

Ristorante casa del popolo



Profumi
e
sapori
della
nostra
Impresa
Sociale

CASADELPOPOLO
R I S T O R A N T E

di


SOSTARE
Impresa sociale
di SOS Ticino

Ricette della Casa del Popolo

Pizzoccheri valtellinesi

pag. 11

Salsa al pomodoro

pag. 11

Gnocchi di ricotta e spinaci

pag. 11

Lasagne vegetariane al pesto

pag. 11

Stinco di maiale alla birra

pag. 11

Crostata di mele

pag. 11

Tiramisù

pag. 11

Nel 2015 abbiamo avviato l'esperienza dell'impresa sociale Sostare di SOS Ticino, trovando da subito la nostra "casa" presso il Ristorante Casa del Popolo a Bellinzona. Sostare è una società senza scopo di lucro che ha assunto la gestione del ristorante Casa del Popolo con il disegno di farlo divenire luogo di accoglienza, di ospitalità e di ristorazione ma anche una vera e propria impresa sociale che pone al centro del suo operare l'integrazione sociale, formativa e lavorativa di persone in situazione di vulnerabilità. Cucina; cordialità; accoglienza; solidarietà; condivisione: sono questi gli ingredienti che amalgamati insieme ci hanno permesso, in questi cinque anni di attività, di crescere e di vivere esperienze e relazioni significative. La condivisione è per noi un nutrimento fondamentale e con questo ricettario vogliamo rendervi partecipi dei saperi, dei profumi e dei sapori della nostra cucina. Partecipi dunque dei saperi che cerchiamo quotidianamente di condividere con le nostre e i nostri partecipanti, tramite i progetti di formazione e integrazione. Ma partecipi anche dei sapori classici della nostra cucina e delle ricette del mondo che hanno condiviso con noi i nostri partecipanti, svelandoci i profumi dei loro paesi di origine. Un modo anche per scacciare la nostalgia e per ritrovare i sapori di casa che oggi vengono condivisi e trovano, insieme ai nuovi saperi, sapori e profumi, una nuova casa nel Ristorante Casa del Popolo dell'impresa sociale Sostare. Buon appetito!

Va innanzitutto tolta la pelle ai pomodori, incidendo una X sulla testa del pomodoro e ponendoli in acqua bollente per 30 secondi (sbianchire).

Una volta sbianchiti togliere i pomodori e metterli in un contenitore con acqua fredda per poterli poi spellare senza scottarsi. Eliminare la pelle dai pomodori e passarli al passa verdura.

Tritare finemente la cipolla, la salvia e il rosmarino. Con il composto fare un soffritto con olio extra vergine d'oliva. Aggiungere i pomodori e lasciare cuocere per circa 45 minuti a fuoco medio mescolando di tanto in tanto. Aggiustare di sale, pepe e zucchero. Lo zucchero serve a togliere l'acidità al sugo. Aggiungere ora il basilico spezzettato a mano e mescolare leggermente.

Mescolare alla pasta desiderata e servire con un ciuffo di basilico come guarnizione. Si può anche mettere il sugo in vasetti di vetro per poterli conservare più a lungo. Importante è che il sugo sia ancora molto caldo quando viene versato nei vasetti e che i vasetti siano sterilizzati a dovere.

Salsa al pomodoro

Ingredienti per 1 litro

1.5 kg di pomodori Peretti
½ cipolla
sale e pepe



I pizzoccheri valtellinesi

Ingredienti per 4 persone

300 gr di farina grano saraceno

300 gr di farina 00

3 dl di acqua

200 gr di patate

200 gr di coste

200 gr di verza

300 gr di formaggio casera

100 gr di formaggio

a pasta dura grattugiato

3 spicchi d'aglio

200 gr di burro

salvia

sale e pepe

Iniziare preparando l'impasto: mischiare le due farine con l'acqua tiepida e un pizzico di sale e impastare finché risulta omogeneo. Stendere con il mattarello su una superficie infarinata finché si ottiene uno spessore di circa 3 mm. Tagliare delle striscioline di circa 1cm x 7cm e lasciare su una superficie infarinata abbondantemente per non far attaccare insieme i pezzi.

