BRAIN AND MALNUTRITION
Chronic Diseases Association ONLUS

ATLANTE AFRICA
RICETTE E IMMAGINI

Ghana

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**

Supervisori: **Erica Cassani**
Chiara Pusani

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

Traduzione inglese: **Giulia Segato**

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 Gennaio 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

PREMESSA

Un viaggio
attraverso l'Africa
per conoscere i colori,
i cibi, la gente!

BACKGROUND

A journey
through Africa
to learn about colors,
food, people!

INDICE / INDEX

Immagini dal Ghana / Pictures from Ghana

Ricette / Ricipes:

Fufu
Banku
Red-red
Kelewele
Omo- tuo
Porridge

Immagini dal Ghana
Pictures from Ghana

Immagini dal Ghana
Pictures from Ghana

Immagini dal Ghana
Pictures from Ghana

Immagini dal Ghana
Pictures from Ghana

Immagini dal Ghana

Pictures from

FUFU

Ingredienti

Per la pastella:
Farina di Manioca
Platano o yam
Acqua

Per la zuppa:
Olio di palma o arachidi
Garden eggs (simili a piccole melanzane)
Okro (simili a piccole zucchine)
Pomodori
Cipolla

Altro:
Carne (agnello) o pesce affumicato

Preparazione

Difficoltà bassa 25 minuti

Sbucciare il platano e tagliarlo a rondelle.
Versare in un mortaio dell'acqua bollente, farina di manioca, platano (o in alternativa yam) e pestare gli ingredienti fino ad ottenere una consistenza omogenea e senza grumi.
Aggiungere ogni ingrediente separatamente, un po' alla volta.
Mettere il composto sul fuoco medio alto e continuare a mescolare gli ingredienti, far cuocere per circa 15 minuti. Se necessario aggiungere dell'acqua per ottenere la giusta consistenza.
Raggiunta la consistenza desiderata coprire con un coperchio e lasciar cuocere per circa 2 minuti.
Nel frattempo lavare e sbucciare garden eggs ed okro far stufare la cipolla con l'olio di palma o di arachidi unire la salsa di pomodoro o pomodori privati della buccia.
Infine aggiungere l'impasto ottenuto alla zuppa di verdura.

Tabelle nutrizionali

FUFU	100 g
Proteine	0.8 g
Lipidi	2.9 g
Carboidrati	14.6 g
Kcal	84

BANKU

Ingredienti

Per la pastella:
Farina di Mais
Farina di Manioca
Acqua

Per la zuppa:
Olio di palma
Cipolla
Peperoncino
Pomodoro
Zenzero

Altro:
Carne o pesce affumicato

Preparazione

Difficoltà bassa 25 minuti

Versare in un recipiente con acqua bollente la farina di mais insieme alla farina di manioca e mescolare fino a che l'impasto non risulti compatto e senza grumi.
Mettere il composto sul fuoco medio alto e continuare a mescolare gli ingredienti, far cuocere per circa 15 minuti. Se necessario aggiungere dell'acqua per ottenere la giusta consistenza.
Far stufare la cipolla con l'olio di palma, aggiungere pomodori, peperoncino e zenzero e cuocere per circa 15 – 20 minuti.
Aggiungere l'impasto ottenuto alla zuppa di verdura.
In questa pietanza le proteine vengono fornite dalla carne o dal pesce affumicato che accompagnano il piatto.
Il BANKU può essere servito anche con una salsa composta da zuppa di arachidi, zuppa di palma o zuppa di altre foglie verdi.

