

Le Ricette

di Casa DaRe

Concorso

Le mille e una lingua

*Ricette casalinghe tradotte
in italiano da diverse lingue*

CASA
DARE

Il progetto

Realizzato da Casa DaRe,
questo progetto nasce con un obiettivo speciale:
insegnare la lingua italiana in modo dinamico
e coinvolgente, attraverso la cucina.

I partecipanti sono per lo più persone immigrate,
provenienti da paesi segnati da realtà economiche
e sociali difficili.

Per loro, imparare l'italiano non è solo una necessità
pratica: è una chiave per aprire nuove porte,
per integrarsi, per ricostruire una vita piena di dignità
e speranza qui in Svizzera.

Imparare una nuova lingua in età adulta può essere
una sfida complessa. Ma farlo mentre si cucina insieme,
mentre si condividono profumi, sapori e storie,
trasforma tutto.

La cucina diventa una classe viva, un luogo dove le parole
si intrecciano ai gesti, dove imparare significa
partecipare, scoprire, sorridere.

Ogni ricetta è una lezione, ogni piatto racconta
un incontro. Attraverso la cucina si costruiscono ponti tra
culture, si valorizzano le differenze
e si alimenta il senso di comunità.

Perché, in fondo, imparare una lingua non è solo
memorizzare parole: è imparare a sentirsi a casa.

Le Ricette

CASA
DaRe

Il premio

Forum per l'italiano

in Svizzera

Forum per l'italiano in Svizzera
c/o Direzione DECS
Residenza Governativa
6501 Bellinzona

CONCORSO 'LE MILLE E UNA LINGUA'

PREMIO PER GRUPPI A:

CLASSE DEL DOCENTE LUCA POLI, ASSOCIAZIONE DARE BELLINZONA

Per la traduzione da diverse lingue (tigrino, arabo, spagnolo) di ricette autoprodotte.

La giuria ha apprezzato l'originalità dell'operazione promossa dal docente e la sua significatività sul piano sociale.

Forum per l'italiano in Svizzera

La Presidente
Maddalena
Martina Carobbio Guiscotti

Il Coordinatore
Alto Bergami

Le Ricette

CASA
DARE

Empanadas

Ricetta di:
Alejandra
42 anni
originaria dell'Argentina

IL MIO RAPPORTO CON IL ITALIANO È BUONO. MI
SENTO BENE PER ME È MOLTO IMPORTANTE IMPARARE
BENE PER POTERE COMUNICARE SOCIALIZZARE
CON ALTRE PERSONE. MI MANCA DI PARLARE
BENE E FREQUENTO TANTI CORSI PER IMPARARLO
E MI PIACE MOLTO.

LA MIA RELACION CON EL ITALIANO ES BUENA,
ME SIENTO COMODA PARA MI ES MUY IMPORTANTE
APRENDER BIEN PARA PODER COMUNICARME,
SOCIALIZAR CON OTRAS PERSONAS, ME FALTA
HABLAR BIEN, POR TAL MOTIVO VOY A TANTOS
CURSOS DE ITALIANO COMO PUEDO PARA
APRENDER BIEN. ME DA MUCHO GUSTO APRENDERLO

Le Ricette

CASA
D'ARC

Italiano

EMPANADA

PIRELLINO

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1/2 CARNE PICADA | 1/2 CARNE MACINATA |
| 1 Kg CEBOLLA | 1/2 CIPOLLA |
| 1/2 Kg CEBOLLA VERDE | 1/2 CIPOLLA VERDE |
| 3 HUEVO | 3 UOVA |
| 2 PEPERONE | 2 PEPPERONI |
| 10 ACCIUTTA | 10 OLIVE |
| CONDIMENTO A GUSTO | CONDIMENTO A PIACERE |



MASA

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1/2 Lts ACQUA TIEPIDA | 1/2 Lts ACQUA CALDA |
| 1/2 HARINA | 1/2 FARINA |
| SAL A GUSTO | SAL A PIACERE |
| 1 HUEVO | 1 UOVO |
| MANTECA A GUSTO | MARGAR A PIACERE |

per prima cosa fate rosolare la cipolla con il peperone, poi aggiungete la carne macinata, fate rosolare insieme e conditelo a piacere con sale, peperoncino macinato o origano, fate raffreddare. Poi aggiungete le olive tagliate a fettine con le uova tritate, amalgamate il tutto insieme.