Pelare le patate e tagliarle a cubetti di circa 2 cm di lato. Pulire e tagliare verza, coste e aglio grossolanamente. Tagliare il casera in piccoli cubetti e lasciare da parte. Mettere il burro in una padella antiaderente e cominciare a scioglierlo a fuoco minimo insieme all'aglio. Deve sciogliersi, non cuocere.

In un pentola di acqua salata bollente mettere dapprima le patate, dopo 7 minuti coste e verze e dopo 5 minuti la pasta di pizzoccheri. Dopo ancora 5 minuti scolare il tutto e versare in una pirofila precedentemente riscaldata in forno. Alzare il fuoco sul burro, aggiungere la salvia spezzettata a mano e far colorare l'aglio per 1 minuto. Versare tutto sui pizzoccheri insieme al casera e al formaggio grattugiato, rimestare finché il formaggio non risulta completamente sciolto. Assaggiare, aggiustare di sale e pepe e servire ben caldi.





Gnocchi di ricotta e spinaci

Ingredienti per 4 persone

200 gr di spinaci

170 gr di ricotta

150 gr di farina

***150 gr di formaggio
grattugiato***

4 uova

noce moscata

Sale e pepe

salvia

50 gr di burro

30 gr di noci

Sbollentare gli spinaci in acqua bollente, in seguito raffreddarli in acqua corrente fredda e scolarli per bene. Il raffreddamento serve a non far perdere colore agli spinaci. Aggiungere tutti gli altri ingredienti e creare un impasto omogeneo.

Creare ora dei grossi gnocchi con l'aiuto di due cucchiai da zuppa. Appoggiare gli gnocchi su una superficie infarinata. Si possono cuocere gli gnocchi subito in acqua bollente salata o congelarli per cucinarli in seguito.

Quando gli gnocchi vengono a galla sono pronti. Scaldare il burro in una padella, aggiungere la salvia e le noci spezzettate grossolanamente e far saltare gli gnocchi un minuto.

Servire in un piatto e guarnire con una foglia di salvia fresca e una manciata di formaggio grattugiato.

Lasagne vegetariane al pesto

Ingredienti per una pirofila per 4 persone

Pasta:

***300 gr di farina 00
2dl di acqua
1 uovo
formaggio grattugiato***

Pesto:

***300 gr di basilico
50 gr di pinoli
2 spicchi aglio
40 gr di pecorino
2dl di olio extra vergine
d'oliva
sale e pepe***

Besciamella:

***1 l di latte
60 gr di farina 00
60 gr di burro
noce moscata
sale e pepe***

Per la pasta mescolare i tre ingredienti e lavorare l'impasto finché raggiunge una consistenza omogenea. Con una macchina sfogliatrice creare i fogli per le lasagne. In alternativa si possono anche acquistare i fogli di pasta secca già pronti. Il pesto, come dice il nome, deve essere pestato. Con un mortaio pestare tutti gli ingredienti insieme finché saranno amalgamati fra loro. Per la besciamella fare sciogliere il burro a fuoco medio, aggiungere la farina e mescolare continuamente fino ad ottenere un composto compatto color biondo chiaro, il roux (legante naturale, farà in modo che la besciamella si addensi). Bagnare il roux caldo con il latte freddo (è importante che uno sia caldo e l'altro freddo per evitare i grumi) e portare a ebollizione mescolando continuamente. Condire con sale, pepe e noce moscata e sobbollire a fuoco basso per 15 minuti finché la besciamella non sarà addensata al punto giusto. Accendere il forno a 170°C. Riempire ora la pirofila con i vari strati, iniziando con un po' di besciamella sul fondo, e proseguendo con del pesto.

Ora ricoprire con la pasta e proseguire con besciamella, pesto e formaggio grattugiato.

Ricominciare con strati sempre uguali fino a esaurimento degli ingredienti. Per ultimo cospargere con abbondante formaggio grattugiato. Cuocere in forno per 45 minuti finché sulla superficie il formaggio non avrà creato una bella crosta omogenea e croccante.



Stinco di maiale alla birra

Ingredienti per 4 persone

4 stinchi di maiale

5 dl di birra scura

4 dl di brodo di carne

rosmarino

olio di colza

sale e pepe

1 cucchiaio di maizena



Scaldare l'olio di colza in una padella antiaderente. Una volta caldo rosolare gli stinchi su tutti i lati per chiudere i pori e non perdere liquidi preziosi durante la cottura in forno.