Tabelle nutrizionali

BANKU	100 g
Proteine	1 g
Lipidi	3.8 g
Carboidrati	14 g
Kcal	91

RED-RED

Ingredienti

Fagioli
Salsa di pomodoro
Platano
Cipolla
Acqua
Olio di palma
Sale
Spezie

Altro
Riso

Preparazione

Difficoltà media 90 minuti

Far bollire i fagioli in acqua per circa 1 ora.
Successivamente preparare un soffritto a base di olio rosso con cipolle, pomodori, spezie e sale.
Una volta pronto il soffritto aggiungere i fagioli e farli saltare nel soffritto per circa 10 minuti.
Tagliare il platano a dischetti e friggerlo.
Quando i dischetti di platano risultano ben fritti e rossicci toglierli dal fuoco.
Infine mettere nello stesso piatto i fagioli passati nella salsa rossa e il platano arrossito.
Da questa unione deriva il nome del piatto.
Il tutto può essere accompagnato da riso bianco.

Tabelle nutrizionali

RED-RED	100 g
Proteine	1.4 g
Lipidi	8.5 g
Carboidrati	9.9 g
Kcal	119

KELEWELE

Ingredienti

Platano
Spezie (Chili, ginger, aglio, etc.)
Olio di palma

Preparazione

Difficoltà bassa 20 minuti

Tagliare il platano a dischetti.
Scaldare l'olio in una padella antiaderente, quando l'olio è ben caldo unire tutte le spezie ed inserirvi il platano tagliato a dischetti.
Cuocere per circa 15 – 20 minuti.

Tabelle nutrizionali

KELEWELE	100 g
Proteine	0.8 g
Lipidi	16 g
Carboidrati	24.8 g
Kcal	115

OMO TUO

Ingredienti

Riso bianco
Acqua
Sale

Preparazione

Difficoltà media 40 minuti

Versare dell' acqua in una pentola abbastanza capiente, salare e portare il riso bianco ad ebollizione.
In ebollizione coprire e lasciare cuocere il riso bianco per circa 20 minuti abbassando la fiamma.
Trascorsi i 20 minuti togliere il coperchio e fare cuocere per altri 5 - 10 minuti sempre a fuoco basso.
Quando il riso è cotto toglierlo dal fuoco e farlo riposare fino a che non si sarà raffreddato.
Una volta raffreddato passare il riso nello schiacciapatate fino ad ottenere una consistenza abbastanza liscia ed omogenea.
A questo punto con l'aiuto di un cucchiaio formare delle palle di riso.
Questo piatto è un "contorno di riso" utilizzato per accompagnare la carne.

Tabelle nutrizionali

OMO TUO	100 g
Proteine	2.4 g
Lipidi	0.16 g
Carboidrati	32 g
Kcal	132

PORRIDGE

Ingredienti

Farina di mais
Farina di miglio
Sale
Acqua

Preparazione

Difficoltà bassa

25 minuti

Versare dell' acqua in una pentolino e portare ad ebollizione.
Nel frattempo in una terrina unire farina di mais, farina di miglio, e sale amalgamando il tutto con un po' di acqua.
Quando l'acqua bolle abbassare la fiamma e versare il contenuto della terrina nel pentolino e mescolare.
Cuocere il tutto per circa 20 minuti a fuoco basso, continuando a mescolare fino ad ottenere una consistenza abbastanza densa.

Tabelle nutrizionali

PORRIDGE	100 g
Proteine	20 g
Lipidi	7 g
Carboidrati	155 g
Kcal	722

FUFU

Ingredients

For the batter:
Manioc flour
Plantain or yam
Water

For the soup:
Peanut or palm oil
Garden eggs (like little eggplants)
Okro (like little courgette)
Tomatoes
Onion

Other:
Smoked fish or meat (lamb)

Methods

Easy

25 minutes

Peel the plantain and cut it in little discs.
Put some hot water in a mortar then add Manioc flour, plantain (or alternatively yam) and then pound all the ingredients till it binds together to form a smooth dumpling.
Add each ingredient separately and slowly.
Put the mixture over medium-high heat and stir for 15 minutes.
If necessary add water to obtain the right consistency.
Once the desired consistency is obtained cover with a lid and cook for 2 minutes.
Meanwhile wash and clean garden eggs and okro, braise the onion in the palm/ peanut oil and add tomato sauce or peeled tomatoes.
Finally, add the dough to the vegetables soup.

