Ho Imparato a Pescare

Il Molise incontra il Continente Nero

CITTADINANZATTIVA

Ho Imparato a Pescare

Il Molise incontra il Continente Nero

Questo libro parla di un gruppo di cittadini del mondo che ha deciso di fare un po' di strada insieme. Rappresenta un ricordo di ciò che abbiamo condiviso e l'inizio di ciò che condivideremo.

Giugno 2019

CITTADINANZATTIVA

Premessa

I contenuti proposti derivano dalle attività realizzate durante diversi incontri svolti a Campobasso nell'ambito del progetto "Cultura dell'accoglienza e comunità inclusiva" promosso da Cittadinanzattiva, in partenariato con AICS e FICTUS, su tutto il territorio Nazionale. Il gruppo di lavoro che ha preso parte al progetto e realizzato questo libro è composto da una ventina di giovani tra migranti e italiani residenti nel territorio molisano.

• Le poesie sono state proposte dai ragazzi migranti e italiani come base per una cultura dell'inclusione.

• Il racconto rappresenta una storia tramandata oralmente da una nonna ad uno dei ragazzi migranti e rende evidente il ruolo degli spiriti nelle leggende africane.

• Bragro è una tradizione scritta, tradotta e raccontata dai ragazzi migranti appositamente per questo libro.

• I dialoghi sono ripresi dalle esperienze di confronto svolte durante gli incontri, riportati volontariamente in forma anonima per consentire al lettore di immaginare volti, voci ed emozioni.

• I ricordi, le scelte e le aspirazioni sono il risultato di attività in piccolo gruppo finalizzate alla condivisione delle esperienze e delle conoscenze personali.

• Le ricette sono state proposte, definite e gustate durante un pranzo organizzato per passare del tempo insieme.

• I disegni nascono in parte dall'ispirazione spontanea del gruppo, in parte dalla necessità e dalla volontà di rendere questo lavoro piacevole alla vista oltre che al cuore.

Introduzione

Desideriamo chiamarlo libro, anche se forse non è il termine più adatto, perché racconta una viaggio, una storia, la nostra, che vogliamo resti impressa in queste pagine così da aiutarci a divulgare un importante messaggio che troviamo meglio rappresentato nelle parole di Marcel Proust: "il vero viaggio di scoperta non consiste nel trovare nuovi territori, ma nel possedere altri occhi, vedere l'universo attraverso gli occhi di un altro, di centinaia d'altri: di osservare il centinaio di universi che ciascuno di loro osserva, che ciascuno di loro è".

È in questo senso che lo definiamo un "vero viaggio": abbiamo parlato, riso, mangiato e giocato. Abbiamo trovato differenze e affinità tra le nostre culture, differenze e affinità che a volte ci hanno fatto sorridere, spesso ci hanno fatto riflettere, sempre ci hanno consentito di considerare la vita da altri punti di vista. Abbiamo imparato che inclusione è sinonimo di partecipazione e di scambio inteso quale condivisione di interessi, idee, conoscenze, capacità, esperienze, abitudini e tradizioni. Abbiamo realizzato che non importa quale sia il nostro status giuridico: chiunque abiti un territorio è un cittadino avente diritto ad utilizzarne le risorse e allo stesso tempo è, di fatto, una risorsa per lo stesso, una risorsa preziosa!

La condivisione di ciò che realmente siamo, l'interesse a conoscere "l'altro" nel profondo, la curiosità nei confronti dell'ignoto: sono questi gli aspetti che ci hanno unito e spinto a proporre un lavoro che racchiudesse tutti i bei momenti che abbiamo condiviso.

Questo libro nasce così: un po' per sfida, un po' per gioco, un po' per entusiasmo, ma soprattutto grazie alla volontà di collaborare, perché nulla di tutto ciò sarebbe stato possibile senza il GRUPPO!

Le Poesie dell'Inclusione

L'uomo che ti somiglia

L'homme qui te ressemble

Renè Philombè

Ho bussato alla tua porta
ho bussato al tuo cuore
per avere un letto
per avere del fuoco
perché mai respingermi?
APRIMI FRATELLO!

Perché domandarmi
se sono dell'Africa
se sono dell'America
se sono dell'Asia
se sono dell'Europa?
APRIMI FRATELLO!

Perché domandarmi
quant'è lungo il mio naso
quant'è spessa la mia bocca
di che colore ho la pelle
che nome hanno i miei dèi?
APRIMI FRATELLO!

J'ai frappé a ta porte
J'ai frappé a ton coeur
Pour avoir bon lit
Pour avoir bon feu
Pourquoi me repousser?
OUVRE MOI MON FRÈRE!