Infornare ora gli stinchi su una teglia a 190° C per 15 minuti.

Mischiare la birra con il brodo e bagnare gli stinchi con un cucchiaio o un pennello. Abbassare la temperatura a 150° C e cuocere per 1 ora bagnando di tanto in tanto.

A fine cottura versare il resto di birra e brodo e il fondo di cottura in una pentola e far bollire. Aggiungere quanto basta di maizena per addensare la salsa ed aggiustare di sale e pepe.

Servire gli stinchi e la salsa con contorni a piacimento. I più comuni sono il risotto o la polenta.

Per fare una crostata di mele bisogna come prima cosa preparare l'impasto: la pasta frolla.

In una grande ciotola mischiare la farina con il burro e il sale (anche con l'aiuto di un frullatore a immersione), fino a ottenere un impasto sabbioso. Di seguito aggiungere lo zucchero a velo, la scorza di limone e l'uovo e mescolare a mano fino a ottenere un impasto omogeneo. Formare un panetto, avvolgerlo con della pellicola trasparente e riporlo in frigorifero per almeno 2 ore. Nell'attesa sbucciare le mele, tagliarle a fettine regolari di mezzo cm e bagnarle con un composto di acqua e succo di limone. Il limone fermerà il processo di ossidazione e la mela non annerirà.

Imburrare e infarinare leggermente uno stampo per crostate. Stendere la frolla con un mattarello fino ad avere uno spessore di circa mezzo cm. Arrotolare la frolla sul mattarello e srotolarla sullo stampo. Far aderire la frolla ai bordi e al fondo dello stampo e tagliare gli eccessi dai lati con un coltello.

Spalmare metà della marmellata sul fondo, cospargere con granella di mandorle e sistemare le mele a forma di rosa dall'esterno verso l'interno.

Con gli scarti di frolla creare un cordone di circa 1,5 cm di diametro. Spennellare il bordo della crostata con dell'acqua e applicare il cordone per avere un bordo più grosso.

Cuocere in forno a 180° C per 30 minuti.

A fine cottura spennellare le mele con la marmellata rimanente.

Lasciar raffreddare prima di servire.

Consiglio: Per avere una frolla più compatta realizzarla

Crostata di mele

Ingredienti per 1 crostata

200gr di farina 00

80gr di burro

80gr di zucchero a velo

500gr di mele

***150gr di marmellata
di albicocche***

1 limone

***30gr di granella
di mandorle***

1 pizzico di sale





Tiramisù

***Ingredienti per
una pirofila rettangolare
(20x30cm)***

***4 tuorli d'uovo
200gr di zucchero***

***7.5dl di panna intera
250gr di mascarpone
35-40 savoiardi
5 dl di caffè
1 dl di amaretto
cacao in polvere***

Come prima cosa preparare il caffè, aggiungerci l'amaretto e lasciare da parte a raffreddare.

Montare i tuorli con l'aggiunta dello zucchero fino a ottenere una consistenza densa e chiara.

Montare la panna e incorporarvi il mascarpone. Amalgamare i due composti utilizzando una spatola e senza sbattere con forza per evitare di far impazzire il composto.

In una pirofila rettangolare fare il fondo di 1 cm con il composto ottenuto. Intingere i savoiardi nel caffè freddo e riempire tutto il fondo della pirofila. Ripetere gli strati ancora una volta, infine coprire i savoiardi con la crema rimasta e lisciare la superficie con una spatola da pasticciere. Lasciar riposare in frigo per almeno 6 ore. Prima del servizio cospargere la superficie con cacao in polvere

Ricette dal mondo

*Afghanistan:
Kabuli Pulao*

pag. 11

*Sri Lanka:
Kottu Roti*

pag. 11

Tibet:

Momo

pag. 11

Eritrea:

Tbsi con Himbasha

pag. 11

Quando ci sediamo attorno al tavolo a pranzo vengono condivise storie, racconti e aneddoti ma anche ricette della propria infanzia e del proprio paese d'origine. Alcuni di questi piatti sono stati cucinati per noi e le/i nostre/i clienti dai giovani partecipanti al preapprendistato d'integrazione Ristor'Apprendo in occasione di incontri e eventi speciali.

