LE RICETTE DEL DIALOGO INTERCULTURALE

Storie e sapori dal mondo

REALIZZATO DAL COMUNE DI TORRITA DI SIENA IN COLLABORAZIONE CON NORA CAZZOLA E LA PUBBLICA ASSISTENZA

INDICE

Il ricettario comunitario	3
Le ricette del territorio	4
Farine e Cereali	8
Spezie e Sapori	11
Salute e tradizione	16
Riflessioni	19
Dediche e ringraziamenti	20

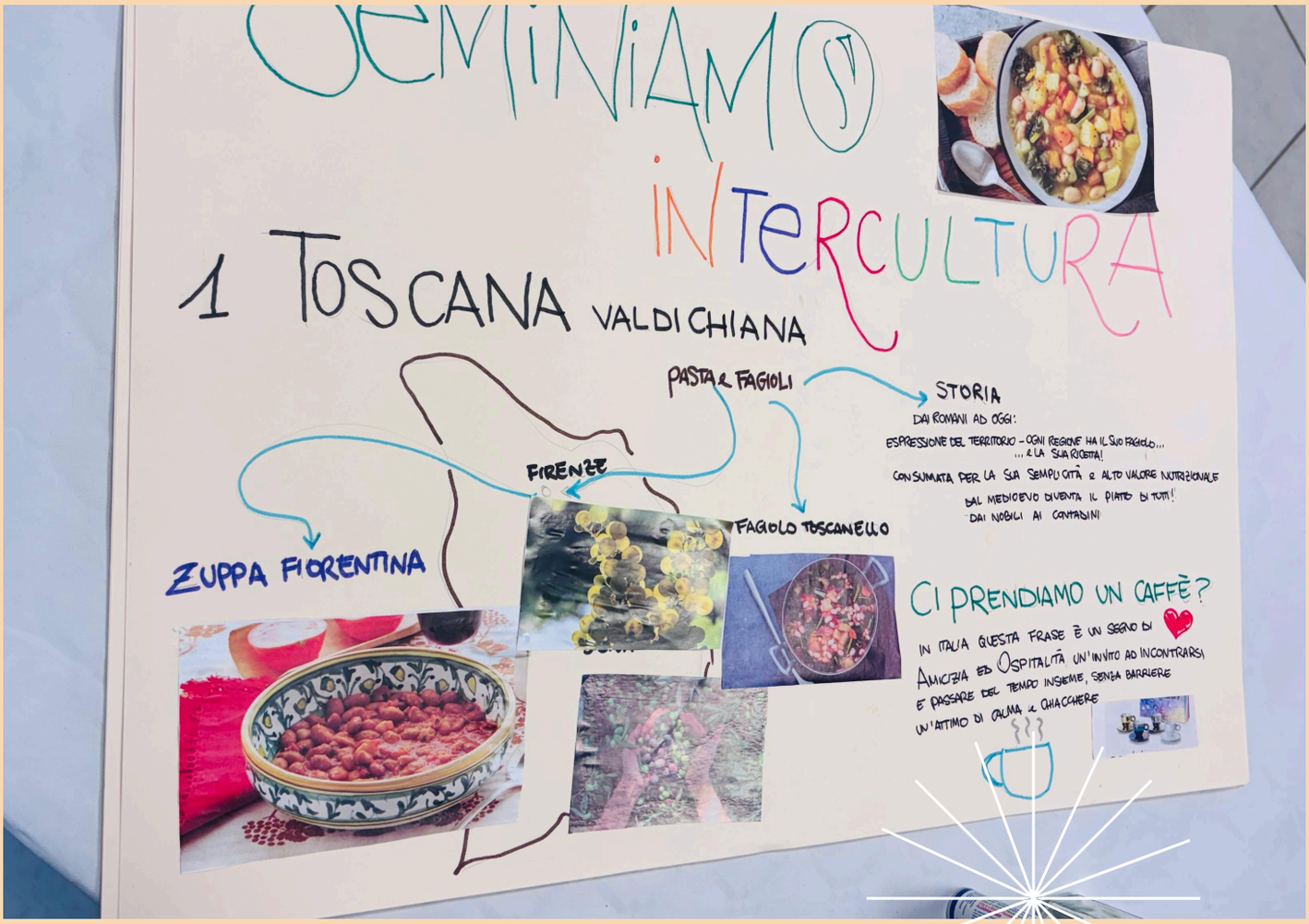
IL RICETTARIO COMUNITARIO

“Le ricette del dialogo interculturale” è un progetto nato per creare spazi di incontro, ascolto e relazione attraverso il linguaggio universale del cibo.
Il percorso ha coinvolto donne di diverse età e provenienze culturali, residenti nel Comune di Torrita di Siena, con l’obiettivo di favorire inclusione sociale, dialogo costruttivo e senso di comunità.

