

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.

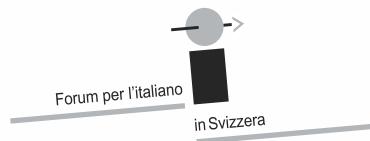
Ogni ricetta è una lezione, ogni piatto racconta
un incontro. Attraverso la cucina si costruiscono ponti tra
culture, si valorizzano le differenze
e si alimenta il senso di comunità.

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

Le Ricette



Il premio



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 Preside
Marina Carobbi Guiccioli

Il Coordinatore
Aldo Bertiaghi

Le Ricette



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 HABERME COMUNICARE SOCIALIZZARMI CON OLTRE PERSONE. MI MANCA DI PARLARE BENE E FREQUENTO TANTI CORSI PER IMPARARLO E MI PIACE MOLTO.

LA MIÁ RELACION CON EL ITALIANO ES BUENA,
ME SIENTO COMOYA PARA MI ES MUY IMPORTANTE
APRENDER BIEN PARA PODER COMUNICARME,
SOCIALIZZAR 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

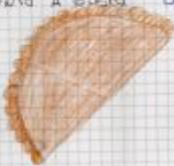
Le Ricette

Italiano

EMPAÑADA

PIELLENO

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| 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 HORRON | 2 PEPPONI |
| 10 ACEITUNA | 10 OLIVE |
| CONDIMENTO A SARTA | |
| Carmelita & queso | |



MASA

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1/2 Lts AGUA fria | 1/2 Lts ACQUA CALDA |
| 1/2 HARINA | 1/2 FARINA |
| SAL A gusto | SALE A PIACERE |
| 1 HUEVO | 1 UOVA |
| MANTECA A gusto | BURRO A PIACERE |

per prima cosa fate soffriggere la cipolla con il peperone, poi aggiungete la carne macinata, fateli soffriggere un po' e conditeli a piacere con sale, peperoncino macinato o ignoto, fate raffreddare. Poi aggiungete le olive tagliate a fettine con le uova batute, amalgamate il tutto un po'.

Stretete la farina in un contenitore e aggiungete male l'uovo, l'acqua fredda. Impastate fino a ottenere un impasto omogeneo, poi stendete a cerchi e dentro ponete il ripieno.

Le Ricette

CASA
DARE

Spagnotto

preparación para el relleno de los empanados.

En primer lugar rehogar la cebolla con el maní, después agregar la carne picada cocinando juntas, condimentarla a gusto con sal, ajo molido, orégano.

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

masa para empanados

colocar la harina en un recipiente agregar sal blanca, y agua fría en medidas cortas, levan-
tar una mantequilla homogénea, luego estirar en
círculos y colocar el relleno.

Le Ricette

Qutwa 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.

3ay ዳንዶ ተብያን ሲምቦኝ ነገር እና:: የዚኒስቴር እና
የንግድ ተደግኝ እና ገዢዎች:: የኩስ ገዢ ገዢ እና
የሰነድ እና:: የሚለው ውክና የወጪዎች::

Le Ricette



Italiano

Ricetta Bulwa Sga (carne)

Per 4 persone per il pranzo o la cena

Ingredienti:

- 1kg carne
- 1 cipolla
- 2 pomodori
- 6 spicchi d'aglio
- 50gm Burro
- ½ peperone rosso
- ½ peperone giallo verde
- ½ 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 e macinarlo. Accendiamo le piastre per scaldare la padella. Mettiamo subito l'olio e l'aglio mescoliamo e scaldiamo per 1 min. Aggiungiamo la carne e mescoliamo lasciare riferire per 7 min. Aggiungiamo la cipolla e aspettiamo per 2 min. Poi aggiungiamo i pomodori e lasciare riferire per 2 min. Poi aggiungiamo il burro, il sale, il dado, il pepe nero, il peperone e il rosmarino. Mescolare bene. Lasciare per 2 min. E abbiamo finito.

Si mangia con insalata o pane.