Vogliamo condividere anche con voi alcune di queste ricette Grazie di cuore alle nostre e ai nostri partecipanti per averci fatto scoprire profumi e sapori delle loro terre d'origine.

Afghanistan

Kabuli pulao

Ingredienti per 4 persone

240gr di riso basmati

450gr di carne

per spezzatino di manzo
o agnello

olio d'oliva

2 cipolle

3 spicchi d'aglio

1 cucchiaino di cumino

in semi

1l di brodo di carne

3 carote

30gr di zucchero

35gr di uvetta

1/2 cucchiaino

di cardamomo

in polvere

Il kabuli Pulao è un piatto che ci ha fatto conoscere Shamsullah. Ecco le sue parole: “Il Kabuli è un piatto popolare dell’Afghanistan. Tutti conoscono questo piatto perché è buono. Tutti i ristoranti vendono questo cibo perché piace a tutti. Nel Kabuli Pulao ci sono carne di agnello, riso, uova, carote e diverse spezie. Il suo nome trae origine dalla città di Kabul, capitale dell’Afghanistan.”

Lavare il riso e lasciarlo in ammollo per almeno 2 ore. Rosolare la carne su tutti i lati in una padella con un po' di olio. Togliere la carne e aggiungere le cipolle tritate. Aggiungere l'aglio e le altre spezie tritate (tranne il cardamomo). Rimettere la carne e versare il brodo. Far cuocere a fuoco medio, coperto, per un'ora finché la carne non sarà tenera.

Una volta cotto il tutto, scolare la carne, le cipolle e le spezie, tenendo da parte il brodo.

Far scaldare il resto dell'olio in una padella a fuoco medio e glassare le carote tagliate a julienne con lo zucchero.

Togliere dal fuoco e aggiungere una tazza del brodo tenuto da parte. Dopo di che aggiungere l'uvetta, il cardamomo in polvere e aggiustare di sale.

Cuocere ora il riso in acqua bollente per 5 minuti. Scolare e mettere metà del riso in una pentola capiente. Bagnare con il resto del brodo in modo che ci sia liquido in eccesso che evaporerà durante la cottura finale. Sopra il riso disporre la carne, le carote e l'uvetta. Coprire il tutto con il riso rimanente e formare dei buchi con un mestolo fino in fondo alla pentola che permet-



teranno al liquido in eccesso di evaporare durante la cottura. Coprire la pentola con uno straccio da cucina, mettere il coperchio e ripiegarci sopra i bordi dello straccio.

Disporre la pentola su fiamma medio-alta per 5 minuti, dopo di che abbassare la fiamma e lasciar cuocere per circa 20 minuti. Infine mescolare il tutto e disporre su un bel piatto da portata ovale.

Sri Lanka

Kottu Roti

Ingredienti Roti

500gr di farina bianca 00
3 dl di acqua
sale
olio di girasole

Ingredienti del Kottu

500gr di petto di pollo
1 porro
2 cipolle
2 carote
3 uova
1 **cucchiaino**
di concentrato di pomodoro
½ **cucchiaino** di curry
in polvere
½ **cucchiaino** di semi
di finocchio
½ **cucchiaino** zenzero
½ **cucchiaino** di curcuma
3 **spicchi** di aglio
olio di girasole
peperoncino in polvere e sale

*Sankeethappriyan ha voluto farci provare il Kottu Roti, considerato tra i piatti simbolo dello Sri Lanka. Lui lo descrive in questo modo:
“Il Kottu Roti si fa con un tipo di pasta che si chiama Roti. Gli ingredienti principali sono carne, uova, verdure, e tante spezie. Il kottu roti si prepara con carne di pollo, agnello e manzo. Oggi lo prepareremo con carne di pollo.”*

Preparazione del Roti

Mescolare gli ingredienti e impastare con le mani. L'impasto dovrà risultare molto morbido, a questo punto ungersi le mani con l'olio e ungere anche la terrina e continuare a impastare, così l'impasto si staccherà dalle mani e dalle pareti della ciotola, per poter formare una palla. Lasciare riposare per 1 ora. Formare una dozzina di palline tutte uguali di circa 4 cm e tenerle coperte per non far seccare la superficie. Stendere con il mattarello una pallina alla volta, formando dei dischi di 1 mm di spessore e cuocere in una padella antiaderente con poco olio. Rigidare un po' di volte il pane con una spatola, cuocendo 1 minuto per lato circa e quando è pronto metterlo a raffreddare in un contenitore. In seguito verrà sminuzzato a julienne

