchero
- 15 g di farina
- 1 bicchiere di latte
- vaniglia o buccia di limone grattugiata

PROCEDIMENTO

1. Lavorate con un mixer l'olio di girasole con lo zucchero di canna fino a quando sarà spumoso e lo zucchero sarà disciolto. Incorporate le uova una alla volta e infine, la farina, la vaniglia, il cacao e un po' di latte, usate sempre il mixer a velocità bassa.
 2. Ungete e infarinate con la farina uno stampo rotondo di 24 cm di diametro circa e versate il composto. Infornate a 170°C (forno ventilato) per 15-20 minuti fino a quando la torta sarà dorata. Inserite uno spiedino di bambù o un coltello al centro di essa, se la torta è cotta, dovrebbe risultare asciutto.
 3. Nel frattempo, potete preparare lo sciroppo. Mettete 1 bicchiere di zucchero di canna assieme a 1 bustina di vaniglia e 2 bicchieri d'acqua.
 4. Fate ridurre il tutto a fuoco dolce fino a quando avrà una consistenza sciropposa.
 5. Quando la torta sarà pronta, bagnatela con 2/3 dello sciroppo e conservate l'altro 1/3 per la presentazione.
 6. Aggiungete un po' di crema pasticciera.
- Crema pasticciera:**
7. In una casseruola lavorate i tuorli con lo zucchero, usando il cucchiaino di legno. Aggiungete a poco a poco la farina, senza smettere di mescolare finché il composto risulta amalgamato. Versate poco per volta, e sempre girando, il latte bollente in cui avete messo un po' di vaniglia oppure un po' di buccia di limone grattugiata. Ponete sul fuoco, continuate a mescolare, fate sobbollire per 3-4 minuti.
 8. Versate la crema in una terrina e lasciatela raffreddare girandola di tanto in tanto, perché non si formi la pellicola sulla superficie.
 9. Decorate con la frutta e cioccolato.
 10. Mettete la torta dentro il frigo prima di servire.



TORTE

RICETTA

PAESANA

Italia

Ida e Marilena

INGREDIENTI

- 400 gr amaretti
- 200 gr biscotti secchi
- 300 gr pan d'anice
- 2 panini pasta dura (350 gr circa)
- 150 gr cioccolato fondente 60% grattugiato
- 150 gr cacao amaro
- 150 gr uvetta lavata ed ammollata
- 150 gr cedro candito,
- 100 gr pinoli
- 1 bustina vanillina,
- 2 lt. latte,
- 2 cucchiari zucchero di canna
- Pizzico sale
- Burro per la teglia
- Farina per la teglia

PROCEDIMENTO

1. Mettete a bagno, anticipatamente, nel latte caldo: il pane, i biscotti, gli amaretti ed il pan d'anice.
2. Il giorno dopo, strizzate il tutto in una capiente ciotola ed unite tutti gli altri ingredienti, miscelando bene.
3. Versate il composto in una tortiera ben imburata e infarinata.
4. Cuocete in forno caldo a 160° per 1,5/2 ore.
5. Fate la prova con stuzzicadenti che, a torta cotta, dovrà risultare pulito.



ALLE NOCI

Italia

Ida e Marilena

INGREDIENTI

- 280 gr noci sgusciate
- 280 gr zucchero di canna
- 280 gr cioccolato fondente 60% grattugiato
- 4 uova
- Latte q.b.
- 250 gr panna da montare

PROCEDIMENTO

1. Lavorate bene con fruste elettriche i tuorli con lo zucchero. Quando lo zucchero sarà completamente sciolto e la crema quasi bianca,
2. Unite le noci tritate, il cioccolato grattugiato e se occorre del latte per ammorbidire il composto.
3. Aggiungete gli albumi montati a neve ben ferma con un pizzico di sale, mescolando molto delicatamente dall'alto verso il basso.
4. Versate il tutto in una tortiera ben imburata e infarinata.
5. Cuocete in forno caldo a 160° per un'ora.
6. Fae la prova con stuzzicadenti che, a torta cotta, dovrà risultare pulito. Servite con la panna montata.



