



L'Africa Chiama

RISPONDI SÌ ALLA VITA



CALENDARIO 2025

12 ricette per garantire cibo a bambini
e bambine in Kenya, Tanzania e Zambia

“Sogniamo e vogliamo un’Africa in piedi, dobbiamo volerlo insieme, per costruire un mondo diverso e solidale. Un mondo non fatto di persone che hanno solo da dare e di altre che hanno solo da ricevere, ma di gente che sente, ad ogni parallelo e meridiano, di avere qualcosa di bello, di giusto e di umano da scambiare e da donare”.

Italo Nannini fondatore de L’Africa Chiama

Dal 2001 L’Africa Chiama si prende cura ogni giorno di oltre 21.000 bambini e bambine in difficoltà in Kenya, Tanzania e Zambia e anche in Italia, garantendo loro cibo, istruzione e cure mediche. In questi anni abbiamo lavorato al fianco delle comunità locali, realizzando piccoli sogni con l’obiettivo di intervenire in modo concreto e mirato di fronte a grandi ingiustizie, cercando contemporaneamente di rimuoverne le cause.

Abbiamo costruito scuole e centri sociali.

Abbiamo avviato e sostenuto centri nutrizionali per bambini e bambine malnutriti e mense scolastiche.

Abbiamo organizzato corsi di formazione e percorsi di sensibilizzazione comunitaria.

Abbiamo attivato programmi di riabilitazione per bambini e bambine con disabilità favorendo la loro inclusione sociale e scolastica.

Abbiamo aiutato migliaia di bambini e bambine ad andare a scuola.

Abbiamo garantito cure essenziali a donne e bambini e bambine.

Abbiamo avviato percorsi di empowerment femminile.

Abbiamo promosso il volontariato internazionale e organizzato eventi per sensibilizzare alla solidarietà e per accendere i riflettori sull’Africa.

Abbiamo attivato percorsi per favorire processi di inclusione sociale e per tutelare le persone con fragilità in Italia.

Il nostro impegno continua perché poco è stato ancora fatto rispetto a quel che c’è ancora da fare.

Non ci scoraggiamo, con fiducia e coraggio andiamo avanti!

Buon 2024 a tutti e tutte!

cocada amarela



cannella

acqua



⌚ **Tempo:** 40 min
🍴 **Difficoltà:** facile

Ingredienti x5 persone

50 gr di zucchero
450 ml d'acqua
2 chiodi di garofano
150 gr di cocco grattugiato
5 tuorli d'uovo
½ cucchiaino di cannella in polvere

Procedimento

Per prima cosa aprite una noce di cocco e tagliatela a pezzetti. A partire da questi create una polpa densa servendovi di una grattugia. In un pentolino unite lo zucchero, l'acqua e i chiodi di garofano e portare ad ebollizione il tutto mescolando per bene fino a quando lo zucchero sarà sciolto. Lasciatelo bollire ancora un paio di minuti. Abbassate il fuoco al minimo, togliete i chiodi di garofano, unite il cocco grattugiato e mescolate bene. Continuare a cuocere a fuoco lento per circa 10 minuti.

In una ciotola a parte, sbattete i tuorli finché non si saranno addensati, uniteli al composto di cocco un po' per volta e mescolate bene fino a raggiungere la consistenza di un budino. Cuocere a fuoco lento per altri 10 minuti. Servite caldo o riponetelo in frigorifero per gustarlo freddo. Spolverate un po' di cannella in polvere per guarnire.



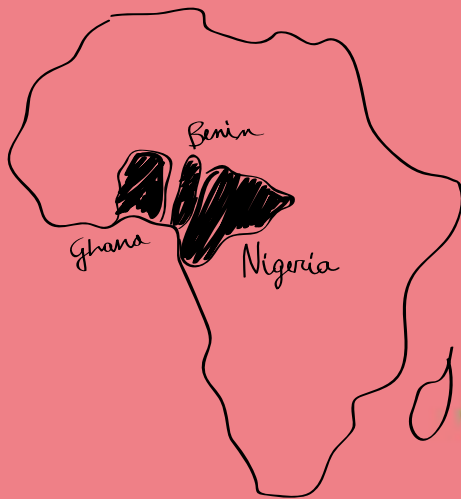
Zucchero



cocco



akara



Tempo: 20 minuti (+12 ore di ammollo)
 Difficoltà: facile

Ingredienti x4 persone

200 g di fagioli
(consigliati "fagioli dall'occhio")
1 cipolla, tritata fine
1 peperoncino intero, tritato
(includi anche i semi)
Sale e pepe bianco in polvere
a piacere
Olio di semi per friggere

Procedimento

Sciacquare i fagioli e metterli a bagno coperti dall'acqua per 12 ore. Una volta pronti scola i fagioli, togli le bucce e conserva l'acqua in cui sono stati in ammollo in una seconda boule.