Preparazione del Kottu

Tagliare il pollo a cubetti e, in una bacinella, mescolarlo con un po' di olio, il concentrato di pomodoro, il curry, lo zenzero e la curcuma. In una padella antiaderente mettere dell'olio e soffriggere le cipolle e l'aglio tritati grossolanamente. Aggiungere il porro tagliato grossolanamente e dopo

qualche istante il pollo. In seguito aggiungere le carote tagliate a julienne, aggiustare di sale e pepe. Creare un buco nel centro della padella e aggiungere le uova già precedentemente mischiate direttamente sul fondo caldo rimestandole dolcemente. Quando le uova raggiungono una consistenza tipo omelette mischiare insieme a tutto il contenuto della padella e aggiungere il roti. Cuocere ancora qualche minuto a fuoco medio, aggiustare di sale, pepe e peperoncino e servire caldo. Il pollo può essere sostituito con carne di manzo, maiale o altre verdure.



Tibet

Ravioli "Momo"

Ingredienti per l'impasto

250gr di farina bianca 00
1.5 dl di acqua tiepida
sale

Il ripieno

500gr di carne macinata
5 spicchi aglio
3 cucchiaini olio di girasole
sale

Tashi ci propone i ravioli Momo, un piatto per occasioni speciali di festa:

"I momo sono il piatto più conosciuto della cucina tibetana. Noi in Tibet di solito li mangiamo perché sono facili da cucinare, sono buoni e molto speciali. Soprattutto quando abbiamo una festa, un giorno speciale, noi cuciniamo i momo. I momo sono fatti di carne di yak, farina, cipolle, e altri ingredienti. In Svizzera facciamo i momo con carne di manzo perché qui non possiamo trovare carne di yak. Sull'origine dei momo esistono diverse storie: i cinesi dicono che i momo vengono da loro, i nepalesi dicono che vengono da loro e noi tibetani diciamo che vengono da noi"

impasto

Impastare il tutto fino a che non raggiunga un buon livello di flessibilità, se necessario aggiungere un po' d'acqua. Coprire l'impasto con uno straccio bagnato e lasciare riposare mentre si prepara il ripieno.

ripieno

Tritare le cipolle e l'aglio e mescolare tutti gli ingredienti in una bacinella.

Prendere l'impasto e formare delle palline di 5 cm di diametro. Con l'aiuto di un mattarello spianare l'impasto in cerchi di circa 10-12 cm di diametro e 4-6 mm di altezza.

Mettere un cucchiaino da zuppa abbondante di ripieno al centro all'impasto e chiuderlo utilizzando le dita. Sul web si trovano molti video tutorial su come chiudere i momo.

Mettere i momo in una vaporiera e far cuocere al vapore, coperto per 10 minuti. Se la vaporiera è di metallo ungere il fondo con dell'olio per non far attaccare i momo.

Si possono anche congelare i momo per cuocerli poi in seguito. Calcolare qualche minuto in più di cottura.

In Tibet è amata la cucina piccante e i momo vengono accompagnati da una salsa fatta con olio e peperoncino.



Eritrea

Tbsi con Himbasha

Himbasha

Ingredienti per 1 forma

1 kg di farina 00

1 cubetto lievito

5 dl acqua

sale

olio di girasole

Tbsi

Ingredienti per 4 persone

600gr di carne di manzo

(per spezzatino)

1 cipolla rossa

1 peperone

2 spicchi d'aglio

sale

olio di girasole

peperoncino in polvere

Anna ci fa mettere le mani in pasta con la preparazione dell'himbasha accompagnato da tbsi:

“L'himbasha è un pane eritreo particolare che si prepara con farina, acqua, un po' di sale e un po' di lievito. Prima di metterlo in forno noi ci facciamo sopra un disegno così è più bello da vedere e da mangiare quando è cotto. Il Tbsi è un altro cibo eritreo, di solito si mangia durante le feste perché nel nostro paese la carne non è tanta. Gli ingredienti del Tbsi sono cipolla, olio, aglio, carne e pepe. Si può mettere anche peperoncino ma dipende dalla ricetta scelta. Alcune regioni dell'Eritrea lo usano e altre no.”