Pourquoi me demander
Si je suis d'Afrique
Si je suis d'Amerique
Si je suis d'Asie
Si je suis d'Europe
OUVRE MOI MON FRÈRE!

Pourquoi me demander
La longuer de mon nez
L'épaisseeur de ma bouche
La couleur de ma peau
Et le nom de mes Dieux?
OUVRE MOI MON FRÈRE!

Io non sono nero
io non sono rosso
io non sono giallo
io non sono bianco
non sono altro che un uomo
APRIMI FRATELLO!

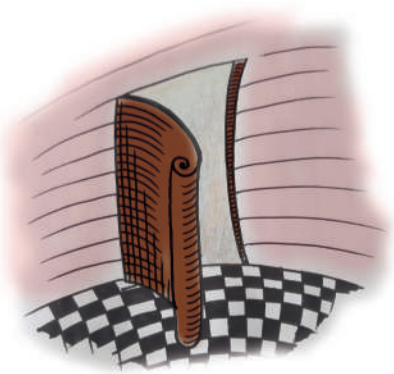
Aprimi la porta
aprimi il tuo cuore
perché sono un uomo
l'uomo di tutti i tempi
l'uomo di tutti i cieli

L'UOMO CHE TI SOMIGLIA

Je ne suis pas un noir
Je ne suis pas un rouge
Je ne suis pas un jaune
Je ne suis pas un blanc
Mais je ne sui qu'un homme
OUVRE MOI MON FRÈRE!

Ouvre-moi ta porte
Ouvre-moi ton coeur
Car je suis un homme
L'homme de tous les temps
L'homme de tous les cieux

L'HOMME QUI TE RESSEMBLE!



Dove termina l'arcobaleno

Where the rainbow ends

Richard Rive

Dove termina l'arcobaleno
Deve esserci un luogo,
fratello, Dove si potrà cantare
ogni genere di canzoni, E noi
canteremo insieme, fratello,
Tu ed io, anche se tu sei
bianco e io non lo sono, Sarà
una canzone triste, fratello,
Perché non sappiamo come
fa, Ed è difficile da imparare,
Ma possiamo riuscirci,
fratello, tu ed io. Non esiste
una canzone nera. Non esiste
una canzone bianca. Esiste
solo musica, fratello, Ed è
musica quella che canteremo
Dove termina l'arcobaleno.

Where the rainbow ends
There's going to be a place,
brother, Where the world can
sing all sorts of songs, And
we're going to sing together,
brother, You and I, though
you're white, and I'm not. It's
going to be a sad song,
brother, Because we don't
know the tune, And it's a
difficult tune to learn. But we
can learn, brother, you and I.
There's no such tune as a
black tune. There's no such
tune as a white tune. There's
only music, brother, And it's
music we're going to sing
Where the rainbow ends.

Il Racconto della Memoria

Anna e Serges

In un tempo non molto lontano, nelle calde terre dell'Africa, due giovani innamorati camminavano silenziosi tenendosi per mano. Amici sin dalla più tenera età, Serges e Anna avevano condiviso ogni gioia e ogni dolore per tutta la loro vita. Quel giorno, Serges annunciò alla sua futura moglie la più triste delle notizie: "domani partirò per la guerra. Non so se ci rivedremo". "No" rispose Anna, "non dire che non ci rivedremo, perché tu tornerai. Promettimi che tornerai!". "Sì" disse Serges, "prometto che tornerò". Poche ore dopo, con il cuore afflitto e le lacrime agli occhi, Serges partì.

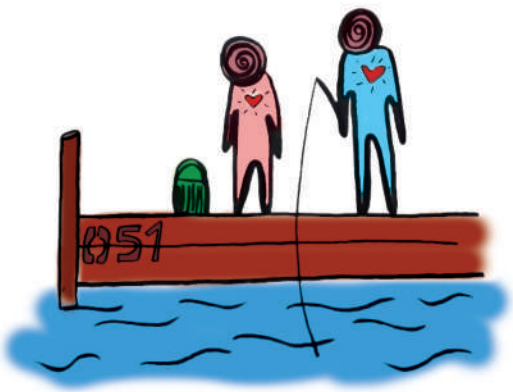
Passarono giorni e poi mesi. Molti giovani persero la vita in quella crudele guerra, ma Anna continuava ad aspettare il ritorno del suo promesso.

Una notte, lo Spirito dei sogni si recò da Anna per dirle che il suo amore era morto ma lei non poteva crederlo: “non è possibile che sia morto perché ha promesso che sarebbe tornato!”. Lo Spirito, colpito dal dolore della ragazza, le propose un accordo: “se mi donerai la tua vita, farò in modo che Serges ritorni”. Anna accettò.