Attraverso un ciclo di incontri esperienziali, il progetto ha promosso la conoscenza reciproca valorizzando storie personali, tradizioni familiari e saperi legati al cibo. Ogni incontro è stato dedicato a un tema che intreccia territorio, prodotto e tradizione, e ha alternato momenti di accoglienza conviviale, narrazione condivisa e attività pratiche e creative.

Creare insieme: gesti semplici ma potenti per conoscersi divertendosi, abbassare le distanze e costruire fiducia. L’attività pratica ha favorito il dialogo spontaneo, l’ascolto e la partecipazione attiva, rendendo ogni incontro un’occasione di apprendimento reciproco e di scambio autentico.

Questo ricettario comunitario raccoglie il frutto del percorso: non solo ricette, ma anche racconti, memorie ed emozioni emerse durante gli incontri. È una testimonianza concreta di come il cibo possa diventare strumento di relazione, cura e integrazione, e di come la diversità, se accolta e condivisa, possa generare legami, creatività e benessere collettivo.



ricette del territorio

storie di tradizioni

PASTA & FAGIOLI

Curiosità: prima dell'arrivo del pomodoro in Europa, la pasta e fagioli era "in bianco" o profumata solo da erbe aromatiche. Ogni territorio ha poi costruito la propria versione, rendendo questo piatto un vero esempio di biodiversità culturale italiana: un'unica idea, mille interpretazioni.

Ingredienti

Ingredienti (per 4 persone)

- 300 g di fagioli secchi (borlotti o cannellini)
- 300 g di tagliatini all'uovo (freschi o secchi)
- 1 cipolla media
- 2 foglie di salvia
- 2 cucchiai di concentrato di pomodoro
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.
- Acqua q.b.

Piccola storia di comunità

La pasta e fagioli è uno dei piatti più rappresentativi della cucina popolare italiana. Nasce come cibo contadino, preparato con ingredienti semplici, economici e facilmente reperibili, ma ricchi di valore nutrizionale. In molte regioni italiane ha rappresentato per secoli un pasto completo, capace di nutrire famiglie numerose con ciò che la terra offriva.

Tagliatini e fagioli
Procedimento:
Mettere i fagioli secchi in ammollo in abbondante acqua fredda per una notte. La mattina successiva scolare i fagioli, cambiare l'acqua e metterli a cuocere in una pentola con acqua pulita per circa un'ora, o fino a quando risultano morbidi.
In un tegame capiente preparare un soffritto con olio extravergine di oliva e la cipolla tritata finemente. Aggiungere le foglie di salvia e lasciarle insaporire per qualche minuto, poi toglierle. Unire il concentrato di pomodoro e farlo sciogliere nel soffritto.
Prelevare una parte dei fagioli cotti e passarli al frullatore o nel passatutto fino a ottenere una crema. Versare la crema di fagioli nel tegame insieme ai fagioli rimasti interi. Aggiungere un po' di acqua di cottura dei fagioli e mescolare bene, lasciando insaporire il tutto a fuoco dolce.
Cuocere i tagliatini direttamente nello stesso tegame, aggiungendo altra acqua di cottura se necessario, fino a raggiungere la consistenza desiderata.
Regolare di sale e servire caldo.

ZUPPE DI LEGUMI

Piccola storia di comunità

Tutto è iniziato assaggiando una zuppa fiorentina di legumi e cavolo nero.
Tra un cucchiaio e l'altro, alcune donne marocchine e tunisine hanno sorriso: "Questa verdura ci ricorda una nostra ricetta". Da quella frase è nato un dialogo vivo, fatto di memoria e curiosità, che ha portato alla scoperta della Bakula e della Chachuka, zuppe lontane geograficamente ma vicine nel gesto e nel significato.

Verdure verdi come cavolo nero, bietola o malva, legumi, erbe e spezie: ingredienti che attraversano le culture. Cambia il cereale — in Italia entra nella zuppa sotto forma di pasta o pane raffermo, mentre in Nord Africa accompagna il piatto, servito a parte — ma resta la stessa idea di nutrimento e cura.