Himbasha

Come prima cosa mischiare l'acqua con il lievito e il sale in una bacinella.

Aggiungere la farina e impastare fino ad ottenere un composto omogeneo.

Bagnare la superficie con un po' di olio e lasciare a riposo per 1 ora a temperatura ambiente.

Preriscaldare il forno a 250°C

Stendere l'impasto su una teglia rotonda creando uno strato di 3-4 cm.

Con un coltello decorare la parte superiore della forma.

Con un pennello bagnare la superficie con dell'olio di girasole e infornare per 10 minuti.



Tbsi

Come prima cosa tagliare le cipolle grossolanamente e farle rosolare con un po' di olio. Una volta dorate aggiungere anche la carne tagliata a cubetti di 2 cm e i peperoni tagliati a julienne.

Tritare l'aglio finemente e mescolarlo con un po' di sale e acqua ed aggiungerlo in padella. Infine aggiungere un po' di peperoncino e far cuocere per altri 20 minuti a fuoco medio mescolando di tanto in tanto.

Impresa Sociale Sostare

Sostare è un'impresa sociale senza scopo di lucro di SOS Ticino che ha l'obiettivo di favorire l'integrazione sociale, formativa e lavorativa di persone senza occupazione e in situazione di vulnerabilità.

L'impresa sociale Sostare gestisce il ristorante Casa del Popolo a Bellinzona che comprende, oltre il ristorante, diversi spazi per riunioni, incontri e aule di formazione. È in questo contesto che si sviluppano i diversi progetti proposti da Sostare e che offrono ai partecipanti la possibilità di effettuare un'esperienza lavorativa e formativa nel settore della ristorazione, alberghiero e dell'economia domestica con particolare riguardo alle competenze sociali e professionali delle persone coinvolte.

Gli obiettivi dei percorsi proposti rispondono ai diversi bisogni espressi dai partecipanti: sociali, scolastici, lavorativi e formativi.

La durata del percorso dipende dalle esigenze del partecipante e varia in funzione degli obiettivi.

I partecipanti ai diversi programmi vengono segnalati all'impresa sociale dai servizi cantonali.

*Impresa Sociale Sostare
Viale Stazione 31
Casella Postale 2395
6501 Bellinzona
tel. +41(0)91 290 82 29
info@sostare.ch
www.sostare.ch*

*Donazioni
Banca dello Stato
Bellinzona
Sostare Sagl
IBAN:
CH54 0076 4127 3533
7200 2*

Ristorante Casa del Popolo

Il ristorante Casa del Popolo dell'impresa sociale Sostare è un locale semplice e confortevole che coniuga un'eccellente cucina, genuina e tradizionale, a un servizio di qualità.

Le proposte culinarie sono variegate e la carta è adatta ai prodotti di stagione e del territorio, con un' apprezzata scelta di piatti vegetariani.

Ogni giorno la cucina offre un menù diverso con primi e secondi a scelta.

Completano la carta le rassegne gastronomiche stagionali e le proposte dello chef.

Gli amanti della pizza potranno gustarla tutte le sere.

Il servizio bar è assicurato tutti i giorni con orario continuato.

*Ristorante Casa del Popolo
Viale Stazione 31
6501 Bellinzona
Tel: +41 (0)91 825 29 21
info@casadelpopolo.ch
www.casadelpopolo.ch*

*Instagram
restaurantecasadelpopolo*

*facebook
Casa Del Popolo*

Il ricettario è ottenibile
direttamente presso
il Ristorante Casa del
Popolo a Bellinzona
oppure scrivendo
a info@sostare.ch

Prezzo: 15.-

Impresa Sociale Sostare
CP 2395
6501 Bellinzona
info@sostare.ch
+41 91 290 82 29

Ristorante Casa del Popolo
Viale Stazione 31
CP 2395
6501 Bellinzona
info@casadelpopolo.ch
+41 91 825 29 21

© Sostare Sagl,
Bellinzona 2020

Profumi e sapori

Una collezione di ricette
facili da preparare che
rappresentano parte della
tradizione culinaria
del ristorante
Casa del Popolo

© Sostare Sagl,
Bellinzona 2020