Tempo dopo, quando la guerra non era ancora finita, Serges riuscì a ottenere un permesso dal suo superiore per tornare a casa. Furono i suoi genitori a dargli la tragica notizia: “figliolo, Anna è morta”. Travolto dal dolore, Serges si recò al cimitero per dire addio alla sua amata. “Ora il tuo amore sarà vivo per sempre, ma tu non ci sei più e la mia vita è finita”. Ma lo Spirito di Anna comparve improvvisamente al giovane per consolare la sua tristezza: “mio caro Serges, io desidero che la tua vita continui. Dovrai incontrare una donna, amarla e sposarla come avresti fatto con me. Avrai dei figli e darai al primogenito il mio nome, il nome del tuo vecchio amore”. Serges non dimenticò mai le parole dello Spirito di Anna: molti anni dopo sposò una bellissima donna da cui ebbe molti figli. La primogenita si chiamava Anna. L’amore che legava Anna e Serges era davvero immortale.

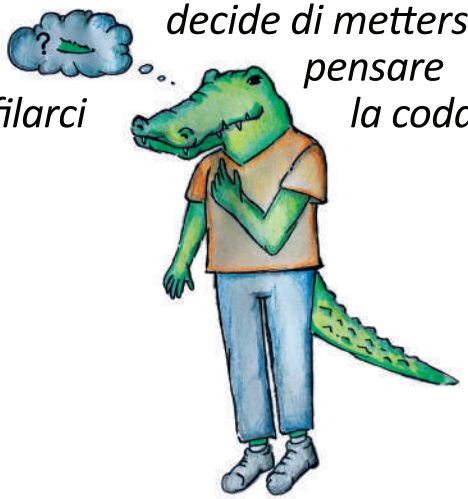
La Voce del Saggio

Prima di insegnare a tuo figlio a mangiare il pesce, insegnali come pescarlo.



Anche se la notte è lunga, il sole sorgerà di nuovo.

Se il coccodrillo decide di mettersi i pantaloni, deve pensare anche a come infilarci la coda.



La cucina è più vecchia della moschea.

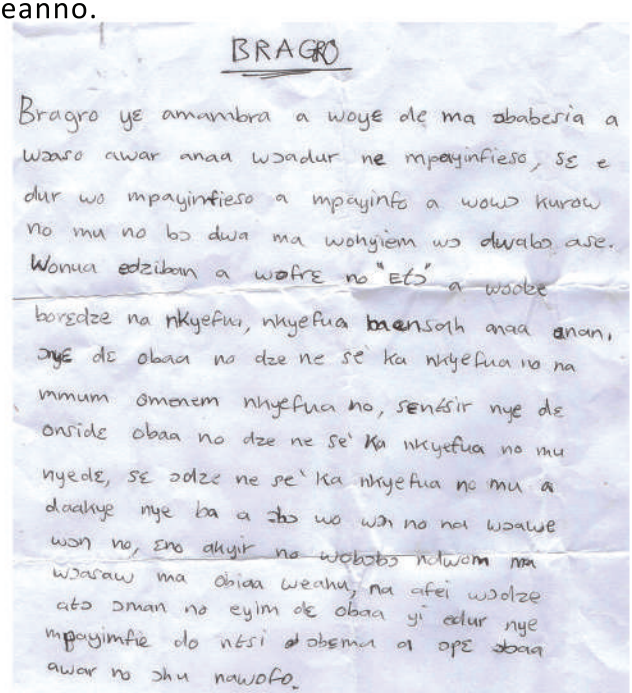
Finchè un animale non ti morde, non puoi vedere i suoi denti.

Un saggio che muore è una biblioteca che brucia.

La Vita del Popolo

Bragro

Bragro è una cerimonia tradizionale praticata ancora oggi da una popolazione indigena dell'Africa occidentale, chiamata Akan, che vive in Ghana e in Costa D'Avorio. Si tratta di un particolare rito di iniziazione per sancire il passaggio, da parte delle ragazze, all'età adulta. In alcuni villaggi, ad esempio, ricorre nel giorno del diciottesimo compleanno.