Pettate la farina in un contenitore e aggiungete sale, l'uovo, l'acqua tiepida. Impastate fino a ottenere un impasto omogeneo, poi stendete a cerchi e date la forma all'empinada.

Le Ricette

CASA
D'ARC

Spagnolo

preparación para el relleno de los empanados.

En primer lugar rehogar la cebolla con el moricu después agregar la carne picada cocinarlo junto, condimentarlo a gusto sal, ají molido, oregano.

Dejarlo enfriar, después agregar los aceitunas cortadas en rodajas, con el huevo picado mezclar todo junto.

masa para empanados

colocar la harina en un recipiente agregar sal huevo, y agua tibia mezclar otro lugar una masa homogénea, luego extender en círculos y colocar el relleno.

Le Ricette

CASA
D'ARC

Qulwa Sga

Ricetta di:
Abeba
41 anni
originaria dell'Eritrea

Per me importantissimo imparare la lingua italiana.
perché io vivo in Ticino. Sono più brava a sentire
che parlare.

390 330 7603 1000 4781 12 :: 30 373 34 34
40 4733 125 12 76000 :: 34 708 346 40
3000 12 :: 5141 40 10000 ::

Le Ricette

CASA
D'ARC

Italiano

Ricetta Gulwa Sga (carne)

Per 4 persone per il pranzo o la cena

Ingredienti:

- 1kg carne
- 1 cipolla
- 2 pomodori
- 6 spicchi d'aglio
- 50gm Burro
- $\frac{1}{2}$ peperone rosso
- $\frac{1}{2}$ peperone giallo/verde
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di sale
- 1 cubetto di dado
- 1 cucchiaino di rosmarino
- 1 cucchiaino di pepe nero
- 2 cucchiaini di olio

Preparazione

Prima tagliare tutto per iniziare.
Tagliare la carne a cubetti. La cipolla, i pomodori e i peperoni tagliare per la lunghezza. L'aglio tagliarlo a pezzettini o macinarlo. Accendiamo le piastre per scaldare la padella. Mettiamo subito l'olio e l'aglio mescoliamo e scaldiamo per 1min. Aggiungiamo la carne e mescoliamo lasciare riposare per 7min. Aggiungiamo la cipolla e aspettiamo per 2min, poi aggiungiamo i pomodori e lasciare riposare per 2min. Poi aggiungiamo il burro, il sale, il dado, il pepe nero, il peperone e il rosmarino. Mescolare bene, Lasciare per 2min. E abbiamo finito.
Si mangia con ingera o pane.

Le Ricette

CASA
D'ARC

Le Ricette

CASA
DARE

CASA
DARE

CASA
DARE

CASA
DARE

CASA
DARE

CASA
DARE

CASA
DARE

CASA
DARE

Baba ganoush

Ricetta di:

Afrak

31 anni

originaria dell'Eritrea Araba

Voglio imparare l'italiano perché
voglio parlare con l'altra gente,
per cercare lavoro aiutare miei
figli e per tante altre cose

أنا إسمي أفراح من إرتريا عبرى الم سنة
متزوج ولدي طفلين بنت اسمها سوسنة وبن
اسمها في جيبيا سكو سنة وبنها 9
غير المتزوجات الفاضلات الإيطالي لكي يتخلص
مع الاخيرة وابنتي عن شغل واماعيد
الطعامي واشتري اخرا