Mescolare i fagioli insieme a peperoncini, cipolle, sale e pepe bianco con il frullatore. Riduci i fagioli in una purea. Aggiungi ogni volta una piccola quantità di acqua per fare in modo che la purea abbia una consistenza liscia e omogenea, ma fai attenzione a non esagerare perché dovrà essere densa.

Scalda 5-8 cm di olio di semi in una pentola capiente e robusta usando una fiamma medio-alta. Quando l'olio è pronto puoi iniziare a cuocere le frittelle. Le akara si possono mangiare calde o a temperatura ambiente. Accompagnale con una salsa a piacere e un'insalata fresca.



fagioli



cipolla
tritata



sale

asida



🕒 **Tempo:** 45 minuti
👤 **Difficoltà:** facile

Ingredienti x4 persone

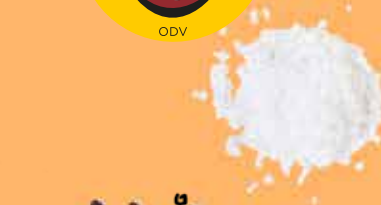
2 tazze di farina
4-5 tazze di acqua
Pizzico di sale
Burro chiarificato o ghee q.b.
(per servire)
Miele, salse o zucchero
(per condire)

Procedimento

Portare l'acqua a ebollizione in una pentola capiente. Aggiungi lentamente la farina nella pentola, mescolando costantemente con un cucchiaino di legno per evitare grumi. Continua a mescolare fino a ottenere un impasto denso e liscio. Riduci la fiamma a medio-bassa e copri la pentola con un coperchio. Lascia cuocere l'asida per circa 20-25 minuti, mescolando di tanto in tanto per evitare che si attacchi al fondo della pentola. Una volta cotta, l'asida avrà una consistenza densa. Puoi utilizzare un cucchiaino umido per formare piccole porzioni rotonde o ovali di asida e disporle su un piatto da portata e servirlo con burro chiarificato o ghee sulla parte superiore, che si scioglie dolcemente sulla superficie calda. Puoi anche condire l'asida con miele, salse o zucchero, a seconda delle tue preferenze personali.



bichak



sale



pepe



acqua



cipolla



Tempo: 1 ora + 2 ore di lievitazione
Difficoltà: media

Ingredienti x4 persone

PER L'IMPASTO:

- 1 tazza di acqua tiepida
- 1 cubetto di lievito
- 3 tazze e mezzo di farina bianca tipo 00
- 1 uovo sbattuto
- 1 cucchiaino di olio
- 2 tuorli d'uovo

PER IL RIPIENO DI CARNE:

- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 cipolle tritate
- 450 g di carne macinata
- sale e pepe nero

Procedimento

mettere la farina in una ciotola, aggiungere il lievito sciolto in acqua tiepida, il sale, una tazza e mezzo di acqua, i tuorli sbattuti e l'olio, impastare e lasciar a riposare per 2 ore.
Intanto che la pasta riposa, preparare il ripieno facendo soffriggere la cipolla lavata e tritata e poi aggiungere la carne condita con sale e pepe nero. Trascorse le due ore riprendete la pasta, tiratela e tagliatela in triangoli, mettere la carne al centro dei triangoli e chiudere le punte spennellate di acqua. Spennellare esternamente con l'uovo e infornare a forno già caldo a 200° per 30 minuti o fino a doratura e serviteli caldi.