BRAGRO

Bragro yɛ amambra a woyɛ dɛ ma ɔbabeɛra a
wɔaso awar anaa wɔadur ne mpɛyinfieɛo, sɛ e
dur wɔ mpɛyinfieɛo a mpɛyinfo a wɔw kurow
no mu no bɔ dwa ma wɔnyiem wɔ dwabɔ asɛ.
Wɔnua edziban a wɔfrɛ no "Efɔ" a wɔɔbɛ
bɔrɛdze na nkyefua, nkyefua **bɛnsɔh** anaa **anan**,
ɔnyɛ dɛ obaa no dze ne sɛ ka nkyefua no na
mmum ɔmɔnem nkyefua no, sɛnɛsir nyɛ dɛ
ɔnsidɛ obaa no dze ne sɛ' ka nkyefua no mu
nyɛdɛ, sɛ ɔdze ne sɛ' ka nkyefua no mu a
daakye nyɛ ba a ɔbɔ wɔ wɔn no nɔ wɔawɛ
wɔn no, ɛno akyir no wɔbɔbɔ ntwom ma
wɔasaw ma ɔbiaa weahu, na afei wɔdze
ato ɔman no eyim dɛ obaa yi ɛdur nyɛ
mpɛyimfie dɔ ntɛsi ɛ obɛma ɔ apɛ obaa
awar no ɔhu nawɔfo.

All'interno della comunità, vi è una donna esperta che si occupa di far nascere tutti i bambini e contestualmente provvede a registrare le date di nascita. Questa pratica le consente di controllare e segnalare al Re (che talvolta può essere anche una Regina e rappresenta la massima autorità a cui si fa riferimento per qualsiasi situazione) i giorni in cui vi sono ragazze chiamate a celebrare Bragro. Qualora in uno stesso giorno vi siano più ragazze a celebrare il diciottesimo anno di vita, queste festeggeranno Bragro tutte insieme.

Qualche giorno prima del rito, la stessa donna esperta delle nascite deve provvede ad accertarsi che la ragazza chiamata all'iniziazione sia arrivata "pura" all'età adulta. Se la giovane non ha rispettato questa regola è tenuta a lasciare il villaggio. In caso contrario, la cerimonia potrà avere luogo.

Tutto il villaggio è chiamato ad assistere. Nessuno quel giorno lavora. Il giorno prima, il Re invia un suo collaboratore ad annunciare l'evento per tutto il villaggio suonando con un bongo una melodia tipica.

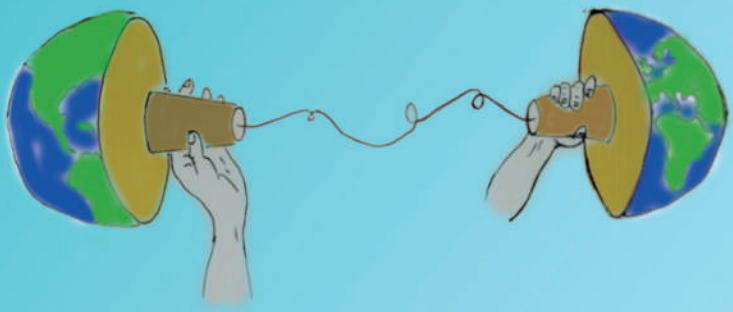
Nel giorno stabilito, un gruppo di donne provvede a cucinare l'Etò, il cibo tipico di Bragro. La pietanza viene preparata facendo bollire il platano che successivamente viene pestato unitamente alle arachidi e cotto con olio rosso (di palma). Infine si aggiungono tre uova sode, intere e sgusciate.

La cerimonia ha inizio con il portavoce del Re che presenta l'autorità cedendogli poi la parola. Il Re presenta e si congratula con la ragazza e introduce il rito spiegandone significato e simbologie.

Successivamente, il Re e il suo seguito mangiano l'Etò, servito in tipiche ciotole realizzate a mano con la sabbia. Dopo di loro, spetta alla ragazza assaggiare lo stesso cibo, che ne mangia una piccola parte. È importante però che stia attenta ad ingerire l'uovo senza masticarlo, altrimenti simboleggerebbe una cattiva attitudine come futura madre. Il cibo non consumato viene infine gettato sul

terreno circostante al fine di comunicare ai defunti che tutto ciò che hanno lasciato -il cibo, le tradizioni, le regole- è ancora in vita. Come ulteriore pratica di buon auspicio, la ragazza viene bagnata con dell'acqua ed infine le viene donato un premio: un gioiello, da indossare al collo o alla vita. La cerimonia a questo punto si considera conclusa e il villaggio partecipa ai festeggiamenti con danze e canti.

Il Dialogo delle Culture



Il Viaggio

“Noi abbiamo pensato di condividere le mete che potrebbero essere visitate in un viaggio tra Molise e Africa”

“A Campobasso c’è il Castello Monforte, che è molto bello. Poi c’è Sepino dove c’è un anfiteatro molto molto antico… importante”

“…risale ai tempi di…”

“..insomma è molto vecchio!”

“poi c’è Civitacampomarano per la street art, è un paese molto molto bello e su molte case ci sono dipinti fatti dagli artisti”

“poi c’è Termoli perché c’è il mare, siamo stanchi della neve di Campobasso. E poi Capracotta in opposizione a Termoli, che è un paese molto molto alto, arriva quasi a 1500 metri”

“quanta neve ha fatto?”

