

Ricette per condividere.

IL SAPORE DELL'ACQUA

donnenissà  nissàfrauen


Un invito a prendersi cura dell'acqua.

Questo piccolo ricettario nasce da un incontro tra mani, storie e acque diverse. Non è solo un libro di cucina, ma un invito a guardare il cibo come un gesto di cura: verso chi amiamo, verso la terra che ci nutre, e verso l'acqua; bene prezioso e fragile. Ogni ricetta qui raccolta porta con sé una memoria, un'origine, e un pensiero sul futuro: cucinare può essere un atto semplice, ma anche profondamente trasformativo.

Con el sostegno di:



Progetto facilitato, design e fotografia a cura di
Adria Cano e Rosario Castro



Ridurre la nostra impronta idrica è possibile. Attraverso piccoli atti di "cura" — della terra, degli ingredienti, della cucina e di noi stesse — possiamo proteggere l'acqua, rispettarla, celebrarla.

Scegliere cosa cucinare e cosa coltivare diventa così un atto d'amore verso l'acqua. Un gesto quotidiano che ha il potere di trasformare.



L'acqua è fonte di vita, simbolo di femminilità, di flusso e di forza gentile ma potente. Scorre, si adatta, nutre.

Come le donne: generiamo, cresciamo, nutriamo, custodiamo. Da sempre, le donne sono le custodi della terra, del cibo e dell'acqua; in ogni cultura, sono mani femminili che cucinano, raccolgono e conservano, trovando i modi più intelligenti, sostenibili e amorevoli per prendersi cura delle risorse della casa e della comunità.



Il Sapore dell'Acqua è un progetto nato negli orti comunitari del Parco Semirurali, realizzato per l'associazione Donne Nissà e con il supporto dell'Otto per Mille Valdese. L'iniziativa sensibilizza sull'importanza dell'acqua nelle nostre vite e su come ciascuno di noi possa contribuire a proteggerla: un percorso che intreccia cultura, tradizioni, creatività e sostenibilità, trasformando il gesto quotidiano del cucinare in un'occasione di riflessione e responsabilità condivisa.

Durante il progetto ci siamo fermati a riflettere sul significato profondo dell'acqua: elemento vitale, bene comune e risorsa fragile. L'acqua non è soltanto ciò che beviamo o utilizziamo in cucina, ma è anche simbolo di fertilità, di cura e di rinascita. In molte culture essa è intimamente legata alla donna, custode della vita e della trasmissione dei saperi, e diventa un filo invisibile che connette generazioni e tradizioni.

Donne di diverse culture hanno condiviso le ricette delle loro terre d'origine: insieme le abbiamo analizzate, ingrediente dopo ingrediente, per comprenderne l'impronta idrica e ripensarle in chiave sostenibile. Il concetto di impronta idrica, l'acqua totale necessaria a produrre un alimento, compresa quella "nascosta" nei processi produttivi, è stato il punto di partenza per immaginare nuove possibilità. Piccole sostituzioni, scelte consapevoli e semplici accorgimenti hanno dato vita a ricette che conservano sapore e memoria, riducendo al tempo stesso il consumo d'acqua.



Questo ricettario non è solo una raccolta di piatti, ma anche una testimonianza di dialogo tra culture, di rispetto per la natura e di attenzione al futuro. Vuole ricordarci che ogni gesto quotidiano—anche cucinare—può diventare un atto d'amore e di cura verso il mondo che condividiamo.



FALAFEL

Ricetta Egiziana

Perché è speciale

Per questi falafel — chiamati Ta'miya in Egitto — non servono carne né latticini: solo legumi, erbe fresche e qualche spezia. È un piatto che celebra l'abbondanza nascosta delle cose semplici. Scegliere le fave invece di ingredienti più esigenti in termini di acqua significa cucinare in modo gentile verso il pianeta: i legumi hanno un'impronta idrica molto più bassa della carne e arricchiscono il terreno anziché impoverirlo.