Ingredienti

Ingredienti – Bakula (Baqoula)
(per 4 persone)

- 500 g di malva fresca (foglie e parti tenere)
- 3 spicchi d'aglio
- 1 mazzetto di prezzemolo fresco
- 1 mazzetto di coriandolo fresco
- 1 cucchiaino di paprika
- limoni confit
- olive verdi
- 1 cucchiaino di cumino in polvere
- ½ cucchiaino di peperoncino (facoltativo)
- Succo di ½ limone
- 4–5 cucchiai di olio extravergine di oliva
- Sale q.b.

Bakula (Baqoula) marocchina – Procedimento

- Pulire, lavare e tritare finemente la malva.
- Sbollentare la malva in acqua salata per pochi minuti, quindi scolarla e strizzarla bene.
- In una padella scaldare l'olio e far insaporire l'aglio tritato.
- Aggiungere la malva, il prezzemolo, il coriandolo e le spezie.
- Coprire e cuocere a fuoco basso per circa 15–20 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- A fine cottura aggiungere il succo di limone, regolare di sale e servire calda o tiepida.

ZUPPE DI LEGUMI

Ingredienti

Chachuka tunisina
(per 4 persone)

- 300 g di ceci secchi
- 300 g di bietola (foglie e coste tenere)
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 2 cucchiai di concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaino di cumino in polvere
- 1 cucchiaino di coriandolo in polvere
- ½ cucchiaino di paprika
- ½ cucchiaino di peperoncino (facoltativo)
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.
- Acqua q.b.

(Tradizionalmente servita calda, con pane o cereali a parte.)

Piccola storia di comunità

Parlando di quando si mangiano queste zuppe, è emersa la relazione profonda tra stagione, corpo e tradizione. La Chachuka è un piatto caldo, tipicamente invernale, pensato per sostenere il corpo nel freddo e raccontato come alimento importante per la crescita dei bambini. La Bakula, invece, può essere gustata calda o tiepida, come antipasto o contorno, ed è considerata anche un rimedio naturale.

In questo scambio si è resa visibile la linea femminile della trasmissione del sapere: ricette che passano dalle nonne alle madri, custodite e adattate nel tempo. Così la zuppa, da semplice piatto quotidiano, si è trasformata in spazio di incontro, riconoscimento e gioia condivisa — un luogo dove le differenze non separano, ma raccontano storie che si somigliano.

Chachuka tunisina – **Procedimento**

- Mettere i ceci in ammollo per una notte, quindi cuocerli in acqua fino a quando risultano morbidi.
- Pulire e tagliare la bietola; tritare finemente cipolla e aglio.
- In una pentola scaldare l'olio e soffriggere dolcemente cipolla e aglio.
- Aggiungere il concentrato di pomodoro e le spezie, mescolando per farle insaporire.
- Unire i ceci cotti con un po' della loro acqua di cottura e aggiungere la bietola.
- Cuocere a fuoco medio-basso fino a ottenere una zuppa densa e profumata.
- Regolare di sale e servire ben calda, accompagnata da pane o cereali a parte.

Farine e Cereali

impastiamo le tradizioni

IL PANE QUOTIDIANO

Batbout marocchino
Pane morbido cotto in padella
Ingredienti (per 6–8 pani)

- 250 g di farina 00
- 250 g di semola rimacinata di grano duro
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di zucchero
- 7 g di lievito di birra secco (o 20 g fresco)
- 300 ml circa di acqua tiepida
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

Ingredienti

Ingredienti (per 4 pani)

- 500 g di semola di grano duro
- 1 cucchiaino di sale
- 7 g di lievito di birra secco (o 20 g fresco)
- 300–320 ml di acqua tiepida
- 1 cucchiaio di olio d'oliva

il forno, luogo d'incontro e scambio

Il pane nasce da gesti quotidiani tramandati soprattutto dalle donne, custodi dei saperi domestici e della memoria alimentare.
Il forno, che si chiami tabouna o ferrane, è stato per secoli uno spazio comunitario di incontro, attesa e condivisione.
Impastare e cuocere insieme significava scambiarsi consigli, storie e tempo, rafforzando i legami tra le persone.
Attraverso il pane, le comunità hanno trasmesso conoscenze, identità e cura, trasformando un alimento semplice in un gesto collettivo.