“2 metri!”

“…poi Campitello Matese che è un’altra meta in montagna molto particolare perché se è bel tempo si riesce a vedere sia Napoli che Termoli”

“poi anche Isernia, dove c’è uno dei reperti archeologici

più antichi, c'è uno dei resti del paleolitico intatto che in Europa è uno dei reperti più importanti."

"poi sono state proposte Bojano e Fossalto, perché sono paesi dove loro hanno giocato con la squadra di calcio"

"La squadra di Cascina Garden"

"anche Torella, dove i ragazzi hanno giocato a calcio"

"avete vinto contro il Torella?"

"Sì Certo"

"…poi per quanto riguarda le mete in Africa ci hanno suggerito Goree in Senegal"

"c'è un bellissimo castello su un'isola in mezzo al mare"

"poi è stato proposto Timbuktu"

"è una regione del Mali dove c'è il deserto e c'è la tomba di una grande persona che ha fatto tante cose importanti"

"c'è anche il primo museo del Mondo"

"bello!"

"poi è stata proposta Abidjan che è la capitale della Costa D'Avorio, ci sono molti animali, elefanti e altri di cui non so il nome!"

"poi la Costa D'avorio è anche il primo paese produttore di cacao al mondo"

"allora la visitiamo sicuramente!"

Le Feste

“..abbiamo pensato di strutturare la festa come le nostre, alla fine sono uguali. C’è il momento del ristoro e quello del ballo”

“Riguardo al ballo abbiamo pensato a quale musica poteva unirci, sicuramente il rap, r’nb e il reggae sono stati i generi più quotati”

“ecco, no bellu figu allora”

“no no quello è stato nominato per sbaglio”

“abbiamo pensato di unire le culture anche a livello culinario”

“l’importante è che si mangia!”.

“Anche noi abbiamo parlato delle feste, a loro è piaciuta molto la festa del Misteri qui a Campobasso. E poi ci hanno parlato un po’ delle loro feste e tradizioni.”

“abbiamo parlato del Ramadan che è quella che li accomuna”

“per esempio nel suo paese fanno una festa antica, ancora legata alla cultura precedente, dove fanno dei sacrifici rituali agli dei”

“ma che animali si sacrificano?”

“le pecore, le capre…”

“ma poi li mangiano?”

“sì”

“quindi la Pasquetta è uguale!”

La Famiglia e il Rispetto

“noi ci siamo confrontati su come viviamo la famiglia”

“per esempio in alcune parti dell’Africa le famiglie sono molto allargate, e quando due persone si sposano non se ne vanno in altri posti”

“abbiamo pensato che qui in Italia qualche tempo fa era più o meno così”

“Beh si, prima erano più numerose le famiglie in Italia, ma loro ci hanno detto che arrivano anche a 80 persone”

“ma vivete tutti nella stessa casa, cioè nello stesso posto?”

“sì”

“..poi per esempio è emerso che loro mangiano separati. Cioè sempre tutti insieme ma separati: i bambini con i bambini, gli uomini con gli uomini e le donne con le donne. Si mette al centro e si mangia con le mani”

“ma chi cucina?”

“le donne”

“questo è sempre uguale!”

“poi abbiamo parlato dei cognomi. Cioè se tipo uno viene dal Mali lo riconosci dal cognome”

“quindi il giocatore Coulibaly è parente a loro due?”
“eh si fa parte delle 80 persone della famiglia!”

“poi è emersa una cosa molto importante, per esempio per loro è fondamentale il rispetto per i genitori, cosa che secondo me viene un po’ a mancare oggi qui in Italia”

“sì, da noi il risetto per i genitori è fondamentale, è obbligatorio”

“anche se i genitori sbagliano?”

“sì anche se sbagliano”

“per esempio, nella mia famiglia, quando una persona più grande di me mi dice di fare qualcosa io la faccio, non puoi dire no.”

“si ma se un genitore ti impedisce, per esempio, di studiare, non è una cosa giusta, se tu vuoi studiare rispetti comunque quello che dicono i tuoi genitori?”

“sì”

“..vorrei aggiungere che per queste cose esistono delle persone speciali, per risolvere questi problemi. Per esempio se mio padre mi dice di non studiare e io voglio studiare esiste un mediatore che interviene. Io posso andare a parlare con lui..”

“tu gli spieghi il problema e lui te lo risolve?”

“sì”

“ma è una persona anziana?”

“no, può essere anche giovane”

“però è riconosciuta da tutti come mediatore”

“sì perché ha anche il cognome…”

“Alla fine del nostro confronto abbiamo capito che in Italia abbiamo perso tante tradizioni positive, che magari in Africa continuano ad esserci, e viceversa. Per esempio la questione del rispetto è molto importante e si è un po’ perso.