BISCOTTI

RICETTA

DIMER BISQUITS

Bangladesh *Ilura Islam*

INGREDIENTI

- 200 gr farina di mais
- 200 gr farina di riso
- 200 gr farina di quinoa
- 200 gr cereali croccanti
- 250 gr zucchero di canna
- Un pizzico di sale
- ½ litro di latte
- 4 uova
- 250 gr di burro

PROCEDIMENTO

1. In una ciotola miscelate zucchero di canna e burro fuso. Unite farina 00, farina di riso, farina di quinoa, farina di mais, lievito.
2. Formate un panetto, avvolgetelo in una pellicola e fatelo riposare 10/15 minuti.
3. Cospargete il piano lavoro di farina, e stendete con mattarello, delicatamente perché tende a rompersi, fino ad ottenere uno spessore di 0,50 cm.
4. Ritagliate con uno stampino i biscotti e mettete sopra ad ognuno della granella di mandorle, allineate i biscotti su piastra con sotto carta da forno.
5. Mettete in forno a 160° per 15'.



BISCOTTI

RICETTA

SABLÈ

Marocco
Inass Nadì

INGREDIENTI

- 400 kg di farina per torte
- 100 gr di farina di quinoa
- 7 gr di lievito per dolci
- 250 gr di zucchero di canna
- 4 cucchiaini di Nescafe
- 500 gr di burro
- 500 gr di cioccolato fondente



PROCEDIMENTO

1. Versate in una ciotola il burro sciolto, quattro cucchiaini di caffè solubile, la farina 00 e di quinoa, lo zucchero e il lievito. Miscelate bene.
2. Formate un panetto, avvolgetelo in pellicola e fatelo riposare 10/15 minuti.
3. Cospargete il piano lavoro di farina, e stendete l'impasto con un mattarello, delicatamente perché tende a rompersi, fino ad ottenere uno spessore di 0,50 cm.
4. Ritagliate con uno stampino i biscotti, metteteli in forno a 160° per 15'.
5. Una volta cotti e raffreddati inzuppatele nel cioccolato fondente fuso a bagnomaria e versate sopra ad ognuno granella di noci.



BISCOTTI

RICETTA

GORAIEBE

Egitto

Wala Tbrahim

INGREDIENTI

- 2 bicchieri di burro ammorbidito a temperatura ambiente
- 2 bicchieri zucchero di canna
- 3 bicchieri di farina 00
- ½ bicchiere di mandorle
- 1 bustina di vanillina

PROCEDIMENTO

1. In una ciotola, con fruste elettriche, mescolate bene burro e zucchero fino ad ottenere una crema molto morbida.
2. Unite quindi la farina poco per volta, sempre mescolando, formate una palla con l'impasto e copritela con pellicola trasparente.
3. Fate riposare il composto in frigo per 10/15 minuti.
4. Formate, con le mani delle palline piccole perfettamente identiche fra loro dopodiché appiattitele leggermente e ponete al centro una mandorla (o anche un pezzetto di cioccolato fondente), infornate a 150°, fino che la parte sotto dei biscotti cambiano colore in bruno, mentre sopra è più chiara.



PRIANIK

Ucraina

Khalatiuk Inna

INGREDIENTI

- 1 kg Farina
- 6 Uova
- 2 bustine di lievito per dolci
- 300 gr di panela (per fare il miele)
- 100 gr di cacao
- Cannella (al piacere)
- 300 gr cioccolato fondente
- 250 gr Burro

PROCEDIMENTO

Per il miele di panela: mettete la panela insieme a una tazza d'acqua e lasciate cuocere a fuoco lento fino ad ottenere il miele.

Per la glassa al cioccolato: Mettete al bagnomaria 300 gr di cioccolato e quando questo si sarà totalmente dissolto, togliete dal fuoco.