carne macinata

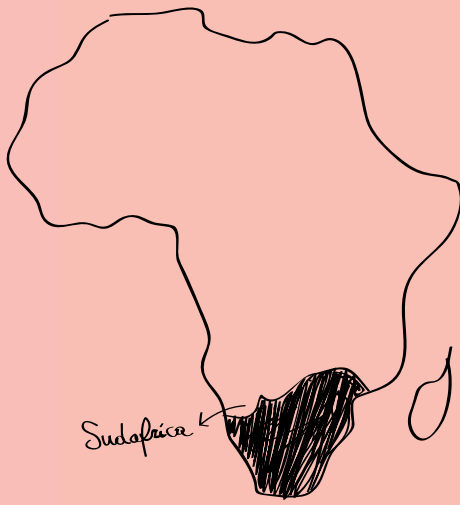


olio



uova

bobotie



uvetta



latte



cipolla



pepe



pane raffermo



uova

⌚ **Tempo:** 50 min
🍴 **Difficoltà:** molto facile

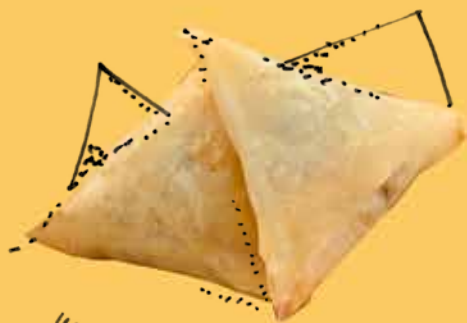
Ingredienti x4 persone

100 g pane raffermo
200 ml latte
50 g uvetta
2 cipolla
500 g carne macinata di manzo
1 cucchiaino di curry
6 uova
Mezzo limone
1 cucchiaino zucchero
q.b. sale e pepe
q.b. alloro
q.b. olio di oliva

Procedimento

Ammollare il pane nel latte e l'uvetta nell'acqua tiepida. In un soffritto di cipolla aggiungere la carne trita, il curry, sale e pepe. Lasciare cuocere 5 minuti e aggiungere il pane e l'uvetta strizzata. Tenere da parte il latte dove è stato ammollato il pane. Sbattere a parte 4 uova e aggiungerle alla carne, con il succo del limone e lo zucchero. Trasferire il composto in una teglia oliata, irrorare con il latte avanzato, aggiungere le foglie di alloro come decorazione e cuocere in forno a 180° per 30 minuti. Sbattere 2 uova e aggiungerle. Cuocere per altri 10 minuti. Se gradito guarnire con le noci.

brik



caciocavallo

🕒 **Tempo:** 45 min
🍴 **Difficoltà:** media

Ingredienti x6 persone

1 confezione di pasta brik
(o in alternativa pasta fillo)
600 g patate
200 g tonno sott'olio
2 uova
40 g caciocavallo
(oppure grana o parmigiano)
1 mazzetto prezzemolo
q. b. pepe nero
q. b. sale
30 ml olio extravergine d'oliva
q. b. olio di semi di arachide
(per friggere)

Procedimento

Per prima cosa pelate le patate, tagliatele a cubetti e lessatele in abbondante acqua salata fino a quando non sono morbide. Scolate le patate e riducetele in purea schiacciandole con una forchetta. Tritate il prezzemolo e aggiungetelo alle patate, poi condite con sale e pepe. Scolate il tonno dall'olio e aggiungetelo alla purea di patate. Completate con abbondante formaggio grattugiato. Unite anche due uova e lavorate il tutto fino a quando non è ben amalgamato. Ritagliate la pasta brik in tanti rettangoli larghi circa 12 cm. Spennellate la superficie con olio extravergine d'oliva e mettete due cucchiaini di condimento nella parte bassa. Ripiegate l'impasto su se stesso fino a formare un triangolo. Scaldate tre dita d'olio di semi di arachide in una padella e friggete i brik pochi minuti per lato, fino a doratura.