Le Ricette

CASA
D'ARC

Italiano

Per iniziare, hai bisogno di tre melanzane che
taglierai a cubetti. Fia, riscaldare una poca
di olio in una pentola, poi aggiungere i cubetti
tagliati. Lasciali cuocere un Pò a fuoco medio.
Metti i cubetti cotti in una ciotola, e
schiacciali con una forchetta. In una
pentola metti un poco di olio a riscaldare,
aggiungi il sugo di pomodoro e concentrato
di pomodoro un cucchiaino di burro di arachidi
uno spicchio di aglio un Pò di limone, e
mescola il tutto dopo aver mescolato
possiamo aggiungere le melanzane
schiacciate e per finire un Pò di
sale. Ecco, pronta un nastro cibo tradizionale
da gustare come si preferisce.
Buon appetito

Le Ricette

CASA
D'ARC

Arabo

المبدئية، تُدعى إلى ثلاث م حبات بإذنيات منقطعها إلى
مكعبات، سحقت من القليل من الزيت في مقلاة، ثم
أضيف مكعبات المقطعة، دعهم قليلاً على نار متوسطة
تغلي المكعبات المطبوخة في وعاء، قصبها وامر بها
بالشوك، سحق القليل من الزيت في مقلاة، ثم
معيون الطماطم ملحقاً زبدة القبول السوداء
تؤم، والقليل من البيضون، خلط كل شيء معاً
ثم خلط يمكنك إضافة الباذنجان المبروس
وأخيراً القليل من الملح حسب الرغبة

Le Ricette

CASA
D'ARC

Sambusa

Ricetta di:

Leti

35 anni

originaria dell'Eritrea

QUAL È IL TUO RAPPORTO (ITA)
mi piace l'italiano studiare ABBASTANZA BENE.
A me è molto importante per capire bene

mi piace l'italiano studiare ABBASTANZA BENE.
A me è molto importante per capire bene

Le Ricette

CASA
D'ARC

Italiano



INGREDIENTI DEL SAMBUSA

$\frac{1}{4}$ farina di grano
 $\frac{1}{2}$ litro di acqua fredda
un po' di sale
un po' di olio gira sole
Lo Mischio bene
all'impasto / metto in padella
quando è finito tutto
Taglio a forma di triangolo
e aggiungo all'interno cipolla, aglio, olio, peperone, sale,
lenticchie / e friggo nell'olio i triangoli di sambusa

Cosa è il sambusa?

Sambusa è un tipo di cibo che viene preparato con la farina. Si prepara veloce come merenda o per feste o come 2° o 3° piatto. Può essere preparata come si desidera con verdure, erbe aromatiche e carne. Ad esempio io lo faccio con le lenticchie.

Le Ricette

CASA
D'ARC

Tigrino



ቀመጣጥ ላይ ማግኘት

ርብረ ክሊፖ ላይ ስርዓ
 ፍርቂ ከፖር ማግኘት ማለፍ
 ቀረብ መጠጥ
 ቀረብ ዘይቲ ላይ ዕገባ ማግኘት
 ቀረብ ፖር ማግኘት
 ክብሩ ክብሩ ክብ ማግኘት ወይ ማግኘት ገሰገሳ
 ቀረብ ላይ ማግኘት ቀረብ ማግኘት ማግኘት ማግኘት
 ቀረብ ዘይቲ ዕገባ ማግኘት ማግኘት ማግኘት ማግኘት
 ማግኘት ዕገባ ማግኘት ማግኘት ማግኘት ማግኘት
 ማግኘት ማግኘት ማግኘት ማግኘት ማግኘት ማግኘት
 ማግኘት ማግኘት ማግኘት ማግኘት ማግኘት ማግኘት