Procedimento (Tabouna)

- Sciogliere il lievito in poca acqua tiepida.
- Unire la semola, il sale, l'olio e l'acqua restante.
- Impastare fino a ottenere un composto morbido ma sostenuto.
- Lasciare lievitare coperto fino al raddoppio.
- Formare pani rotondi e appiattirli leggermente.
- Cuocere su pietra, piastra o in forno ben caldo fino a crosta dorata.

Procedimento (Batbout)

- Sciogliere il lievito e lo zucchero in poca acqua tiepida.
- Unire farina, semola, sale, olio e l'acqua restante.
- Impastare fino a ottenere un impasto morbido ed elastico.
- Lasciare lievitare coperto fino al raddoppio.
- Dividere l'impasto in palline e stenderle in dischi.
- Cuocere in padella antiaderente calda, senza grassi, girando più volte fino a doratura.

GLI IMPASTI

Gesti ed occasioni di consumo

In India, come in Tunisia e Marocco, il pane è un alimento base e nutritivo, presente ogni giorno sulla tavola e pensato per accompagnare tutti gli altri cibi.
Usato con le mani, il pane diventa strumento per raccogliere, condividere e mangiare, trasformando il pasto in un gesto attento e consapevole.
Questo modo di consumare il cibo richiede lentezza, rispetto e relazione, ed è profondamente legato alla dimensione familiare e all'ospitalità verso gli ospiti.
In contesti lontani geograficamente ma vicini nei gesti, il pane rivela una cultura del nutrimento che unisce corpo, spazio e comunità.

Ingredienti

Chapati indiano
Pane quotidiano non lievitato
Ingredienti (per 8 chapati)

- 300 g di farina integrale di grano (atta)
- 180 ml circa di acqua
- 1 pizzico di sale

Chapati indiano
Pane quotidiano non lievitato
Ingredienti (per 8 chapati)

- 300 g di farina integrale di grano (atta)
- 180 ml circa di acqua
- 1 pizzico di sale

Procedimento

- Unire la farina e il sale in una ciotola.
- Aggiungere l'acqua poco alla volta e impastare fino a ottenere un impasto liscio.
- Coprire e lasciare riposare per circa 20 minuti.
- Dividere l'impasto in palline e stenderle in dischi sottili.
- Cuocere su piastra o padella ben calda, girando quando si gonfia e si formano macchie scure.
- Servire caldi.

GLI IMPASTI

Gesti ed occasioni di consumo

I buñuelos sono legati alle feste e alle celebrazioni, in particolare al periodo natalizio.
La loro forma intrecciata o ad anello simboleggia abbondanza e condivisione, e la frittura li rende un cibo speciale, diverso dal pane quotidiano.

I buñuelos cubani affondano le loro radici nella tradizione iberica, portata a Cuba durante il periodo coloniale e rielaborata nel tempo con ingredienti locali.
La ricetta originaria, a base di farina di grano, acqua e zucchero, si è trasformata integrando prodotti della terra come la yuca, rendendo l'impasto più nutriente e adatto al contesto caraibico.

Procedimento

- Schiacciare la yuca lessata fino a ottenere una purea.
- Unire farina, lievito, sale, zucchero e uovo.
- Aggiungere acqua poco alla volta fino a ottenere un impasto morbido.
- Formare anelli o nodi con l'impasto.
- Friggere in olio caldo fino a doratura uniforme.
- Scolare su carta assorbente e servire caldi.

Le cucine tradizionali non sono mai statiche, ma nascono da continui intrecci e contaminazioni tra popoli, territori e storie.
Scambi commerciali, migrazioni e incontri hanno trasformato ingredienti e gesti, dando vita a nuove tradizioni condivise.
Ogni ricetta conserva tracce di viaggi, adattamenti e relazioni.
Il cibo racconta così una cultura in movimento, costruita nel dialogo tra differenze.

Ingredienti

Buñuelos cubani
Frittelle tradizionali
Ingredienti (per circa 12 buñuelos)

- 300 g di farina di grano tenero
- 200 g di yuca (manioca) lessata e schiacciata
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaio di zucchero
- 1 uovo
- Acqua q.b.
- Olio di semi per frittura

Spezie e sapori

I caratteri delle cucine

SAPORI & SAPERI

Ingredienti

Rfissa marocchino
Ingredienti (per 4–6 persone)

- 1 pollo intero a pezzi
- 2 cipolle grandi
- 3 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaio di ras el hanout
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaino di zenzero in polvere
- 1 cucchiaino di pepe nero
- 1 pizzico di zafferano (facoltativo)
- 3 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 1 mazzetto di coriandolo fresco
- 1 mazzetto di prezzemolo fresco
- 250 g di lenticchie secche
- Sale q.b.
- Acqua q.b.
- Msemen o trid (sfoglie di pane marocchino) per servire

Le mille ed un sapore...