Certo va articolata su come, quando e perché, però si è perso il rispetto del genitore”

“non solo del genitore, proprio della figura più anziana e saggia”

“secondo me si è perso il rispetto verso tutti, a prescindere dall’età”

“già”

Il Matrimonio e la Famiglia

“noi abbiamo parlato del matrimonio, praticamente quando non ci sono molti soldi per organizzare il matrimonio, fanno il matrimonio tutti insieme. Chi si sposa si riunisce e si organizza, è un sacco bello”

“poi c’è sempre la figura del mediatore”

“praticamente tu non chiedi direttamente alla persona se ti vuole sposare”

“l’uomo sì, lo fa”

“no, l’uomo parla con la propria famiglia, dicendo che c’è questa donna che vuole sposare. Poi il padre, lo zio o qualcuno può decidere di chiamare il mediatore e di incaricarlo di andare dalla famiglia della donna a parlare del matrimonio”

“comunque prima facevamo così, adesso parliamo direttamente”

“eh si si”

“eh ma pure in Italia sono cambiate un po’ le cose. Prima c’era la tradizione di andare a chiedere il permesso al padre della sposa.”

“sì, adesso non ci sposiamo proprio più”

“però in Africa è rimasta l’usanza che anche se la donna ti ama e vuole sposarti ma la famiglia non vuole allora non si fa”

“perché da noi il matrimonio dipende dalla famiglia”

“questo è così anche adesso, perché per noi nel giorno del matrimonio è più importante vedere la propria famiglia. Se la tua famiglia non è d’accordo allora non è importante.”

“invece qui in Italia, se capitava qualche volta, gli innamorati piuttosto scappavano via e si sposavano altrove”

“perché l’amore vince sempre”

“ma noi lo facciamo dopo l’amore”

“prima il matrimonio e poi l’amore, prima non si fa”

“ma se poi non nasce l’amore?”

“…”

“è così e basta!”

“sennò come dice lui: sposi un’altra”

“quante donne puoi sposare?”

“fino a 4”

“5 no?”

“un buon musulmano sì, mio nonno ne ha avute 5”

“ma chiamavi nonna tutte e 5”

“sì certo”

Il Passato e il Futuro

Un ricordo bello della mia infanzia…

"…quando mio padre mi accompagnava a scuola ogni mattina e mi raccontava le leggende" (Soumaila)

"…quando andavo a coltivare la terra con mia nonna" (Serges)

"…quando giocavo con le biglie" (Alphonse)

"…quando mio padre mi ha comprato la bicicletta" (Makan Cissè)

"…quando mio padre mi accompagnava a giocare con la bicicletta e quando ho fatto il primo pupazzo di neve con mia madre e le mie sorelle" (Simona)

"…quando andavo al parco con i miei genitori e le mie sorelle" (Giulia)

"…quando giocavo con gli amici del quartiere sotto casa" (Jennet)

"…quando giocavo con i miei amici e ci lavavamo nel fiume" (Makan Sidibe)

“… quando mio padre, che faceva l’agricoltore, mia ha portato nel campo da alberi da frutta che coltivava ed ho mangiato tanta buona frutta” (Lamin)

“… quando finivo la scuola e andavo con i miei amici a fare la corsa con i cavalli e quando la sera, prima di andare a dormire, il nonno mi raccontava le favole” (Somita)

“… quando giocavo con mia cugina: avevamo poche occasioni di vederci e quando capitava era una vera gioia” (Maria Assunta)

“... quando giocavo con mio fratello davanti casa: dopo la merenda restavamo fuori fino a tardi in attesa della cena” (Marco)

Una scelta importante per me è stata…

“…lasciare mia sorella per andare in Italia” (Richmond)

“…diventare l’uomo di casa dopo la morte di mio padre” (Lamin)

“…lasciare il lavoro per iniziare l’università” (Vanessa)

“… smettere di studiare” (Tiecoura)

“…trasferirmi in Molise” (Jennet)

“… vivere in Italia” (Makan Sidibe)

“… lasciare la mia famiglia per venire in Italia” (Soumaila)

“… fare pace con mia madre” (Makan Cissè)

“… continuare a studiare in Università ciò che mi piace, invece di aiutare mio padre con il lavoro”(Andrea)

“… lasciare il mio paese d’origine” (Serges)

“…partire da sola per un’esperienza all’estero lontano da casa per molto tempo” (Serena)

Il mio desiderio più grande è…

“…diventare più intelligente” (Richmond)