Per l'impasto.

1. Fate ammorbidire il burro a bagno maria. Aggiungete una tazzina di farina e lasciate raffreddare.
2. Nel frattempo, mescolate la farina restante, le uova, il miele fatta con la panela, il cacao e la cannella e il lievito. Lavorate sino a quando gli ingredienti non saranno ben amalgamati.
3. Aggiungete all'impasto il burro ed amalgamate per bene. Formate una specie di palla e lasciate riposare l'impasto avvolto con la pellicola trasparente per circa 1/2 ora.
4. Stendete l'impasto su una superficie infarinata, sino a ottenere una pasta non più spessa di 8 millimetri, da cui ricaverete dei rettangoli.
5. Disponete i rettangoli su una teglia da forno e lasciate cuocere a 175 gradi per i primi dieci minuti, e a 160 gradi per i successivi 5-10.
6. Una volta che i prianik si saranno raffreddati, cospargete di glassa e di cioccolato fondente.



PASTICCINI

RICETTA

BRICK

Tunisia

Latifa Methnani



INGREDIENTI

- ½ kg noci dall'Amazzonia,
- 200 gr semi di sesamo,
- Fogli di pasta brick,
- Zucchero di canna.



PROCEDIMENTO

1. Tostate in forno per 10/15' le noci dall'Amazzonia.
2. Tritate le noci già tostate.
3. Preparate il miele finto con lo zucchero di canna.
4. Mischiate le noci con il miele fino ad ottenere un composto denso.
5. Ritagliate delle strisce dalla pasta brick, ponete un pugno di composto ed avvolgete a triangolo fino al termine della stessa poi sigillare con acqua e farina. Infornate a 150° per 10/15' fino a che diventano croccanti.
6. Inzuppate nel miele finto e cospargete con le noci tritate.

COME FARE:

PASTA BRICK prendete 1 bicchiere di farina 00, mezzo bicchiere di acqua fredda, 1 cucchiaino di farina di mais bianco, un pizzico di sale.

mettete in una ciotola, miscelate bene gli ingredienti sopra citati. Scaldate sul fuoco una padella antiaderente, senza alcun grasso. Quando la pentola sarà ben calda, stendetevi con un pennello uno strato sottilissimo del composto e fatelo cuocere per tre minuti da una sola parte. Attenzione, non giratela ma staccatela dalla padella, stendetela su un canovaccio e spennellatela con olio di semi e/o burro fuso. Procedete così fino ad esaurimento composto.

N.B. La pasta brick si può congelare avvolta in strofinaccio a pacchetti.

MIELE FINTO : versate in un pentolino kg 0,50 zucchero di canna, coprite con acqua fredda fino ad un cm sopra lo zucchero, miscelare fino a far sciogliere lo zucchero, aggiungete mezzo limone e una bustina di vanillina. Mettete sul fuoco e fate bollire finché la buccia del limone non avrà cambiato colore. Togliete dal fuoco e fate raffreddare. Versate il tutto in un contenitore ermetico.



TORRONE

RICETTA

MARMOL

Tunisia

Latifa Methnani

INGREDIENTI

- 1 kg di mandorle
- 1 kg di zucchero di canna
- ½ kg di cioccolato bianco
- ½ kg di cioccolato fondente.
- 1 bacca di vaniglia

PROCEDIMENTO

1. Tostate le noci in una teglia di forno a 180°C per circa 15 minuti
2. Tritate le noci

Preparazione del miele con lo zucchero di canna.

3. Fate sciogliere a bagnomaria il cioccolato
4. Amalgamate il miele con le noci tritate, fino che si forme un composto.
5. Versate il tutto in uno stampo rettangolare, livellate e mettetelo al frigo per circa ½ ora.
6. Aggiungete il cioccolato fondente, e rimettete in frigo per 15 minuti
7. Girate il torrone e di nuovo aggiungete il cioccolato fondente e rimettetelo in frigo per 15 minuti.
8. Tirate fuori e in fine fate una decorazione con il cioccolato bianco.