Le Ricette

Tigrino

የኢትዮጵያ ቁጥር ከፋይ

የፌርማዎች (4) ስንጻ የመተዳደሪያ ወጪ

H&H's Shop

1	Ինք	Կ
1	ԴՐԱ	ԴՐԸ
1	ԴՐԱ	ԴՐԸ
6	ԴՐԱ	ԳԵՂ ԴՐԸ, 50 91630 ԲԵ
Դ		ԴՐԸՆ ԳԵՂ
Դ		ԴՐԸՆ ՏԵՂ ՕՅ ԳՄԵՑ
Դ		ՕՎՅԱ ՏԵՂ ՔԵ 6780
1	ԴՐԱ	ՀԲ
1		ՕՎՅԱ ՀԵ ՔԵ 8740965
1		ՕՎՅԱ ՀԵ ՔԵ 8740965
6		ՕՎՅԱ ԾՐԺՈ ԽԵՏ

ପ୍ରକାଶକ

output int fchgs 4869.
it is not yet to 7cs 35c8f-77ct, 4098l, 1018z
now 35c8f:: not yet to 1881 or 10483 35c8f:: 9885
35c8f:: not yet to 35c8f:: not yet to 10483 35c8f:: 9885
in 10483 35c8f:: (1) not yet to 10483 35c8f:: not yet to 4444p
not 7cs yet 4444 35c8f(7) not yet to 4444: 1810u
not 77ct 35c8f(2) not yet to 4444: 1810u 4444 35c8f
35c8f(2) not yet to 35c8f:: in 10483 35c8f:: 9885
not 10483 35c8f(2) not yet to 35c8f:: 9885
not 10483 35c8f(2) not yet to 35c8f:: 9885

Le Ricette



Baba ganoush

Ricetta di:

Afrah

31 anni

originaria dell'Eritrea Araba

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

أنا أريد أن أجرب من أ לדברي على إيطالية
مطلوب ولدي طفلون ذوي الاحتياجات الخاصة من 1-7
أعيش في جنوب إيطاليا شرقي وشمال
عمر المدرسة المقدمة بالمدارس الإيطالية هي
مع الأطباء وأحياناً عن طريق والآباء
الطلاب والآباء الآباء

Le Ricette

Italiano

Per iniziare, hai bisogno di tre melanzane che taglierai a cubetti. Poi, riscaldare una poca di olio in una pentola. Poi, aggiungi i cubetti tagliati. Lasciali cuocere un po' al 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, concentrato di pomodoro, un cucchiaino di burro, di arachidi, uno spicchio di aglio, un po' di limone, e, mescola il tutto dopo aver mescolato. Possiamo aggiungere le melanzane. Schiacciare e per finire un po' di sale. Ecco, pronto un nastro cibo tradizionale da gustare come si preferisce.

Buon appetito!

Le Ricette

Arabo

للبيهقي. تقدّم لهم ثلاثة صحنات يأخذونها إما مكعبات سجقية من القليل من الزبادي ثم مقلدة وفم الهرمي مكعبات المقطرة داعيهم قليلاً على نار متوسطة ثم يضعون المكعبات المذهبة في وعاء. يغطّي بها بالشوكه سخن العليل من التزير في مقلدة الهرمي
معجون الطماطم ملعقه زبالة الفود السوداني
أو سوسم. والقليل من الإصوان وحللاً أندى حتى مما
يتم خلط المكونات إما في البازنجان المحمروسة
وأخيراً القليل من الصلوة حسبي الرغبة

Le Ricette



Sambusa

Ricetta di:

Leti

35 anni

originaria dell'Eritrea

Qual è il tuo rapporto (ITA)

mi piace l'italiano e studiare abbastanza bene.

A me è molto importante per capire bene

114 944-9613 691C 11467 9024H 11468 11469
6C911 199 11761H 11771 11468.

Le Ricette



Italiano



INGREDIENTI DEL SAMBUZA

Y1 farina di grano
Y2 latte di vacca fredda
un po' di sale
un po' di olio gira sole
Lo Mischio bene
all'impasto l' Metto in padella
quando finito tutto
Taglio a forma di triangolo.
e aggiungo all'interno cipolla aglio olio peper nero sale
lenticchie i frigg 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 verdura, erbe aromatiche e carne. Ad esempio io lo faccio con le lenticchie.