“…fare il saldatore, avere una buona salute, essere membro della comunità e condividere le esperienze con le altre persone” (Soumita)

“…avere una famiglia” (Makan Cissè)

“…avere un lavoro e una famiglia” (Soumaila)

“… avere una famiglia mia” (Federica)

“… non fallire nei miei obiettivi, far del bene e rendere felici gli altri come posso” (Andrea)

“… diventare imbianchino” (Diallo)

“… diventare un calciatore” (Tiecoura)

“… riuscire nei miei compiti e doveri e avere una famiglia” (Vanessa)

“… aiutare con la musica” (Jacopo)

“… cambiare l’Italia” (Giulia)

“… avere una moglie e dei figli” (Alphonse)

“… trovare la mia strada” (Rebecca)

“… diventare un grande agricoltore” (Serges)

“… essere felice” (Valeria)

“... vivere felicemente” (Marco)

ADESSO TOCCA A TE:

Un ricordo bello della mia infanzia è...

_____

_____

_____

Una scelta importante per me è stata...

_____

_____

_____

Il mio desiderio più grande è...

_____

_____

_____

Il Sapore della Terra

Couscous in zuppa di arachidi

INGREDIENTI:

(per 8 persone)

½ kg di carne di vitello (tagliata a cubetti)
1 o 2 cipolle (a scelta)
2/3 spicchi d'aglio
300 gr di pomodorini
500 gr di patè di arachidi
5 gombi (o ½ zucchina)
Sale Q.B.
Olio di semi di girasole Q.B.
800 gr di Couscous

PREPARAZIONE:

Tagliare la cipolla e i pomodori a piccoli pezzi. Sbucciare gli spicchi d'aglio ed immergerli in acqua fredda per circa 10 minuti per renderne meno pungente il sapore.

Nel frattempo lavare bene la carne con acqua corrente. Successivamente porla in un pentolone piuttosto capiente ed aggiungere il sale. Farla rosolare per alcuni minuti e aggiungere un filo d'olio. Mentre la carne è in

cottura, togliere l'aglio dall'acqua e privarlo dell'anima. Quando la carne è ben rosolata aggiungere cipolla, aglio e pomodorini. Dopo una decina di minuti aggiungere acqua e dado, assicurandosi che la carne sia interamente ricoperta. A parte, riempire una ciotola con il patè di arachidi e ricoprirlo con acqua tiepida. Mescolare il patè con le mani per ammorbidirlo e versarlo nel pentolone con la carne. Poco dopo, aggiungere i gombi (o la zucchina) tagliati a rondelle.

Far cuocere il tutto per circa 50 minuti fino ad ottenere un prodotto omogeneo e cremoso. Durante la cottura verificare se sia necessario aggiungere altro sale.

Mentre la "zuppa di arachidi" cuoce, far bollire in una pentola a parte un litro di acqua. Una volta giunta ad ebollizione, versarne metà in una ciotola e lasciare l'altra metà sul

fuoco.
Aggiungere in quest'ultima il couscous e girare fino a quando l'acqua non sia completamente assorbita. A questo punto, riprendere l'acqua lasciata nella ciotola e, con un mestolo, versarla gradualmente nella pentola con il couscous facendola di volta in volta assorbire. Quando il volume del couscous e duplicato, verificarne la cottura e quindi spegnere il fuoco.

Quando tutto è pronto, impiattare il couscous e la zuppa di arachidi mantenendoli separati e servire calda la pietanza.

BUON APPETITO!

Semi di Manioca alla Stracciata

INGREDIENTI:

(per 8 persone)

800 gr di semi di manioca (surgelati)
1 o 2 cipolle (a scelta)
½ kg di pomodorini
3 uova
Sale Q.B.
Olio di semi di girasole Q.B.

PREPARAZIONE:

Tagliare i pomodorini e le cipolle a fette. Mettere l'olio in una padella e far riscaldare a fuoco medio. Aggiungere cipolle, pomodorini e un po' di sale.

A metà cottura, versare le uova intere nella padella. Girare il tutto lentamente procedendo dal basso verso l'alto.

Nel frattempo, sminuzzare i semi di manioca scongelati in una ciotola e versarli in un pentolone. Scaldarli a fuoco lento per 10-15 minuti e spegnere il fuoco.

Quando tutto è pronto, impiattare i semi di manioca ed il sughetto mantenendoli separati e servire calda la pietanza.

E' possibile accompagnare la pietanza con un contorno di platano fritto. E' sufficiente tagliare il platano a rondelle ed immergerlo in una pentola contenente abbondante olio di semi di girasole preriscaldato e lasciarlo cuocere fino ad ottenere un prodotto dorato e croccante.

BUON APPETITO!

