

**BRAIN AND
MALNUTRITION**

Chronic Diseases Association **ONLUS**



ATLANTE AFRICA RICETTE E IMMAGINI



Con il patrocinio di:



Associazione Italiana Parkinsoniani
Fondazione Grigioni Per il Morbo di
Parkinson



ISTITUTO
SCOTTI BASSANI

Ideato da: **Michela Barichella**
Presidente B&M

Realizzato da: **Laura Iorio**

Ricette elaborate da: **Patrizia De Marco**
Giulia Privitera

Supervisori: **Erica Cassani**
Chiara Pusani

Traduzione inglese: **Giulia Segato**

Con la collaborazione di: **Francesca Bianchi**
Carlotta Bolliri
Antonia Mottolese
Giovanna Pinelli
Maria Paola Zampella

**Immagini realizzate in loco durante i viaggi per il sociale organizzati da
BRAIN AND MALNUTRITION CHRONIC DISEASES ASSOCIATION
ONLUS**

**Si ringraziano tutte le persone che hanno contribuito a realizzare questo
progetto, in particolare:**

Gianni Pezzoli
Presidente Fondazione Grigioni per il Morbo di Parkinson
Presidente Associazione Italiana Parkinsoniani

Istituto Scotti Bassani

Prima pubblicazione Dicembre 2013

Tutti i diritti sono riservati per tutti i paesi. Nessuna parte del presente volume può essere riprodotta, tradotta o adattata con alcun mezzo (compresi microfilm, le copie fotostatiche e le memorizzazioni elettroniche) senza il consenso scritto da parte di Brain and Malnutrition Chronic Diseases Association ONLUS.

La violazione di tali diritti è perseguibile a norma di legge.

www.bm-association.it



INDICE / INDEX



Immagini dallo Zambia / Pictures from Zambia
A spasso per il mercato / Walking around the market

Ricette / Recipes:

Nshima

Imisaalu

Kapenta

Ifisashi

Chitombua

Tutti in cucina/ Everybody in the kitchen

Curiosità dallo Zambia/ Peculiarities from Zambia

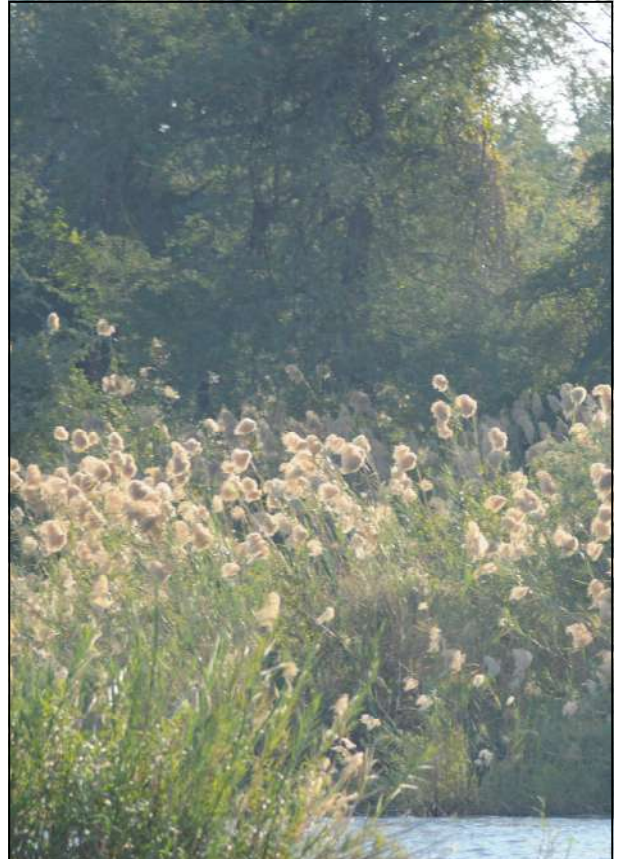


zambia

Immagini dallo Zambia Pictures from Zambia



Immagini dallo Zambia
Pictures from Zambia



A spasso per il mercato Walking around the market



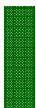
A spasso per il mercato
Walking around the market



A spasso per il mercato Walking around the market



zambia



A spasso per il mercato
Walking around the market



NSHIMA

Nshima è il piatto base e principale dell'alimentazione in Zambia.

Si mangia con le mani facendo delle palline che vengono poi intinte solitamente in una salsa di verdure.

Nei giorni di festa alle verdure viene aggiunta la carne (pollo, mucca, coccodrillo allevato) oppure l'uovo e a volte anche il pesce.

INGREDIENTI:

- Farina di mais bianca
- Acqua

PREPARAZIONE

Portare a bollire l'acqua in una pentola e aggiungere poco alla volta la farina bianca.

Mescolare per 15 minuti fino a ottenere un composto omogeneo.

Mettere il coperchio sulla pentola e fare bollire lentamente fino ad ultimare la cottura.