Ingredienti

- 250g di fave secche decorticate (fave spezzate)
- 1 cipolla media (bianca o rossa)
- 3 spicchi d'aglio
- 1 mazzetto di prezzemolo fresco
- 1 mazzetto di coriandolo fresco
- 1 cucchiaino di cumino in polvere
- 1 cucchiaino di coriandolo in polvere (secco, non fresco)
- Sale e pepe q.b.
- 1/2 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- Semi di sesamo (opzionale, per decorare)
- Olio per friggere (olio di semi o olio di girasole)

Procedimento:

1. Mettere le fave in ammollo per 12 ore (una notte intera). Devono essere completamente ricoperte d'acqua.
2. Scolare bene le fave.
3. In un frullatore o tritatutto, macinare le fave ammolate con: cipolla, aglio, prezzemolo e coriandolo fresco fino ad ottenere un composto omogeneo.
4. Aggiungere le spezie: cumino, coriandolo in polvere, sale, pepe e bicarbonato. Mescolare bene.
5. Copri e lascia riposare in frigo per 30 minuti. È il momento in cui i sapori si innamorano l'uno dell'altro.
6. Scaldare l'olio in una padella profonda.
7. Con le mani bagnate o un cucchiaino, formare delle palline o dischi con l'impasto.
8. Decorare con qualche seme di sesamo sopra, se vuoi.
9. Friggere finché diventano dorate e croccanti.
10. Scolare su carta assorbente e servire calde, magari con pane pita e insalata.

IL SAPORE DELL'ACQUA

Consiglio Water Wise

Riutilizza l'acqua di ammollo dei legumi per innaffiare le piante o avviare un brodo vegetale: un piccolo gesto di cura che evita sprechi e ridà vita all'acqua.



RAGÙ DI FUNGHI

Ricetta Nigeriana

Perché è speciale

Questa ragù viene dall'Oyo State, cuore della Nigeria. In origine preparato con manzo, qui prende nuova vita con i funghi, mantenendo tutto il sapore e riducendo l'impatto idrico. I funghi trattengono naturalmente l'acqua, regalando morbidezza e sapore senza bisogno di lunghi brodi

Ingredienti

- Funghi freschi a scelta — circa 400 g
- 1 cipolla media
- 2 spicchi d'aglio
- 1 pezzetto di zenzero fresco (circa 3 cm)
- 2 peperoni rossi o gialli
- 3—4 pomodori maturi
- Acqua q.b.
- Sale q.b.
- Olio d'oliva

Procedimento:

1. Lava bene i funghi. Taglia in pezzettini funghi, cipolla, aglio e zenzero.
2. Bollire con calma — In una pentola, copri i funghi e gli aromi con acqua e falli bollire dolcemente. Aggiungi il sale.
3. In un'altra pentola, scalda un filo d'olio d'oliva. Soffriggi i peperoni e i pomodori, grattugiati o frullati in precedenza, finché diventano una salsa densa e profumata.
4. Unire le due anime — Versa il brodo di funghi bollente sopra il soffritto. Mescola bene.
5. Servire con generosità — Versa il ragù sopra riso bianco o basmati.

Consiglio Water Wise

Sostituire la carne con i funghi non solo arricchisce di sapore il piatto, ma riduce drasticamente il consumo d'acqua.

RISO AL FORNO

Ricetta Albanese

Perché è speciale

In Albania, questo riso al forno è un classico dei pranzi in famiglia, preparato spesso quando si festeggia un compleanno o si ricevono ospiti. È una ricetta che riunisce le persone intorno al tavolo, profuma la cucina e scalda il cuore. Qui il pollo lascia il posto a uova e verdure: una scelta che non toglie nulla alla tradizione, ma riduce l'impatto idrico

Ingredienti

2 peperoni
2 melanzane
1 cipolla
2 bicchieri di riso
Brodo vegetale q.b.
2 uova
Olio d'oliva, sale, pepe e prezzemolo fresco

Procedimento:

1. Preparare le verdure — Lava peperoni e melanzane, tagliali a cubetti. Trita finemente la cipolla.
2. In una padella ampia, scalda un filo d'olio. Aggiungi la cipolla e lasciala appassire dolcemente. Unisci peperoni e melanzane, condisci con sale, pepe e prezzemolo. Mescola finché le verdure diventano morbide e colorate.
3. Aggiungi il riso e fallo insaporire per qualche minuto nel soffritto.
4. Versa il brodo vegetale caldo, mescola e trasferisci tutto in una teglia da forno.
5. Cuoci in forno preriscaldato a 190 °C per circa 25 minuti, finché il liquido sarà assorbito e il riso tenero.
6. Nel frattempo, strapazza le uova. A fine cottura, aggiungile sopra il riso, mescola leggermente e rimetti in forno per altri 5 minuti, finché il tutto sarà legato e dorato.