La Rfissa è un piatto profondamente legato alla cura e alla vita femminile.
In Marocco viene preparata tradizionalmente dalla madre o dalle donne di famiglia per la figlia che ha appena partorito, per ridarle forza ed energia. Durante i 40 giorni dopo il parto, la puerpera resta in casa con il neonato, accompagnata dalle donne, mentre il corpo ritrova il suo equilibrio.
Questa tradizione di protezione e nutrimento si ritrova anche in altre culture, come quella indiana e mesoamericana, dove il cibo sostiene il corpo e la rinascita.

Procedimento Rfissa:

- Tritare cipolle, aglio, coriandolo e prezzemolo.
- In una casseruola capiente scaldare l'olio e rosolare il pollo con cipolle e aglio.
- Aggiungere le spezie, le erbe tritate e mescolare bene.
- Unire le lenticchie e coprire con acqua.
- Cuocere a fuoco medio-basso finché il pollo è tenero e il brodo aromatico.
- Servire il pollo e il brodo caldo su pane msemen o trid spezzettato.

SAPORI & SAPERI

Le mille ed un sapore...

Il **ras el hanout** è una miscela di spezie tipica del Nord Africa, il cui nome significa "il meglio della bottega".
Può contenere fino a trenta spezie diverse, tra cui cumino, coriandolo, cannella, zenzero, noce moscata, pepe e curcuma.
Non esiste una ricetta unica: ogni famiglia e ogni speziale custodisce la propria miscela.
È usato per piatti delle grandi occasioni e rappresenta l'arte dell'equilibrio e dell'ospitalità.

Ingredienti

Tajine di verdure al Ras el Hanout
Ingredienti (per 4 persone)

- 2 patate
- 2 carote
- 1 zucchina
- 1 cipolla
- 1 peperone
- 1 cucchiaio di ras el hanout
- 1 cucchiaino di paprika dolce
- 1 spicchio d'aglio
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.
- Acqua q.b.
- Prezzemolo o coriandolo fresco (facoltativo)

Procedimento

- Lavare e tagliare le verdure a pezzi medio-grandi.
- Tritare finemente la cipolla e l'aglio.
- In una casseruola o tajine scaldare l'olio e far soffriggere dolcemente cipolla e aglio.
- Aggiungere il ras el hanout e la paprika, mescolando per sprigionare i profumi.
- Unire le verdure, salare leggermente e mescolare bene per insaporirle.
- Aggiungere poca acqua, coprire e cuocere a fuoco basso fino a quando le verdure risultano morbide e il sugo profumato.
- Servire caldo, completando con prezzemolo o coriandolo tritato, accompagnato da pane.

SAPORI & SAPERI

Ingredienti

Chicken Tandoori (pollo tandoori)
Ingredienti (per 4 persone)

- 1 kg di pollo a pezzi
- 200 g di yogurt bianco naturale
- 2 cucchiai di miscela tandoori
- 1 cucchiaino di paprika
- 1 cucchiaino di cumino
- 1 cucchiaino di aglio in polvere
- Succo di 1 limone
- Sale q.b.
- Olio q.b.

Le mille ed un sapore...

Il tandoori prende il nome dal tandoor, forno cilindrico in argilla usato nel subcontinente indiano.
La miscela tandoori unisce spezie come paprika, cumino, coriandolo, aglio e zenzero, spesso mescolate allo yogurt.
È associata a piatti delle occasioni speciali, come feste familiari, compleanni e celebrazioni.
Il colore intenso e il profumo speziato raccontano una cucina festiva, conviviale e profondamente sociale.

Procedimento Chicken Tandoori

- Mescolare yogurt, spezie, succo di limone, sale e un filo d'olio.
- Marinare il pollo nella salsa per almeno 4 ore (meglio una notte).
- Disporre il pollo su una teglia o griglia.
- Cuocere in forno caldo o alla griglia finché ben dorato e succoso.
- Servire caldo, spesso accompagnato da pane o riso.