ገገብ ማግኘት

ገገብ ማግኘት ማግኘት ማግኘት ማግኘት ማግኘት ማግኘት
 ወይ ማግኘት ማግኘት ማግኘት ማግኘት ማግኘት ማግኘት
 ወይ ገገብ ማግኘት ማግኘት ማግኘት ማግኘት ማግኘት ማግኘት
 ማግኘት ማግኘት ማግኘት ማግኘት ማግኘት ማግኘት
 ወይ ማግኘት ማግኘት ማግኘት ማግኘት ማግኘት ማግኘት
 ማግኘት ማግኘት ማግኘት ማግኘት ማግኘት ማግኘት

Le Ricette

CASA
D'ARC

Sugo di pollo

Ricetta di:
Meseret
37 anni
originaria dell'Eritrea

L'italiano mi piace abbastanza. Per me è molto importante perché per potermi integrare e cercare lavoro.

የከፍተኛ ጥራት ያለው ምግብ ነው፡፡
በዚህ ምግብ ላይ የሚገኝው ጥሬ ጥጥር
በጣም ጥሩ ነው፡፡

Le Ricette

CASA
D'ARC

Italiano

Sugo di pollo

Ingredienti

1. Un pollo intero.
2. Un kilo di cipolla.
3. Quattro Cucchiaini di polvere piccante.
4. Un bicchiere di tè di olio.
5. Dodici Uova.
6. Un po di pepe e sale.
7. Due pomodori Ramati.
8. Un po di aglio, e anche di Zenzero.

Preparazione

Questo cibo si serve per Cena o per pranzo. Speciale si prepara quando c'è la festa. Prima si taglia la cipolla in pezzettini. Dopo metti in pentola a cuocere. Quando è finito l'acqua e metti l'olio e dopo dieci minuti e metti anche piccante. Dopo 20 minuti metti i pomodori e anche aglio e zenzero. Taglio il pollo in 12 parti e lavare bene con Sale e limone. Lascio per 5 minuti. Dopo lavo con l'acqua e metto dentro il Sugo. Lascio per un'ora a cuocere bene. Dopo aggiungo Sale e pepe.

In un'altra pentola metto l'acqua a bollire. Dopo metto le uova, lascio per 10 minuti. Dopo metto nell'acqua freddo per raffreddare. Dopo taglio il guscio delle uova. Dopo aggiungo le uova nel Sugo di pollo. Dopo 2 minuti spengo il fuoco e mangio con ingiera.

Le Ricette

CASA
D'ARC

Tigrino

Grade 2CC

5. 2013. 03. 27

1. $AB \parallel CD$.
2. $AB \parallel CD$.
3. $AB \parallel CD$.
4. $AB \parallel CD$.
5. $AB \parallel CD$.
6. $AB \parallel CD$.
7. $AB \parallel CD$.
8. $AB \parallel CD$.

↳ Interne Gründe ZCC

[illegible]

Himbasha

Ricetta di:
Mizani
37 anni
originaria dell'Eritrea

Papprto con Italiano - Ascolto abbastanza bene.
Pero' Vorrei Imparare meglio l' Italiano.

ከብ ምዕራፍ ንብሃል ንክርክር ዕድሜክ ከፍ ገዝ
ክብ.ኪ ከክንዎ ንክመሰግኑ ክመላረ ዕድሜ ክፍ::

Le Ricette

CASA
D'ARC

Tigrino

အိဂ္ဂဝါဟ

[illegible][illegible]

the mixture - and

- 1kg sugar
- 15g Lievito
- 15g Baking powder
- 1 the sugar and
- 1 the sugar and
- 1 sugar + 1/2 the sugar was hard
- 5 more 1/2 sugar most was
- 1 the sugar and
- 1/2 the sugar

and the sugar (Acacia dipende)

Himbasha

Ricetta di:
Selam
38 anni
originaria dell'Eritrea

RAPPORTO CON ITALIANO - ASCOLTO E SCRIVO ABBASTANZA BENE
PERÒ VORREI IMPARARE MEGLIO L'ITALIANO

[illegible]