PANE

RICETTA

INGREDIENTI

ARABO Marocco

Netza Essabbar

250 gr farina 00, 250 gr farina di semola di grano duro, 25 gr lievito, un pizzico di sale, acqua tiepida



MAHUA Cina

Zhang Yu

- 500 gr farina 00
- 1 cucchiaino di zucchero di canna acqua tiepida
- 1 uovo
- un po' di aceto
- ½ cubetto di lievito



BATBOUT Marocco

Inass Nadi

- 250 gr farina 00,
- 250 gr farina di semola di grano duro,
- 25 gr lievito,
- Un pizzico di sale,
- 1 cucchiaino di olio di semi,
- 1 cucchiaino di zucchero di canna,
- Acqua tiepida



PROCEDIMENTO

1. Impastate energicamente tutti gli ingredienti con acqua tiepida.
2. Fate lievitare la massa coperta, per 30'.
3. Ricavate dei panetti, stendeteli su piastra con carta a forno e far lievitare nuovamente per 30'.
4. Allargate ogni panetto a panino piatto e mettere i forno a 200° per almeno 30'.
5. N.B. – si possono usare altri tipi di farina p.e. farina integrale

1. In una ciotola fate sciogliere lo zucchero con l'acqua, aggiungete l'uovo, miscelate ed unite un po' di aceto e lievito.
2. Versate questo liquido in una ciotola contenente la farina, impastate bene e fate una palla,
3. Fate lievitare la pasta coperta per 30',
4. Ricavate delle palline e quindi delle strisce, poi, arrotolatele su se stesse a treccia.
5. Stendete su piastra con carta a forno e fate lievitare nuovamente per 30'. Friggete in abbondante olio di semi fino a cottura.

1. Impastate energicamente tutti gli ingredienti con acqua tiepida.
2. Fate lievitare la massa coperta, per 30'.
3. Ricavate dei panetti, stendeteli su piastra con carta a forno e fate lievitare nuovamente per 30'.
4. Allargate ogni panetto a panino piatto e mettete i forno a 200° per almeno 30'.



PASTA FRESCA

RICETTA

AL CACAO

Italia

Ida e Marilena

INGREDIENTI

- 360 gr farina 00, 40 gr cacao amaro, 4 uova intere, sale.



PROCEDIMENTO

1. Sulla spianatoia fate la fontana con la farine ed il cacao.
2. Mettete al centro le 4 uova ed un pizzico di sale nella relativa casetta.
3. Con una forchetta rompete le uova e man mano coinvolgete tutta la farina ed il cacao.
4. Impastate con le mani finché l'impasto risulta liscio ed elastico.
5. Fate riposare nella pellicola almeno 15'.
6. Stendete col mattarello, e ricavare delle strisce e poi le tagliatelle.

Condite le tagliatelle al cacao con 2 cucchiai di olio, panna da cucina e noci tritate

Grazie a tutti e in particolare a:

COLLAGE cooperativa sociale
Colombia, coordinatrice Atelier Arcobaleno

Volontari
*Ida, Marilena, Rita, Anna, Ornella, Giuliana Giovanna Livia
Gabriella Amelia, Elena, Zeni, Augusta.*

Donne che hanno frequentato il corso:
*Latifa, Zhang Yu, Inna, Noura, Amal, Inass, Netza Antonella,
Najlae, Bouchra, Awa, Belrhalmia, Walaa, Hanane Laatam,
Hanane, Essakhi, Tania, Lakbira, Ilura.*

Onlus Acea
Michele Papagna, Giada Pinardi e Federica Petralli

Comunità pastorale

Oratorio S. Giuseppe

Caritas

Ufficio Istruzione e Integrazione del Comune di Brugherio



atelier
arcobaleno