Le spezie utilizzate nel chicken tandoori, come curcuma, zenzero, cumino e paprika, svolgono una funzione nutritiva e digestiva, aiutando l'assimilazione dei cibi e sostenendo il calore del corpo.
Nella tradizione indiana queste spezie sono considerate riequilibranti e protettive, usate per rinforzare il sistema digestivo e immunitario.
Anche nella cucina marocchina, con miscele come il ras el hanout, le spezie hanno un ruolo simile: riscaldano, conservano e rendono il cibo più digeribile.
In culture diverse, le spezie non sono solo aromi, ma strumenti di cura, che uniscono gusto, salute e tradizione.

SAPORI & SAPERI

Ingredienti

Laddu indiani (dolce tradizionale)
Ingredienti (per circa 12 laddu)

- 200 g di farina di ceci (besan)
- 120 g di zucchero (meglio se semolato fine o zucchero a velo)
- 120 g di ghee (burro chiarificato)
- ½ cucchiaino di cardamomo in polvere
- 1 cucchiaio di frutta secca tritata (mandorle, anacardi o pistacchi – facoltativa)
- 1 cucchiaio di uvetta (facoltativa)

Le mille ed un sapore...

I laddu sono dolci rituali e festivi, preparati in occasione di celebrazioni religiose, compleanni e momenti importanti della vita.
La loro forma rotonda simboleggia completezza e buon auspicio, mentre il gesto di prepararli e offrirli rappresenta condivisione e augurio di prosperità.
Tradizionalmente vengono cucinati in casa e donati a parenti e ospiti come segno di cura e accoglienza.

Procedimento Laddu:

- Scaldare il ghee in una padella a fuoco basso.
- Aggiungere la farina di ceci e tostare lentamente, mescolando continuamente, fino a quando diventa dorata e profumata.
- Spegnere il fuoco e unire lo zucchero e il cardamomo, mescolando bene.
- Aggiungere frutta secca e uvetta, se utilizzate.
- Lasciare intiepidire leggermente il composto.
- Con le mani formare delle palline compatte.
- Lasciare raffreddare completamente prima di servire.

Salute e tradizione

Cibo come cura, memoria e conoscenza

IL GUSTO DEL BENESSERE

Racconto e proprietà
La malva è una pianta “gentile”, usata in molte culture mediterranee.
Ha proprietà emollienti e lenitive per mucose e intestino.
È adatta a bambini, adulti e anziani.
La sua diffusione racconta un sapere comune che attraversa i confini.

Ingredienti

Malva – rimedio condiviso (Italia, Tunisia, Marocco)
Ingredienti
- Foglie o fiori di malva
- Acqua

Procedimento
- Portare l’acqua a ebollizione.
- Aggiungere la malva e lasciare in infusione o decotto.
- Filtrare e consumare caldo o tiepido.

Rimedi di ieri e rimedi di oggi

Le piante officinali sono da sempre parte integrante delle culture alimentari e curative di molti popoli.
Utilizzate in cucina, nelle tisane e nei rimedi domestici, svolgono una funzione multifunzionale, nutrendo, proteggendo e curando il corpo.
Camomilla, finocchio, malva, timo o zenzero accompagnano i momenti di fragilità e di equilibrio quotidiano.
Queste piante raccontano un sapere antico, tramandato soprattutto in ambito familiare, dove il cibo diventa strumento di cura e relazione.

Mal d’orecchio e infiammazioni
Rimedi tradizionali marocchini
Ingredienti
- Artemisia
- Olio d’oliva
- Camomilla
- Latte materno (uso tradizionale)

Procedimento
- Scaldare leggermente l’olio con artemisia.
- Applicare poche gocce tiepide nell’orecchio.
- In alternativa, usare camomilla o latte materno.

Racconto e proprietà
L’artemisia è conosciuta per le sue proprietà antinfiammatorie.
Il latte materno è considerato un rimedio protettivo e lenitivo.
Questi gesti richiedono attenzione e delicatezza.
Raccontano una medicina domestica basata sull’esperienza.

IL GUSTO DEL BENESSERE

Ingredienti

Rimedio tradizionale per il mal di denti
Ingredienti

- 2/3 di semi di lino
- 1/3 di farina integrale
- 1 pizzico abbondante di sale grosso
- Abbondante salvia fresca
- Malva fresca (se di stagione)
- Acqua q.b.