COUSCOUS ALLE VERDURE

Perché è speciale

Questo couscous alle verdure è un piatto semplice ma ricco di gusto, che porta in tavola i profumi del Nord Africa e del Mediterraneo. La sua forza sta nella leggerezza: preparato solo con ortaggi stagionali e spezie, evita ingredienti ad alto consumo d'acqua come carne o latticini. Il couscous stesso ha un'impronta idrica contenuta rispetto ad altri cereali, e l'uso di verdure locali e di stagione riduce ulteriormente il peso nascosto dell'acqua necessaria per produrre il cibo.

Ingredienti

- 250 g di couscous
- 2 zucchine
- 2 carote
- 2 pomodori maturi
- 2 patate medie
- 1 piccolo cavolfiore
- Qualche cavoletti di Bruxelles
- 1 peperone dolce
- 1 peperoncino piccante (facoltativo)
- 1 spicchio d'aglio
- ½ cipolla
- Succo di ½ limone
- 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
- 1 cucchiaino di curcuma
- Sale e pepe nero q.b.
- Prezzemolo fresco tritato
- 2 cucchiaini di burro (o olio di semi per ridurre il contenuto idrico del latte e mantenere basso l'impatto)

Procedimento:

Per realizzare il couscous alle verdure per prima cosa preparate il brodo vegetale. Occupatevi delle verdure: spuntate le zucchine, rimuovete la parte bianca all'interno e tagliate quella verde a piccoli cubetti. Mondate e riducete a cubetti anche le carote e i peperoni.

Nella stessa padella sciogliere un po' burro, poi aggiungete lo spicchio di aglio e il peperoncino e le cipolle tritate. Versate anche le carote e i peperoni. Salate e cuocete a fuoco vivace per circa 6 minuti; in questo modo le verdure rimarranno colorate e croccanti.

Trascorso questo tempo unite le zucchine e continuate a cuocere per 3-4 minuti. Regolate di sale e saltate il tutto ancora per un paio di minuti.

Nel frattempo, preparate il couscous: versate il couscous in Tajine e condite con il sale, il burro e la curcuma.

Coprite il couscous con il brodo mescolate e lasciate riposare per 5 minuti.

Trascorso il tempo di riposo il liquido sarà stato assorbito; quindi, sgranate il couscous con la forchetta e versatelo nella padella con le verdure. Amalgamate il tutto e servite il vostro couscous alle verdure.



IL SAPORE DELL'ACQUA

ALOO PALAK

Curry di patate e spinaci

Perché è speciale

Questa versione di Aloo Palak è speciale perché mantiene tutto il sapore e il profumo del curry originale, ma con un impatto idrico molto più basso: la carne di agnello è stata sostituita con patate e spinaci. Un piatto davvero semplice, ma pieno di sapore.

Ingredienti

- 450 g spinaci, surgelati
- 4 patate (medie)
- 200 g passata di pomodoro
- 1/2 cipolla
- 1 spicchio aglio
- 10 g olio di semi di girasole
- 2 g cumino in polvere
- 2 g curcuma in polvere
- 3 g coriandolo in polvere
- paprika (q.b)
- Peperoncino in polvere (o fresco q.b.)

Procedimento:

1. In una pentola, porta a bollore gli spinaci surgelati.
2. Preparare le patate — Lava le patate e tagliale a cubetti di circa 3 cm.
3. In una padella, scalda un po' di burro o olio. Aggiungi metà cipolla tritata e l'aglio sbucciato e tritato, insieme al peperoncino.
4. Unisci curcuma, paprika, coriandolo e cumino, e lasciale tostare per qualche istante a fiamma bassa.
5. Versa la passata di pomodoro e lascia cuocere a fiamma bassa per 10 minuti con il coperchio.
6. Unire patate e spinaci — Aggiungi le patate e gli spinaci. Mescola delicatamente finché gli ingredienti si amalgamano e i sapori si fondono.
7. Lascia riposare pochi minuti e porta in tavola caldo, accompagnato da riso o pane a scelta.



IL SAPORE DELL'ACQUA

MURGHI KARAHI

Ricetta
Pakistana

Perché è speciale

Questo piatto è un pilastro della cucina pakistana e una vera celebrazione del gusto. Tradizionalmente preparato in un "karahi", una padella profonda in ghisa, è un'esplosione di spezie, pomodori e carne.