Le Ricette

Tigrino



ርጊዥ ዘመን ተስፋ አልፎ
ፍጊዥ ዘመን ተስፋ አልፎ
ፍጊዥ ዘመን ተስፋ አልፎ
ፍጊዥ ዘመን ተስፋ አልፎ
ፍጊዥ ዘመን ተስፋ አልፎ

የትኩረም ማለያ ተስፋ አልፎ
የትኩረም ማለያ ተስፋ አልፎ
የትኩረም ማለያ ተስፋ አልፎ
የትኩረም ማለያ ተስፋ አልፎ
የትኩረም ማለያ ተስፋ አልፎ

የትኩረም ማለያ ተስፋ አልፎ
የትኩረም ማለያ ተስፋ አልፎ
የትኩረም ማለያ ተስፋ አልፎ
የትኩረም ማለያ ተስፋ አልፎ
የትኩረም ማለያ ተስፋ አልፎ

የትኩረም ማለያ

Le Ricette

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.

እና ተስፋ አውራንጭ ወረዳ ዘመን ተዘግቶ፡፡
በዚህ የትራንስፖርት ድንብ አገልግሎት ተደርጓል፡፡
አሁን ተለዋዋሽ፡፡

Le Ricette

Italiano

(Sugo di pollo)

Ingredienti

- 1. Un pollo intero.
- 2. Un kilo di Cipolla.
- 3. Quattro Cucchiaio di polvere piccante.
- 4. Un bicchiere di té 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 ti 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 finita l'acqua e metto l'olio e dopo dieci minuti e metto anche piccante. Dopo 20 minuti metto 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 unora 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 fredda 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 insalata.

Le Ricette

Tigrino

Chancery Court

1. the sun.
 2. the tree.
 3. the chair the table.
 4. the house the water.
 5. the boat the bridge.
 6. the car the bus.
 7. the table.
 8. the chair the table the book.

which which ACC}

如圖， $\triangle ABC$ 中， $\angle A = 90^\circ$ ， $AB = 3$ ， $AC = 4$ ， $BC = 5$ 。求 $\triangle ABC$ 的外接圓半徑。

解：由題意知， $\triangle ABC$ 是直角三角形，且 BC 為斜邊。
根據直角三角形的外接圓半徑公式：
$$R = \frac{c}{2}$$
 其中 c 為斜邊長。
因此， $R = \frac{5}{2} = 2.5$ 。
所以， $\triangle ABC$ 的外接圓半徑為 2.5 。

Le Ricette



Himbasha

Ricetta di:

Mizani

37 anni

originaria dell'Eritrea

Papprito Con Italiano - Ascolto abbastanza bene.
Però vorrei imparare meglio l'Italiano.

የኢትዮጵያ በኋላ እንደሆነ ስምምነት ይችላል ነው እና ከዚ
የኢትዮጵያ ጥናው የሚከተሉ የሚከተሉ የሚከተሉ የሚከተሉ

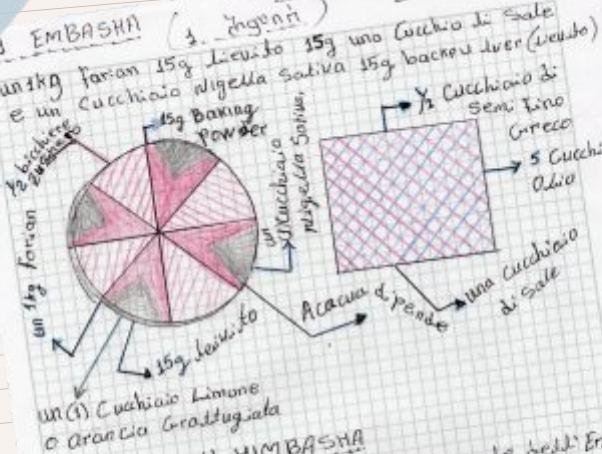
Le Ricette



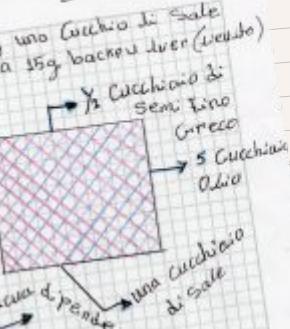
Italiano

3. EMBASHA

(3. Ingredièn)



Mizan



L' HIMBASHA

L'Himbasha è un pane tradizionale dell'Eritrea, a volte zuccherato e talvolta salato. Viene utilizzato a Colazione e a Merenda con Caffè o tè e viene utilizzato anche in occasione del compleanno di un bambino. Al bambino che festeggia subito prima Compleanno gli viene tagliato sulla schiena. Con tradizione gli viene tagliato sulla schiena. Come ristorante per la schiena. È anche un prete o una persona anziana.