tonno



patate



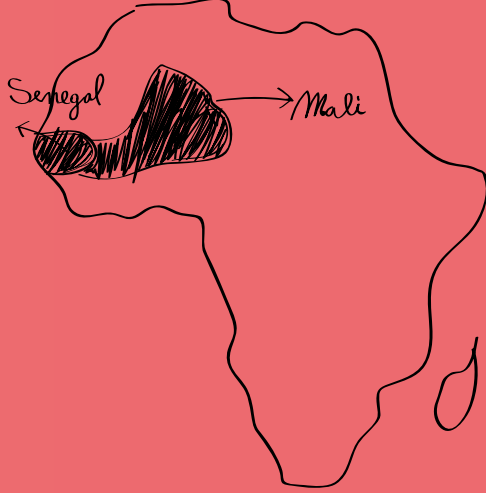
uova



pasta brik

mafè

Africa
Occidentale



Riso
basmati

Aglio



Alloro



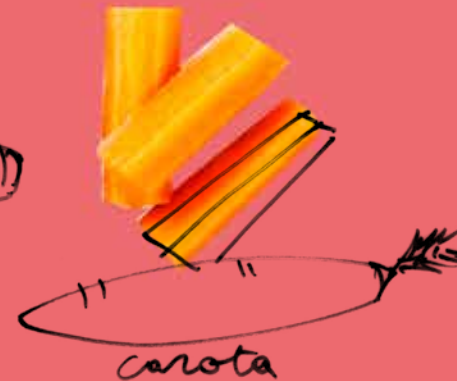
peperone rosso



burro
di arachidi



polpa di
manzo



carota

⌚ **Tempo:** 1 h 30 min
🍳 **Difficoltà:** facile

Ingredienti x4 persone

600 g polpa di manzo
2 patate medie
3 carote
1 peperone rosso piccolo
1 cipolla media
2 spicchi di aglio
1 peperoncino
2 foglie di alloro
q. b. Sale
q. b. pepe
q. b. olio
q. b. dado da brodo
2 cucchiaini di burro di arachidi
2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
500 g riso basmati cotto al vapore (per accompagnare)

Procedimento

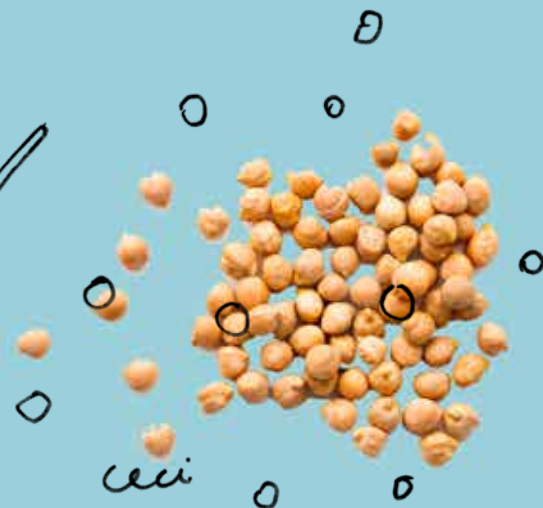
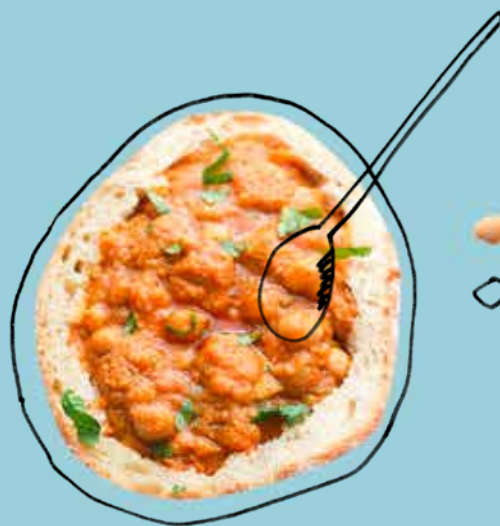
Iniziamo preparando il Nockoss, quindi frullando insieme il peperoncino, uno spicchio d'aglio, un quarto di cipolla, sale, pepe e un quarto di dado. In una pentola capiente, riscaldare l'olio e mettere a rosolare la carne. Salare e pepare e cuocere finché non è totalmente rosolata. Aggiungere la restante cipolla a pezzetti, lo spicchio d'aglio e le foglie di alloro. Lasciar rosolare qualche minuto. Unire il concentrato di pomodoro ed un paio di bicchieri di acqua. Cuocere una decina di minuti.

Tagliare le verdure a pezzi ed unirle allo stufato. Ricoprirle di acqua, aggiungere il dado e il Nockoss e lasciar cuocere per una mezz'ora a fuoco moderato.