Anche se la ricetta originale prevede la carne, non esitate a sostituirla con le vostre verdure preferite! Cavolfiore, patate o ceci, ad esempio, sono ottime alternative. Non solo hanno un sapore intenso, ma hanno anche un'impronta idrica significativamente inferiore.

Procedimento :

1. In una pentola grande, scalda l'olio.
2. Soffriggi la cipolla fino a leggera doratura, poi aggiungi il pollo. Cuoci 2—3 minuti finché cambia colore.
3. Aggiungi la pasta di aglio e zenzero e cuoci altri 4—5 minuti.
4. Aggiungi i pomodori a pezzetti e tutte le spezie secche. Mescola bene per circa 5 minuti.
5. Versa lo yogurt, abbassa la fiamma e lascia cuocere finché il pollo è tenero e cotto.
6. A fine cottura, unisci i peperoncini verdi e il coriandolo fresco. Servi caldo.

Ingredienti

- ½ kg di pollo con osso, tagliato a pezzi (opzione vegetale: tofu o seitan per ridurre l'impatto idrico)
- 6—8 pomodori medi, tagliati a pezzetti
- 1 cipolla media, tagliata a dadini
- ¼ di tazza di yogurt
- 1 cucchiaino di pasta di aglio e zenzero
- ½ cucchiaino di peperoncino rosso in polvere, a piacere
- Sale a piacere
- ½ cucchiaino di cumino in polvere
- ½ cucchiaino di coriandolo in polvere
- ½ cucchiaino di curcuma
- ½ mazzetto di coriandolo fresco tritato
- 4—6 peperoncini verdi, tagliati a fette
- 10 g di olio di semi (per sostituire il burro)

ZARDA

Riso Dolce

Perché è speciale

Zarda è un dolce tradizionale pakistano preparato con riso, zucchero, frutta secca e semi di cardamomo. Il nome Zarda deriva dalla parola urdu "Zard", che significa giallo, motivo per cui il dolce assume spesso una tonalità brillante di giallo o arancione.

Ingredienti

- 300 g riso basmati sella
- 4–6 bicchieri di acqua
- 4–5 baccelli di cardamomo
- 2 chiodi di garofano
- 1 anice stellato
- Sale q.b.
- Colorante alimentare arancione (o zafferano per alternativa naturale)
- 30 g ghee (burro chiarificato)
- 100 g zucchero bianco fine
- 100 ml latte
- 50 g uvetta (normale o dorata)
- 50 g mandorle sbucciate
- 50 g pistacchi
- 20 g cocco essiccato

Procedimento :

1. Portare a ebollizione una pentola capiente di acqua con chiodi di garofano, anice stellato e sale.
2. Aggiungere il colorante alimentare arancione.
3. Aggiungere il riso ammollato e cuocere fino a quando non è cotto al 90% circa. Quindi scolare il riso e sciacquarlo con acqua fredda per interrompere la cottura.
4. Nella stessa pentola, tostare i baccelli di cardamomo nel burro chiarificato, lo zucchero e il latte.
5. Preparare lo sciroppo di zucchero (chiamato anche "chashni"). Lasciare sciogliere completamente lo zucchero senza farlo addensare.
6. Aggiungere il riso e mescolare delicatamente per ricoprire i chicchi con lo sciroppo. A fuoco alto, far evaporare la maggior parte dell'acqua.
7. Cospargere il riso con pistacchi, mandorle sbucciate, uvetta e cocco essiccato.
8. Coprire con un coperchio e cuocere a vapore a fuoco basso per circa 10 minuti.
9. Spegnerne il fuoco e scoprire la pentola.
10. Sgranare il riso con una spatola larga. Lasciare riposare scoperto per altri 10 minuti.



Le storie raccolte in questo percorso parlano della preziosità dell'acqua nei loro paesi d'origine e delle nuove prospettive che arrivare in un luogo diverso porta con sé. Tra differenze e distanze, emerge un filo sottile: la femminilità e il rapporto con l'acqua, che accompagna le esperienze di vita e le memorie condivise. Nei momenti trascorsi insieme, conversando e gustando i piatti preparati, queste storie si sono trasformate in gesti concreti di incontro e convivialità, scorrendo leggere come l'acqua stessa.





otto
8 per mille
CHIESA VALDESE
UNIONE DELLE CHIESE METODISTE E VALDESE