L'Himbasha viene usato anche in diversi festi. Vi internozionali in diversi forma e in vari gusti. Il pane tradizionale si prepara facilmente senza macchina impastatrice elettrico. Come viene preparato divellendo a mano e cuocendo in Megogo e uno — usanza dell'Eritrea. C'è quello che si usa in legno e anche elettrico e per questo nelle città nei paesani piccoli viene consumato moltissimo a un grande valore nel mio paese.

Le Ricette

Tigrino

1kg rice
15g yeast
15g Baking powder
1 kg water
3 lbs cassava flour
1 cassava tuber
150g sugar
500g flour
1 kg vegetable oil
 $\frac{1}{2}$ kg salt

Le Ricette

Himbasha

Ricetta di:
Selam
38 anni
originaria dell'Eritrea

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

የዚህ የታሪ - እንደሆነ ማስቀመጥ የሚችል ተብሎ ይችላል ይህንን የሚችል ነው
የዚህ የታሪ የሚችል ይህንን ይችላል ይህንን ይችላል



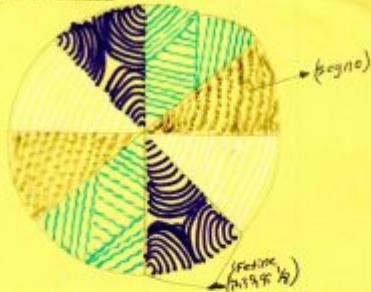
Le Ricette



Italiano

1Kg Farina 2mug M&P
Acqua 0,9L
Fg. Lievito 1ghn7
1/2 cucchiaino sale 1/2 cucchiaino olio
3 cucchiaino olio 3cucchiaino M&P
15g Bakingpolvere 15g Baking M&P
8g Vaniglia 8g Ptas
5cucchiaino zucchero 5cucchiaino M&P

HIMBASHA (imbatha)



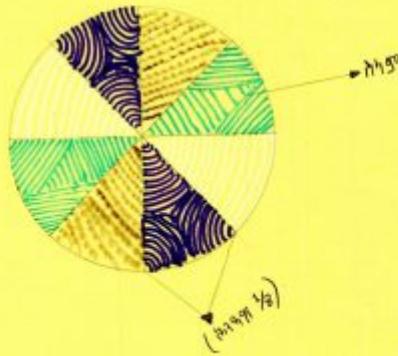
L'Himbasha è un pane dolce o salato Eritreo. Viene consumato come merenda o nelle cerimoni tradizionali. Si dice che spezzettio Arlo come sopra alla schiena di un bambino al suo prima compleanno passa Regalargli una grande forza per camminare. La superficie del dolce viene incisa con un coltello o forchetta 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. Buono appetito. ☺

Le Ricette

Tigrino

የጊዜና

ጥጋማ ማ ገ የ ተረኞ ቀን በ አነበት ይሰራል አካባቢ
በር ምክንያት ይስላል፡፡ የሚመለከት አገልግሎት እና ተብል መደሪያ
ዘሮ አውቶ ገብርዎች አገልግሎት የጊዜና ቀን በ ምክንያት
በኩል የ ተረኞ ቀን በ አነበት ይሰራል እና ተብል መደሪያ
የሚመለከት አገልግሎት እና የጊዜና ቀን አነበት መደሪያ አካባቢ
ኩል ተረኞ ቀን በ ምክንያት የሚመለከት አገልግሎት እና ተብል መደሪያ
በኩል ተረኞ ቀን በ ምክንያት የሚመለከት አገልግሎት እና ተብል መደሪያ
የሚመለከት አገልግሎት የሚመለከት አገልግሎት እና ተብል መደሪያ
የሚመለከት አገልግሎት የሚመለከት አገልግሎት እና ተብል መደሪያ



Le Ricette

Il sugo dell'Eritrea

Ricetta di:

Tsega

42 anni

originaria dell'Eritrea

Per me è importante incontrarvi,
per cercare lavoro, per parlare per le donne,
per amici... ecc.

Le Ricette



Italiano

"IL SUGO" DELL'ESPRESSO

INGREDIENTI:

- Peperoncino in polvere
- Olio
- Cipolla
- 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 aggreghiamo 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

Tigrino

Le Ricette



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-CH2283

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



Le Ricette

di Casa DaRe

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

CASA
DARE