Quando il brodo si è ristretto, unire due cucchiaini colmi di burro di arachidi e mescolare per bene in modo da amalgamarlo col resto. Cuocere ancora per circa un quarto d'ora.

Il Mafè è pronto quando l'olio del burro di arachidi sale in superficie. Servire

bunny chow



🕒 **Tempo:** 1 h
🍴 **Difficoltà:** facile

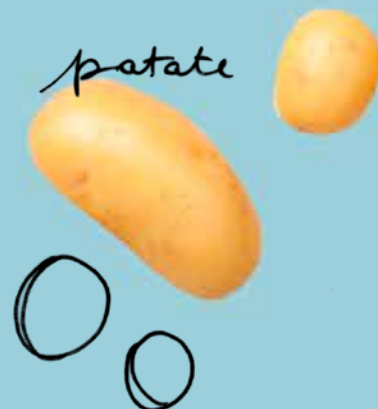
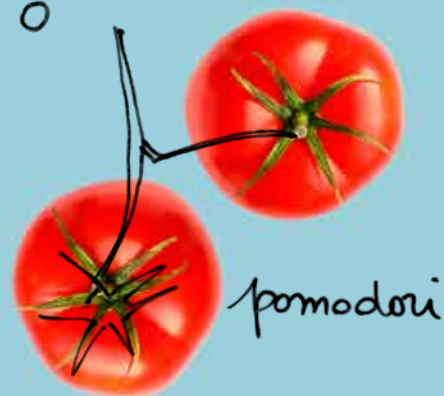
Ingredienti x2 persone

500 g petto di pollo
250 g patate
350 g ceci
400 ml brodo di pollo
120 ml olio di semi
2 pomodori medi
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
q. b. paprika dolce
q. b. cannella
q. b. zenzero
q. b. curry
q. b. cardamomo
q. b. sale
q. b. pepe
1 pagnotta

Procedimento

Tritate la cipolla. Tagliare a cubetti il pomodoro, il petto di pollo e le patate (sbucciate). Scaldare l'olio in una padella capiente a fuoco alto. Aggiungete le cipolle, l'aglio e le spezie. Fate soffriggere leggermente ed unite i pomodori e il pollo, cuocendo per 5 minuti. Aggiungete anche i ceci, le patate e il brodo.

Portate a ebollizione, quindi abbassate la fiamma e cuocete per 25 minuti, fino a quando la salsa non si addensa. Tagliare la pagnotta a metà, scavare la mollica e versare il tutto all'interno.



chermoula



🕒 **Tempo:** 10 min
👤 **Difficoltà:** facile

Ingredienti x8 persone

80 g foglie di coriandolo
80 g di foglie prezzemolo
3 spicchi di aglio
1 cucchiaino di sale
1 cucchiaio di cumino in polvere
1 cucchiaio di paprika dolce
mezzo cucchiaino di peperoncino in polvere
120 ml succo di limone
120 ml olio extravergine d'oliva (evo)

Procedimento

Lavare e tritare finemente le foglie di coriandolo e prezzemolo e metterle in una ciotola. Aggiungere gli spicchi d'aglio grattugiati, la paprika dolce, il cumino ed il peperoncino in polvere e date una prima mescolata. Successivamente aggiungere il succo di limone, l'olio ed il sale. Mescolate fino a che la salsa non avrà assunto un aspetto omogeneo. Utilizzate la chermoula per insaporire carne o pesce a proprio gradimento.