Lasciare raffreddare il composto e servire accompagnato da salsa di verdure.

100 grammi di NSHIMA

protidi	3,4 gr
lipidi	1,04 gr
glucidi	32 gr
Kcal	144

IMISAALU

Piatto di verdure tipico della cucina dello Zambia.

INGREDIENTI:

- Verdure locali (verza, cavolo cappuccio, cavolfiore)
- Pomodoro a pezzetti
- Cipolla
- Un pizzico di sale
- Olio di semi

PREPARAZIONE

Fare cuocere la cipolla tagliata sottile in una padella con l'olio, aggiungere il pomodoro a pezzetti.

Lasciare cuocere per 3 minuti e aggiungere le verdure tagliate finemente.

Mescolare e fare cuocere per 8-10 minuti.

Aggiungere un pizzico di sale.

100 grammi di IMISAALU

protidi	1,4 gr
lipidi	2,5 gr
glucidi	2,60 gr
Kcal	39

KAPENTA

Piatto tipico dello Zambia a base di acciughe.

INGREDIENTI:

- Acciughe
- Olio di Semi
- Pomodoro
- Cipolla
- Pizzico di sale

PREPARAZIONE

Mettere le acciughe in una scodella e aggiungere dell'acqua calda. Lasciare riposare per 2 minuti e scolarle. Risciacquarle con l'acqua fredda utilizzando un colabrodo.

In una padella con l'olio fare rosolare le acciughe per 8 minuti., unire la cipolla tagliata a pezzetti.

Aggiungere il pomodoro tagliato a pezzetti e coprire la pentola, lasciare cuocere per 5 minuti.

Aggiungere alla fine un pizzico di sale.

100 grammi di KAPENTA

protidi	5 gr
lipidi	3,1 gr
glucidi	2,14 gr
Kcal	56

IFISASHI

Crema di verdure condita con polvere di arachidi.

INGREDIENTI:

- Foglie di coste
- Polvere di arachidi
- Pomodoro
- Cipolla
- Acqua
- Un pizzico di sale

PREPARAZIONE

Portare a ebollizione l'acqua e aggiungere le foglie di coste e la cipolla tagliate a striscioline. Aggiungere della polvere di arachidi. Mescolare tutto con un cucchiaio di legno e lasciare cuocere a fiamma medio bassa per 10 minuti.

Coprire la pentola con il coperchio e lasciare cuocere per altri 10 minuti.

Tagliare il pomodoro e unitelo alle altre verdure (unite altra acqua se necessario). Fare cuocere per 8 minuti e aggiustare con il sale.

Il composto deve risultare cremoso, non troppo denso.

100 grammi di IFISASHI

protidi	2,8 gr
lipidi	2,4 gr
glucidi	2,9 gr
Kcal	45

CHITOMBUA

Chitombua è una frittella che viene consumato nelle occasioni di festa.

INGREDIENTI:

- Farina di frumento
- Acqua
- Lievito
- Olio di Semi

PREPARAZIONE

Mescolare la farina di frumento con l'acqua, impastare aggiungendo il lievito.

Formare con il composto ottenuto delle palline.

Fare riposare e poi friggere in pentola.

100 grammi di CHITOMBUA

protidi	2,4 gr
lipidi	44,5 gr
glucidi	17 gr
Kcal	474

Tutti in cucina
Everybody in the kitchen



Nshima



Imisaalu



Tutti in cucina
Everybody in the kitchen



Kapenta



Ifisashi



Chitombua



Tutti in cucina
Everybody in the kitchen

MTENDERE HOSPITAL (CHIRUNDU)



Curiosità dallo Zambia

Peculiarities from Zambia

Moringa

Da qualche anno in diversi ospedali rurali dello Zambia è abitudine arricchire la dieta con foglie di una pianta chiamata *Moringa oleifera*, per prevenire la malnutrizione materna e infantile.

La pianta in questi paesi viene soprannominata “l’albero dei miracoli”.

La *Moringa oleifera*, infatti, oltre alle preziose caratteristiche nutrizionali che ne fanno un ottimo integratore alimentare, è una pianta di facile coltivazione e lavorazione, con una grande resistenza anche in condizioni di scarsa piovosità. È inoltre una pianta che può essere utilizzata nella sua completezza - foglie, frutti, corteccia, radici - il che la rende particolarmente vantaggiosa.

In particolare in Zambia vengono utilizzate le foglie di questa pianta. Una volta raccolte vengono fatte essiccare all’ombra e successivamente pestate nel mortaio, prima di essere passate al setaccio per essere utilizzate in polvere come farina, nelle ricette più semplici e comuni.

Spesso viene aggiunta ad altri ingredienti di facile reperibilità come pomodoro, olio e sale, donando un leggero gusto speziato, che bene si abbina alla carne e ai preparati a base di cereali come la polenta bianca.