Nutrition facts

FUFU	100 g
Protein	0.8 g
Fat	2.9 g
Carbohydrate	14.6 g
Kcal	84

BANKU

Ingredients

For the batter:

Corn flour
Manioc flour
Water

For the soup:

Palm oil
Onion
hot pepper
Tomatoes
Ginger

Other:

Smoked fish or meat

Methods

Easy

25 minutes

In a large container combine the corn and the manioc flour with enough boiling water to dumpen all of it.
Put the dough on medium-high heat stirring constantly for 15 minutes. If necessary add some water to obtain the right consistency.
Braise the onion in the palm oil then add tomatoes, chili peppers, ginger and cook for 15 minutes.
Add the dough to the vegetables soup.
In this recipe the proteins are provided by smoked meat or fish that accompany the dish.
Banku can also be served with a sauce made from peanuts soup, palm soup or other green leaves soup.

Nutrition facts

BANKU	100 g
Protein	1 g
Fat	3.8 g
Carbohydrate	14 g
Kcal	91

RED-RED

Ingredients

Beans
Tomato sauce
Plantain
Onion
Water
Palm oil
Salt
Spices

Other:
Rice

Methods

Medium

90 minutes

Boil the beans in water for 1 hour .
Then prepare a sauté with red oil, chopped onions, tomatoes, spices and salt.
Add beans to sauce and let simmer for about 10 minutes.
Peel the plantain and cut it in little discs, then fried it till it is well-browned.
At the end serve the bean cooked in the red sauce together with the fried plantain.
From this union comes the name of the dish.
Sauce goes very well with rice too.

Nutrition fact

RED-RED	100 g
Protein	1.4 g
Fat	8.5 g
Carbohydrate	9.9 g
Kcal	119

KELEWELE

Ingredients

Plantain
Spice (Chili, ginger, garlic, etc.)
Palm oil

Methods

Easy

20 minutes

Peel the plantain and slice it into rounds.
Heat the oil in a non-stick pan, when the oil is hot, add all the spices together with the sliced plantain.
Cook for about 15-20 minutes.

Nutrition fact

KELEWELE	100 g
Protein	0.8 g
Fat	16 g
Carbohydrate	24.8 g
Kcal	115

OMO TUO

Ingredients

White rice
Water
Salt

Methods

Medium

40 minutes

Bring the rice, water and salt to a boil in a large pot.
Turn down the heat to low, cover, and allow the rice to cook for about 20 minutes.
After 20 minutes remove the lid and keep cooking over low heat for other 5-10 minutes.
When the rice is cooked, turn off the heat and let it sit until it has cooled down.
Now using a potato masher, mash the rice until it is fairly smooth.
At this point, with the help of a spoon shape the rice into balls.
This recipe is a "side dish of rice" served to accompany meat.

Nutrition fact

OMO TUO	100 g
Protein	2.4 g
Fat	0.16 g
Carbohydrate	32 g
Kcal	132

PORRIDGE

Ingredients

Corn flour
Millet flour
Salt
Water

Methods

Easy

25 minutes

Pour some water in a saucepan and bring to a boil.
Meanwhile in a bowl add corn and millet flour, some salt then mix with a bit of water.
When the water boils lower the heat and pour the dough from the bowl into the saucepan and stir .
Simmer for about 20 minutes over low heat, stirring constantly until you have the consistency you require.