samosa



🕒 **Tempo:** 1h 20 min
🍳 **Difficoltà:** media

Ingredienti x8 pezzi

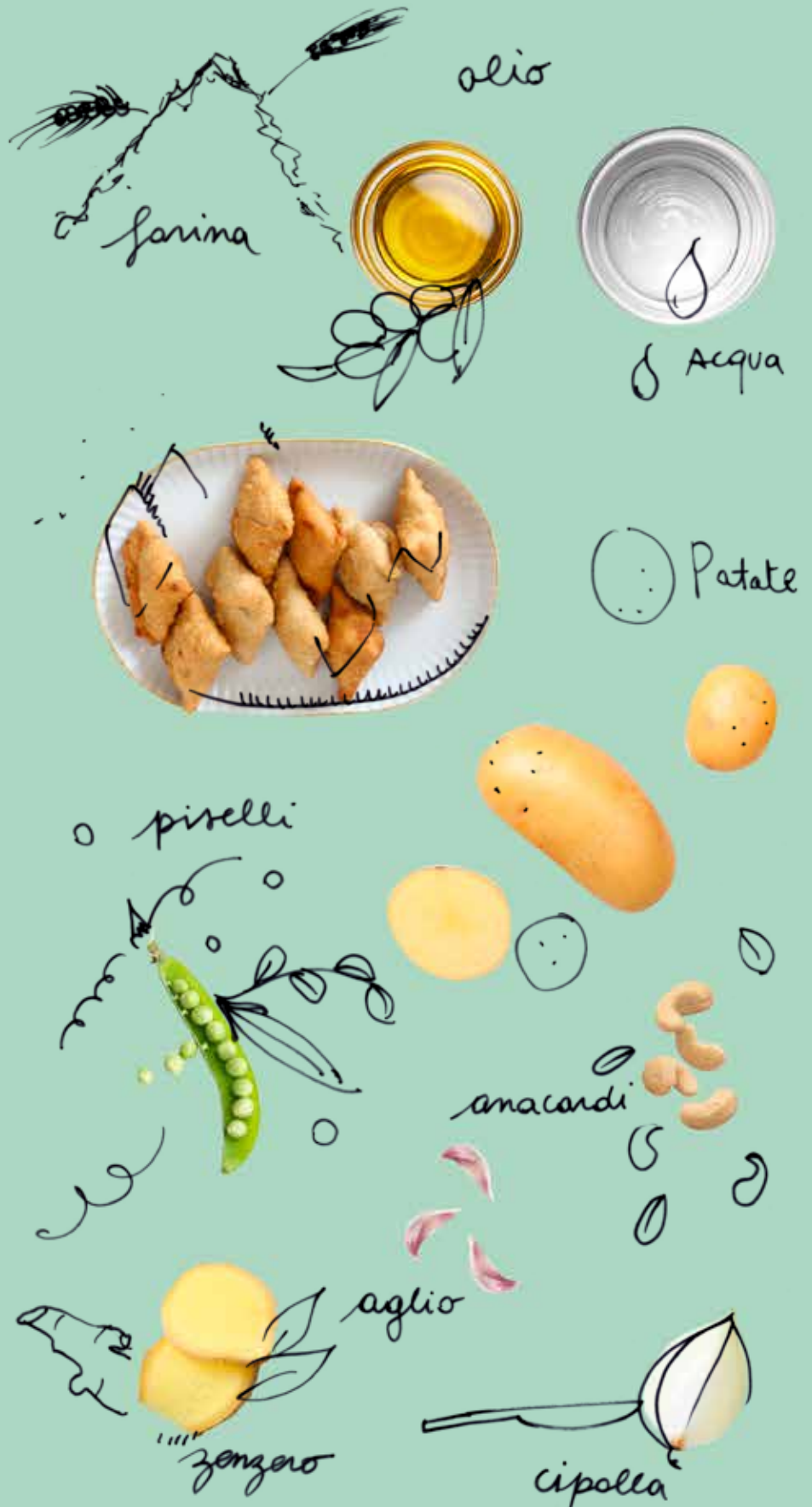
PER L'IMPASTO
250 g farina 00
100 ml acqua
50 ml olio di semi
1 pizzico di sale fino

PER IL RIPIENO
370 g patate
100 g pisellini
35 g anacardi
30 g zenzero fresco
mezza cipolla
2 spicchi aglio
mezzo peperoncino fresco
un pizzico di cumino
un pizzico di curcuma in polvere
1 pizzico peperoncino in polvere
10 g olio extravergine d'oliva
q.b sale fino