Il Gruppo di Lavoro

Gli Autori

Alphonse Yao
Andrea Rotolo
Diallo Thierno Sadal
Federica Mitri
Francesco Cascione
Giulia Lembo Fazio
Jacopo Piemontese
Jennet Boja
Lamine Seidi

Makan Cissè
Makan Sidibe
Marco Miniello
Marco Spina
Maria Assunta Pasquariello
Rebecca Viglione
Richmond Essien
Serena Evangelista

Serges Alain Ndjiya
Simona Fantini
Somita Coulibaly
Soumaila Traore
Tiecoura Coulibaly
Valeria Tamburro
Vanessa Di Palma

Cittadinanzattiva Onlus

Cittadinanzattiva è un movimento di partecipazione civica, nato nel 1978, che opera in Italia e in Europa per promuovere l'attivismo dei cittadini per la tutela dei diritti umani, la promozione e l'esercizio dei diritti civili, sociali e politici di tutti i cittadini, la cura dei beni comuni, il sostegno alle persone in condizioni di debolezza. Si riporta integralmente il 'Prologo' dello Statuto Nazionale di Cittadinanzattiva Onlus quale premessa imprescindibile di ogni attività dell'associazione:

"Dovunque un essere umano si trovi in situazioni di soggezione, sofferenza e alienazione e queste situazioni siano imputabili a responsabilità individuali, sociali, organizzative, istituzionali o culturali, Cittadinanzattiva interviene in sua difesa, senza distinzioni di razza, nazionalità, condizione sociale, sesso, età, religione, appartenenza politica e statuto giuridico, e agisce nei confronti di qualsiasi soggetto, sia di diritto pubblico che di diritto privato, anche attraverso attività di conciliazione e mediazione sociale, azioni di tutela diretta o con iniziative dirette all'affermazione di un nuovo diritto".

"Viva Cittadinanzattiva!"
(Serges)

Ringraziamenti

Ringraziamo Cittadinanzattiva Molise, in particolare Giovanna Pizzuto e Jula Papa, per l'incondizionata fiducia e l'immancabile sostegno in ogni attività proposta.

Ringraziamo Cittadinanzattiva Nazionale che ci ha sostenuto fin dall'iniziale formazione e durante tutto il percorso con professionalità e umanità.

Un grazie particolare ai coordinatori di Cittadinanzattiva di tutte le Regioni dove il progetto è stato svolto, con cui abbiamo avuto modo di confrontarci e scambiarci idee.

Ringraziamo tutte le associazioni che ci hanno sostenuto ed in particolare: Sprar Karibu, Sprar IntegraMondo, CAS Cascina Garden, Dalla parte degli ultimi Onlus.

Ringraziamo gli operatori che con interesse e partecipazione hanno contribuito alla realizzazione della rete territoriale: Alessio Di Iorio, Tamar Mastronardi, Francesco Lanese, Paolo Pizzuto, Ilaria Della Pigna, Annalisa Carrelli, Fernanda Di Gregorio.

Grazie, infine, a tutti noi, nella speranza che questo sia solo l'inizio del nostro viaggio insieme!

Indice

PREMESSA 3

INTRODUZIONE 5

LE POESIE DELL'INCLUSIONE 7

L'uomo che ti somiglia 8

Dove termina l'arcobaleno 10

IL RACCONTO DELLA MEMORIA 11

Anna e Serges 12

LA VOCE DEL SAGGIO 15

LA VITA DEL POPOLO 19

Bragro 20

IL DIALOGO DELLE CULTURE 25

Il viaggio 26

Le feste 28

La famiglia e il rispetto 29

Il matrimonio e la famiglia 32

IL PASSATO E IL FUTURO 35

Un ricordo bello della mia infanzia 36

Una scelta importante per me è stata 37

Il mio desiderio più grande è 39

Adesso tocca a te! 41

IL SAPORE DELLA TERRA 43

Couscous in zuppa di arachidi 44

Semi di manioca alla stracciata 47

IL GRUPPO DI LAVORO 49

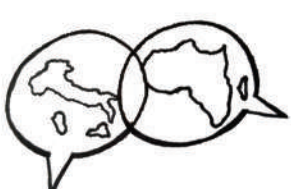
Gli autori 50

Cittadinanzattiva 51

Ringraziamenti 52

“Se comprendere è impossibile,
conoscere è necessario,
perché ciò che è accaduto può ritornare,
le coscienze possono nuovamente essere sedotte ed oscurate:
anche le nostre.”

~ Primo Levi ~



Questo libro parla di un gruppo di cittadini del mondo che ha deciso di fare un po' di strada insieme. Rappresenta un ricordo di ciò che abbiamo condiviso e l'inizio di ciò che condivideremo.