Nutrition fact

PORRIDGE	100 g
Protein	20 g
Fat	7 g
Carbohydrate	155 g
Kcal	722

INGREDIENTI - INGREDIENTS

Peperoncino
Hot pepper

Cipolla
Onion

Aglio
Garlic

Chilli

INGREDIENTI - INGREDIENTS

Garden Eggs

Patate dolci
Potatoes

Zenzero
Ginger

Platano
Plantain

INGREDIENTI - INGREDIENTS

Farina di mais
Corn flour

Farina di miglio
Millet flour

Riso
Rice

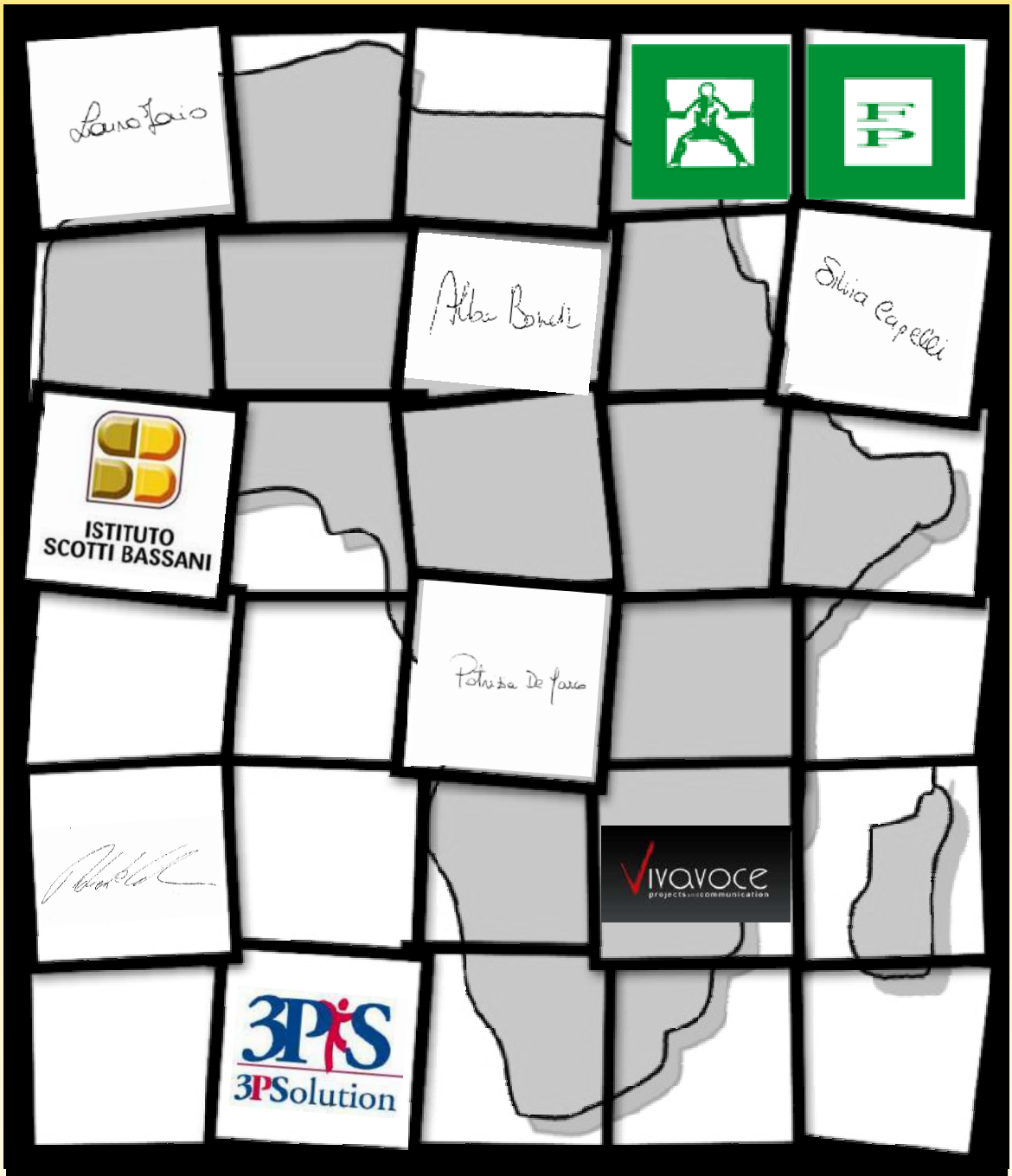
Sale
Salt

INGREDIENTI - INGREDIENTS

Olio di Palma
Palm oil

Okro

INGREDIENTI - INGREDIENTS



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