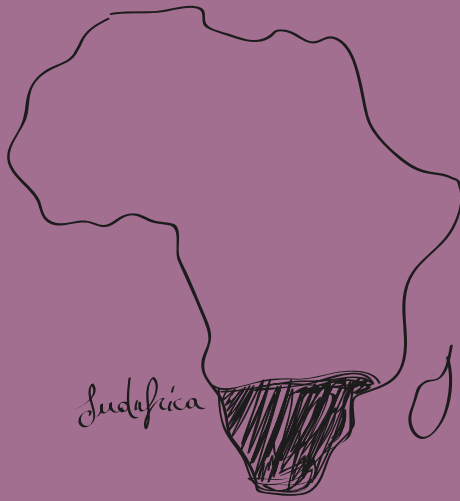
PER FRIGGERE
1 l olio di semi

Procedimento

Per prima cosa lavate e sbucciate le patate, poi mettetele a lessare in una pentola di acqua bollente per 35 minuti. Mentre le patate cuociono, potete occuparvi dell'impasto dei samosa: in una ciotola capiente, unite la farina, il sale e l'olio di semi e cominciate ad amalgamare gli ingredienti. Poi aggiungete l'acqua poco per volta continuando a impastare, fino a che non otterrete una pallina di impasto piuttosto liscio ed elastico. Coprite la ciotola con un canovaccio e passate alla preparazione degli ingredienti per il ripieno: tagliate il peperoncino fresco a metà per il lungo, rimuovete i semi con la lama di un coltello e tagliatelo a pezzettini, tagliare la cipolla a listarelle, poi tritate grossolanamente gli anacardi.



chakalaka



🕒 **Tempo:** 30 min
👤 **Difficoltà:** facile

Ingredienti x2 pezzi

1 cipolla grande,
1/2 peperoni verdi,
1 cucchiaio di curry in polvere,
1 peperoncino piccante
1 cucchiaino di zenzero
1 pizzico di paprika dolce
3 carote,
2 pomodori grandi tagliati a pezzetti,
1 barattolo di fagioli,
sale e pepe q.b.,
1 spicchio d'aglio

Procedimento

Scaldate l'olio in una padella capiente, immergete la cipolla tritata e il peperone verde tagliato a tocchetti e saltate il tutto. Quando le cipolle saranno dorate, aggiungete le spezie e fate soffriggere ancora per un minuto. Aggiungete le carote tagliate e friggete ancora per circa un minuto. Infine unite i pomodorini e condite con sale e pepe. Coprite la pentola con il coperchio e lasciate bollire per 5 minuti. Aggiungete i fagioli pronti e l'aglio, mescolate bene. Ricoprite la padella con il coperchio e lasciate cuocere a fuoco lento per 10 minuti. Il vostro Chakalaka è pronto!



ewa agoyin



🕒 **Tempo:** 1h 20 min
👤 **Difficoltà:** 1 h
(+ 2/6 per reidratare i peperoni)

Ingredienti x4 pezzi

700 g di fagioli precotti
(si consiglia la varietà "dall'occhio nero")
Olio di palma da 300 ml
8-10 pezzi di peperoni secchi
1 cipolla rossa media
3 cucchiaini di pepe
Mezzo cucchiaino di zenzero tritato
200 g di pesce affumicato (facoltativo)
Sale q.b.

Procedimento

Immergi i peperoni secchi in acqua finchè non si rimpolpano; dovrebbero volerci dalle 2 alle 6 ore, a seconda di quanto sono asciutti. Passato il tempo, frullare i peperoni insieme a zenzero e pesce affumicato (facoltativo). Scaldare l'olio e aggiungere le cipolle tritate, successivamente aggiungere il pepe, il sale e peperoni. Schiacciate i fagioli riducendoli in purè e condirli con la salsa appena ottenuta. Si può gustare accompagnato da pane e platano fritto.



fagioli
occhio nero



peperoni
secchi



cipolla
rossa



zenzero



pepe

GRAZIE per aver scelto il calendario 2024 de L'Africa Chiama!

In questo modo hai contribuito in modo concreto a garantire cibo,
cure mediche e istruzione ad oltre 21.000 bambini e bambine
in Kenya, Tanzania, Zambia e anche in Italia.



L'Africa Chiama

RISPONDI SÌ ALLA VITA

L'Africa Chiama ODV

Via Giustizia, 6/d - 61032 Fano (PU) Tel. e fax 0721 865159
info@lafricachiamo.org www.lafricachiamo.org

Scegli di destinare il tuo 5X1000 a L'AFRICA CHIAMA.

Basta la tua firma e il nostro C.F. 90021270419

Per sostenere i nostri progetti:

c/c bancario IBAN IT 84 P 08519 24303 000000026897 | c/c postale 27408053

Seguici sui Social