Rimedi di ieri e rimedi di oggi

I saperi tradizionali legati al cibo raccontano la profonda connessione tra ambiente e cultura: ciò che cresce intorno a noi è spesso ciò che ci nutre e ci cura.
Come in un ecosistema ogni elemento svolge più funzioni, anche una pianta o una ricetta racchiudono significati nutrizionali, curativi, simbolici e relazionali.
Il cibo diventa così ponte tra culture diverse, perché pur vivendo in ambienti differenti, gli esseri umani attraversano cicli di vita comuni.
Nascite, malattie, feste, lutti e momenti di passaggio trovano nel cibo un linguaggio condiviso.
Questi saperi ci ricordano che, sotto forme diverse, condividiamo una radice umana comune, fatta di interconnessione, cura e relazione.

Procedimento

- Mettere in un pentolino i semi di lino, la farina integrale, il sale grosso, la salvia e, se disponibile, la malva.
- Aggiungere acqua a sufficienza e portare a ebollizione.
- Far bollire a lungo (circa 15–20 minuti), mescolando, fino a quando i semi di lino risultano ben cotti e il composto si trasforma in una pappa densa.
- Cucire o preparare un sacchetto di cotone, riempirlo per circa 2/3 con la preparazione ancora calda e chiuderlo bene.
- Applicare il sacchetto molto caldo sulla parte dolente.
- Per riutilizzarlo, riscaldare il sacchetto in una padella con poca acqua sul fondo.
- Ripetere il trattamento più volte al giorno fino alla scomparsa del dolore.

RIFLESSIONI

Progetti di questo tipo mostrano come i processi di integrazione nascano dalla creazione di spazi inclusivi, aperti al dialogo, all'ascolto e al non giudizio.
Quando le persone si incontrano in contesti sicuri e partecipati, le barriere si abbassano e diventano possibili relazioni autentiche e sinergiche.
La valorizzazione delle unicità, se accompagnata da rispetto e cura, non divide ma arricchisce il tessuto sociale.
Da questi incontri possono nascere innesti e trasformazioni socio-culturali capaci di far camminare insieme, a un passo comune, senza lasciare indietro nessuno.

Questo percorso è stato un ciclo di cinque incontri in cui, partendo da una timidezza iniziale carica di emozione, abbiamo imparato a conoscerci attraverso il dialogo e le attività pratiche condivise.
L'assaggio e il racconto delle ricette sono diventati un vero veicolo di scambio di saperi, grazie al quale ognuna porta con sé un piccolo tesoro in più.
L'ultimo incontro è stato una festa, una celebrazione del cammino fatto, dove abbiamo condiviso piatti della tradizione, ballato, indossato abiti da sposa marocchini e raccontato storie e sogni futuri.
In questo spazio sicuro e prezioso si è creata una relazione autentica, fatta di fiducia e gioia.
Se l'obiettivo del progetto era far germogliare un seme di comunità, sento che, nel nostro piccolo, questo gesto è stato accolto e ha iniziato a mettere radici.

Dediche e ringraziamenti

Questo ricettario è dedicato alle donne che hanno partecipato al progetto Le ricette del dialogo interculturale, che con generosità, curiosità e coraggio hanno condiviso storie, gesti e saperi.
La dedica si estende a tutta la comunità di Torrita di Siena, con l'augurio che queste pagine possano continuare a tessere relazioni sane e autentiche, fondate sullo scambio, sull'ascolto e sulla condivisione.
Che il cibo resti un linguaggio capace di avvicinare, riconoscere e far sentire a casa.

"La cucina di una società è un linguaggio nel quale essa traduce inconsciamente la propria struttura."
(Claude Lévi Strauss)

"Nessuno educa nessuno, nessuno si educa da solo: gli uomini si educano insieme, attraverso la mediazione del mondo."
(Paulo Freire)

Si ringrazia il Comune di Torrita di Siena per il sostegno e l'attenzione verso iniziative di inclusione e dialogo interculturale.
Un sentito ringraziamento va alla Pubblica Assistenza di Torrita di Siena per l'accoglienza, la disponibilità e il supporto logistico.
Grazie a tutte le persone, i servizi e le realtà che, a diverso titolo, hanno reso possibile la realizzazione di questo progetto, contribuendo alla costruzione di uno spazio condiviso di incontro e relazione.

"La diversità è una ricchezza quando diventa relazione."