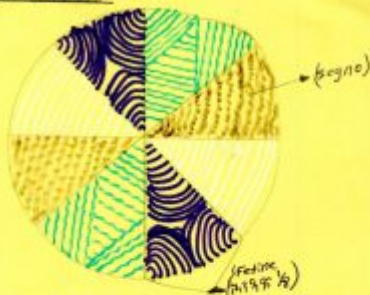
Le Ricette



Italiano

L'IMBASHA (عجينة)

1kg Farina 1kg 1000g
 Acqua 0,4g
 7g Lievito 7g 7g
 1/2 cucchiaino sale 1/2 cucchiaino
 3 cucchiaino olio 3 cucchiaini
 15g Backflavore 15g Backflavore
 8g Vaniglia 8g Vaniglia
 5 cucchiaino Zucchero 5 cucchiaini



L'Imbasha è un pane dolce o salato Entero. Viene consumato come merenda o nelle Cerimonie Tradizionali. Si dice che spezzetto Ario come sopra alla schiena di un bambino al suo prima compleanno passa Regalargli una grande forza per Camminare. La superficie del dolce viene incisa con un coltello o forchetta prima della cottura con dei segni che ricordano una ruota dipende la padella di ferro. Prima di entrare nel forno acceso per circa 5 minuti scaldare il forno. Dopo mettere l'imbasha all'interno aspettiamo per 20-30 minuti. Finito di cuocere, mangiamo l'imbasha. Buonoappetito. 😊

Le Ricette

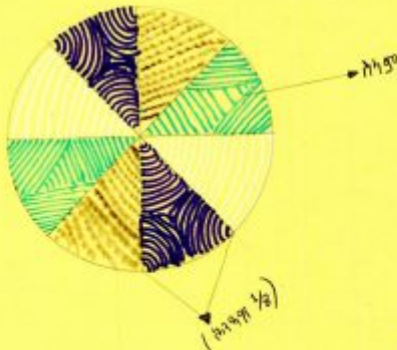
CASA
D'ARTE

Tigrino

ሕምባኝ

ሕምባኝ ሳን ገረ ዓፄ ነጋሪቱ ጥዕኑ ሸጋጠውን ሸጠው ዘከረን
 ጆሮ ይነሳሉ ገንደላ። ገንደላውን ማምላት ነገ ሕገ ገዢ መሪዓን
 ዘገገ ከሆነ ገላጠውን ዘሰናውን ነገም ቀረሉ ስን፡ ሕገ ገዢ ነገም ግዓዖት
 ዓገን ዋላ ወን ምስ ካህኑ ካህኑና ነገሰልፍ ገንደላ።

ገንደላውን ማምላት ነገ ገዢ ነገ ሕገ ገዢ ጠቅላይ ገዢ
 ካህኑ ገዢ ገዢ ገዢ ገዢ ገዢ ገዢ ገዢ ገዢ ገዢ ገዢ
 ገዢ ገዢ ገዢ ገዢ ገዢ ገዢ ገዢ ገዢ ገዢ ገዢ
 ገዢ ገዢ ገዢ ገዢ ገዢ ገዢ ገዢ ገዢ ገዢ ገዢ
 ገዢ ገዢ ገዢ ገዢ ገዢ ገዢ ገዢ ገዢ ገዢ ገዢ



Le Ricette

CASA
D'ARC

Il sugo dell'Eritrea

Ricetta di:
Tsega
42 anni
originaria dell'Eritrea

Per me è importante italiano. per cercare lavoro, per parlare per capire,
per amici... ecc.

