
Migrazioni: Comunità Papa Giovanni XXIII, da oggi in libreria "Il mondo è piatto. Ricette e incontri etnici nella tua cucina"

Cos'hanno portato di buono le persone che nel corso degli anni sonoigrate in Italia dall'Africa, dalle Americhe, dall'Asia, dall'Oceania o da altri Paesi europei? Un modo per scoprirlo è condividere con loro le esperienze culinarie, dato che un elemento che accomuna tutti i popoli è la preparazione del pasto per sé e per i propri familiari. È questa l'idea alla base del libro "Il mondo è piatto. Ricette e incontri etnici nella tua cucina" (Sempre Editore), da oggi in libreria. "Ogni piatto è un regalo prezioso – spiega nell'introduzione l'autrice, Chiara Bonetto – perché mi è stato consegnato da una persona che lo ha condiviso con me, insieme a un pezzetto della propria cultura, della propria vita". Scorrendo le 60 ricette, si trovano cibi ormai famosi anche in Italia, come gli involtini primavera dalla Cina, le empanadas dall'Argentina o i biscotti marocchini, ma anche tantissimi piatti sconosciuti, la cui preparazione è spiegata nel dettaglio e illustrata con foto. Bonetto infatti non solo si è fatta spiegare le ricette ma le ha provate lei stesse fotografando poi il cibo preparato. "Non bisogna essere cuochi provetti per sperimentare le ricette di questo libro – afferma –. È sufficiente avere una dose di umiltà e un pizzico di coraggio: è come esplorare un territorio sconosciuto". Ce n'è per tutti i gusti e, essendo un libro inclusivo, per tutte le sensibilità e compatibilità. "Non è stato difficile trovare ricette adatte a chi ha intolleranze alimentari – prosegue Bonetto – perché nella tradizione culinaria asiatica e africana sono praticamente assenti i latticini, nella cucina indiana ci sono molti piatti vegani e in molti piatti unici è previsto il riso o la polenta, adatti ai celiaci". Ad aiutare la consultazione un indice multifunzione che consente di rintracciare le ricette attraverso vari criteri: Paese di provenienza, piatti unici, verdure, street food, torte salate, dolci, vegetariani, vegani, senza glutine, senza latticini. Infine, l'indice "svuota frigo" che propone idee su come utilizzare l'ingrediente di cui disponiamo. Non manca, data la sensibilità dell'autrice, lo scopo solidale: con il ricavato del libro ha scelto di sostenere il progetto Un pasto al giorno con cui la Comunità Papa Giovanni XXIII assicura un pasto, ma anche un tetto e spesso una famiglia a bambini e adulti che incontra in Italia e nei Paesi più poveri del mondo. Chiara Bonetto, laureata in farmacia e in Scienze religiose, da sempre appassionata di cucina, assieme al marito è stata per molti anni missionaria con la Comunità Papa Giovanni XXIII in Zambia, Cile e Tanzania. Per Sempre Magazine cura la rubrica "Il mondo è piatto" che ha costituito la base per questo libro.

Gigliola Alfaro