La caratteristica più interessante della *Moringa*, che la rende così utile ed apprezzata nella lotta contro la malnutrizione, è la sua composizione chimica e nutrizionale. Ritroviamo una buona presenza di sali minerali (quali ferro e calcio), proteine vegetali, numerosi aminoacidi essenziali, e vitamine, in particolare carotene precursore della Vitamina A.

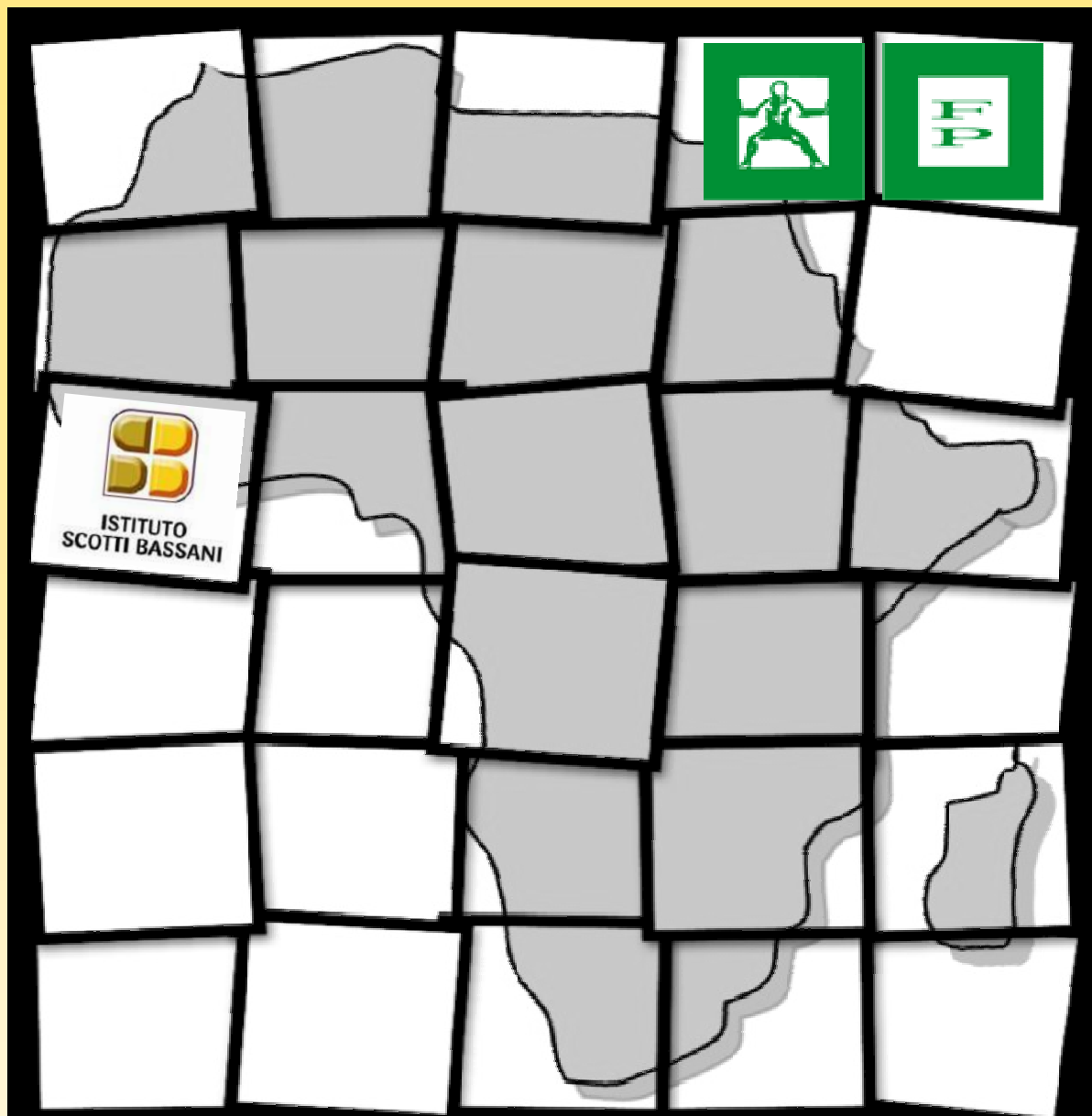
La presenza di buone quantità di ferro è ciò che la rende indispensabile anche per le donne in gravidanza e per i bambini.

Pertanto, se abbinata ad un’alimentazione varia, la *Moringa oleifera* risulta un importante integratore alimentare per le popolazioni più disagiate e più a rischio.

Curiosità dallo Zambia
Peculiarities from Zambia



zambia



UBI - BANCA POPOLARE DI BERGAMO
SEDE DI MILANO VIA MANZONI, 7
20121 MILANO
IBAN: IT 37 F 05428 01602000000 004854

Aiutaci a scrivere le prossime pagine... www.bm-association.it