Le Ricette

CASA
D'ARC

Italiano

"IL SUGO" DELL'ERITREA

INGREDIENTI:

- Peperoncino in polvere
- Olio
- Cipolle
- burro
- Pomodori freschi
- Zenzero
- spezie e rosmarino
- il dado di manzo Knorr per il brodo
- aglio
- carne
- sale

PROCEDIMENTO

Prima di tutto dobbiamo prendere le cipolle e le sbucciamo, le laviamo, le tagliamo e le tritiamo. Dopo aver tritato le mettiamo sulla pentola ed aggiungiamo il sale. Mescoliamo, quando vediamo che sono cotte aggiungiamo l'olio, il peperoncino in polvere e il burro. Poi prendiamo i pomodori freschi e facciamo la stessa cosa che abbiamo fatto con le cipolle. In seguito aggregiamo le spezie e il dado di manzo Knorr. Successivamente prendiamo la carne, la tagliamo e la laviamo poi versiamo l'acqua. Più tardi inseriamo l'aglio e lo zenzero fresco tritato e come per ultima cosa mettiamo il rosmarino.

Le Ricette

CASA
D'ARC

Tigrino

21076
 21076 57 HILCAT
 776T
 NCLL
 HOST
 TE
 776T
 776T
 776T

[illegible]

Le Ricette

CASA
DARE

Casa DaRe

L'Associazione Casa DaRe (Diritto a Restare), è stata creata nel 2016 ogni settimana apre le porte a migranti, richiedenti l'asilo, ma anche a residenti.

Nei locali dell'associazione si trovano una vasta scelta di abbigliamento per adulti e bambini (anche scatole nascita per neonati), accessori per la casa, biancheria e piccolo mobilio, giocattoli, biciclette ed altro ancora, tutto a disposizione gratuitamente. Ogni articolo proposto viene controllato e selezionato minuziosamente dai volontari, per offrire qualcosa di pulito ed in perfetto stato anche se non nuovo.

Riteniamo che il rispetto della dignità di ogni persona sia fondamentale, ancor di più per chi, per vari motivi ha perso tutto. Vestirsi come noi è molto importante, soprattutto per gli adolescenti, per sentirsi meno diversi, più accettati nella realtà locale.

Al mattino vengono offerte conversazioni in italiano, perché l'integrazione passa in primo luogo attraverso la lingua. Nel pomeriggio è a disposizione gratuitamente una parrucchiera e un infopoint per rispondere a questioni burocratiche e per consigli di vita quotidiana. Vengono inoltre svolte numerose attività culturali per bambini e adulti con corsi di arte figurativa, musica e letteratura. La rete sanitaria interna mette a disposizione medici e professionisti per consigli legati alla salute.

L'ascolto permette di rispondere alle necessità e di portare soluzioni e sostegno ai singoli bisogni.

Per fare questo con efficacia è necessaria la partecipazione da parte di volontari e da coloro che desiderano davvero fare differenza nell'accoglienza.

Grazie di cuore a tutti coloro che sostengono i progetti di Casa DaRe!

Le Ricette



Sostenete Casa DaRe

Vi ringraziamo per il vostro prezioso sostegno.
Con molto poco potrete aiutare in modo concreto:

Quote sociali (annuali):

- > 20 chf. per studenti e disoccupati
- > 50 chf. per i membri
- > 100 chf. per gli enti pubblici, persone giuridiche e associazioni

Per il versamento delle vostre offerte e quote sociali
vi preghiamo di utilizzare il seguente conto:

Associazione DaRe

IBAN: CH87 8080 8001 0387 1042 8
Clearing bancario: 80283
SWIFT: RAIF-CH22283

Banca Raiffeisen del Vedeggio
via Grumo 31 - 6929 Gravesano

Orari d'apertura:

(seguono il calendario scolastico ticinese)

Utenti:	mercoledì	10.00 - 12.00 e 14.00 - 16.00
Consegna:	venerdì	10.00 - 12.00

Le Ricette

CASA
DaRe

Le Ricette

di Casa DaRe

*Associazione Casa DaRe
via Belsoggiorno 22
6500 Bellinzona
T 004176 234 37 43
info@associazionedare.ch
www.associazionedare.ch*

CASA
DARE