helpcode

RICETTE DAL MONDO

Quattro ricette speciali da Nepal, Mozambico, Cambogia e Repubblica Democratica del Congo

BUON APPETITO!

RICETTE DAL MONDO

Ogni bambino del mondo ha un suo piatto preferito. Un piatto che sarà un ricordo d'infanzia, che farà parte dei suoi ricordi più felici. Sono piatti semplici e salutari che vogliamo farti assaggiare per iniziare un viaggio verso posti lontani, nelle vite di bambini che magari un giorno conoscerai anche tu.

HELPCODE

Siamo nati nel 1988 per garantire a ciascun bambino e bambina una scuola di qualità, un'alimentazione sana e sicura e un futuro in cui potrà essere felice e realizzato.

Tuteliamo i bambini in Italia e nel mondo perché loro sono il futuro e pensiamo che non ci sia un modo migliore per creare un mondo più luminoso e più felice.

helpcode

helpcode

RICETTE DAL MONDO

NEPAL

MOMO VEGETARIANI

INGREDIENTI

PER LA PASTA:

200 grammi di farina 0
10 grammi di olio extravergine
50 g di acqua
pizzico di sale

PER IL RIPIENO: *

300 grammi di verza cappuccio
200 grammi di carote grattugiate
2 cipollotti
1 peperone verde piccolo o metà grande
olio
salsa di soia
aglio
zenzero
peperoncino

*SI POSSONO FARE ANCHE RIPIENI DI CARNE CON CIPOLLA, AGLIO TRITATO, SALE E SPEZIE.

Che buoni!
Spero piacciano anche a te!

PROCEDIMENTO:

1. Per la pasta unire gli ingredienti e impastare fino ad ottenere un composto elastico, dividere in 15 palline e lasciar riposare coprendo con un foglio di pellicola.
2. Tagliare la verza in modo sottile, tagliare a fettine la cipolla e a dadini il peperone. Versare le verdure in padella con un po' di olio e far andare velocemente insaporendo con un po' di salsa di soia.
3. Cuocere le verdure lasciandole croccanti ma prive della loro acqua di vegetazione. Far intiepidire il composto.
4. Nel frattempo stendere con il matterello le palline una alla volta ricavando dei cerchi uguali, riempirli al centro con un cucchiaio abbondante di ripieno di verdure e chiudere arricciando con pieghe i bordi.
5. Prendere il cestello del vapore e ungerlo prima di appoggiare i momo, appoggiare sull'acqua in ebollizione e coprire con un coperchio per iniziare la cottura a vapore.
6. Occorreranno circa 10/15 minuti di cottura, nel frattempo preparare la salsa.
7. Rosolare in padella con dell'olio un po' di aglio tritato con lo zenzero, aggiungere la salsa di soia e del peperoncino. Servire i momo accompagnati con questa o altra salsa a piacere.

helpcode

NEPAL

PROGETTO

Siamo in Nepal dal 2003 e lavoriamo con oltre 7.000 bambini e 21.000 persone. Facciamo in modo che questi bambini e le loro famiglie abbiano il necessario per una crescita sana, un'istruzione e controlli medici periodici.

Contribuiamo al mantenimento e alla sicurezza delle strutture scolastiche e partecipiamo alla distribuzione di pasti sani nelle mense che servono i bambini.

Il paese è in crisi fin dal 2015 in seguito al devastante terremoto che ha distrutto numerose case e scuole. La pandemia di Covid ha reso le sfide di sviluppo ancora più difficili.

SALUTE E BENESSERE

EDUCAZIONE DI QUALITÀ

ACQUA E SERVIZI IGIENICO SANITARI

NAMASTĒ!

Scopri i nostri progetti in Nepal

https://helpcode.org/dove-siamo/nepal

helpcode

RICETTE DAL MONDO

MOZAMBICO

Questa è la mia ricetta preferita!

POLLO ALLA ZAMBEZIANA

INGREDIENTI

PER IL POLLO

1 pollo intero
1 tazza di succo di limone
2 cucchiaini di aglio (schiacciato)
1 cucchiaino di peperoncino rosso fresco/secco
2 cucchiaini di sale
2 cucchiai di olio d'oliva
½ lattina di latte di cocco

PREPARAZIONE
2 ORE

COTTURA
45 MINUTI

PER IL RISO AL COCCO

1 tazza di riso
1 tazza d' acqua
½ lattina di latte di cocco

PROCEDIMENTO:

PER IL POLLO

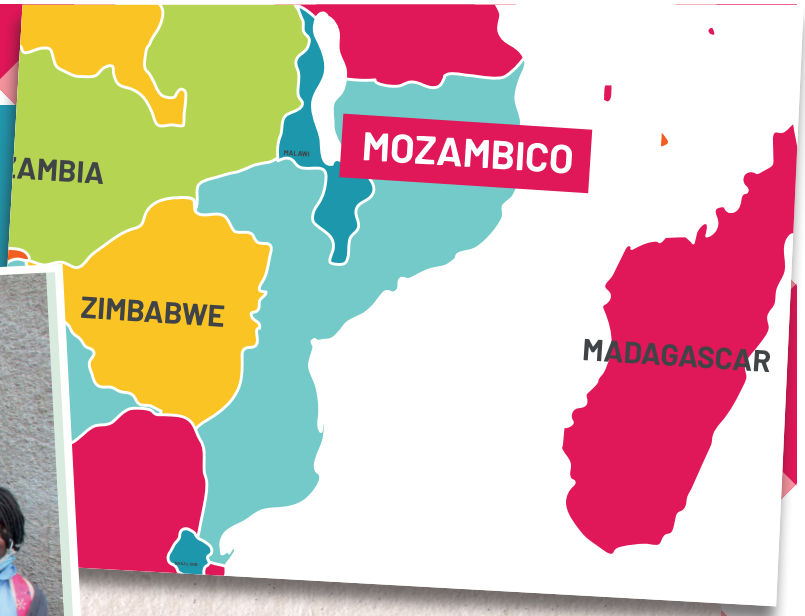
1. Unire il succo di limone, il latte di cocco, l'aglio, i peperoncini e il sale in un piatto grande.
2. Aggiungere il pollo alla marinata e assicurarsi che l'intero pollo sia ben coperto con la salsa di limone e cocco.
3. Mettere da parte il pollo 2 ore a temperatura ambiente, rigirandolo ogni 30 minuti e ungendolo.
4. Mettere il pollo sulla brace e ungerlo.
5. Girare il pollo ogni 10 minuti e aggiungere altra marinata. Il pollo è pronto quando lo si buca e il succo limpido fuoriesce. Se è ancora rosa, il pollo non è pronto.
6. Preparare una salsa con la marinata di cocco e limone avanzata facendola addensare sul fuoco e servire con il riso al cocco.

PER IL RISO AL COCCO

1. Lavare il riso in acqua fredda
2. Aggiungere il riso, il latte di cocco, l'acqua in una pentola e portare a ebollizione a fuoco medio-alto
3. Mescolare di tanto in tanto
4. Ridurre il fuoco al minimo e coprire la pentola
5. Lasciar cuocere a fuoco lento fino a quando tutto il liquido si sarà ridotto completamente
6. Togliere dal fuoco, gonfiare il riso con una forchetta e lasciare riposare il riso coperto per 15 minuti

helpcode

MOZAMBICO



EU ESTOU FELIZ!
(Sono felice!)

PROGETTO

Siamo in Mozambico dal 1988, fin dalla nostra nascita, e oggi sono attivi 14 progetti dislocati in 4 distretti del paese.

Più del 46% della popolazione vive al di sotto della soglia di povertà e quando è scoppiata la pandemia da Covid il paese si stava ancora risollevando dalle devastanti conseguenze dei due cicloni del 2019.

In Cabo Delgado oltre un milione di persone, la metà sono bambini, hanno bisogno urgentemente di assistenza umanitaria.

SCONFIGGERE LA FAME

SALUTE E BENESSERE

EDUCAZIONE DI QUALITÀ

PARITÀ DI GENERE

ACQUA E SERVIZI IGIENICO SANITARI

Scopri i nostri progetti in Mozambico

https://helpcode.org/dove-siamo/mozambico

helpcode

RICETTE DAL MONDO

CAMBOGIA

LOK LAK AL PEPE DI KAMPOT

INGREDIENTI

300 grammi di carne (a vostra scelta tra manzo, maiale o pollo) oppure di pesce

2 cucchiai di zucchero

2 cucchiai di salsa di soia

1 cucchiaio di salsa di ostriche *

1-2 cucchiai di pepe di Kampot (pepe nero)

2 cucchiai di aceto o in alternativa di succo di limone

2 cucchiai di acqua calda

4 spicchi d'aglio

Aiuto sempre la mia mamma a cucinare questo piatto!

*SI TROVA ABBASTANZA DI FREQUENTE NEI NEGOZI ETNICI E NEL CORNER "ETNICO" DEI GRANDI SUPERMERCATI

PROCEDIMENTO:

1. Tagliare la carne a listelli non troppo sottili, preparare una miscela di zucchero, salsa di soia e salsa di ostriche (utilizzate un cucchiaio di ciascun ingrediente). Immergere nella miscela i listelli di carne (o pesce) e lasciar marinare per 30-60 minuti.
2. Nel frattempo procedere con la preparazione della salsa di accompagnamento, mescolando il pepe, l'aceto (o il limone), un cucchiaio di salsa di soia, uno di zucchero e l'acqua calda.
3. In una padella soffriggere i 4 spicchi d'aglio, precedentemente tritato, in due cucchiai di olio (va bene anche l'olio evo). Appena l'aglio sarà dorato, aggiungere la carne marinata e lasciare insaporire il tutto mescolando spesso per 5-10 minuti. (Se si è scelto di utilizzare la carne di manzo i tempi di cottura saranno più lunghi, mentre saranno più brevi nel caso del pesce).
4. Servire la carne, su cui si è versato a cottura ultimata la salsa di pepe Kampot, su un piatto da portata accompagnata da verdure fresche (pomodori, porro o cipollotto) e riso al vapore.

helpcode

CAMBOGIA

PROGETTO

Siamo in Cambogia dal 2006 e abbiamo 6 progetti attivi in questo momento.

Diamo protezione, aiuto, istruzione e un futuro a 6.000 bambini e 26.000 persone in totale.

Tra il 2000 e il 2018 il tasso di povertà e disuguaglianza nel paese è sceso drasticamente, il cambiamento stava finalmente avvenendo. La pandemia di Covid ha però riportato il paese indietro e più del 30% dei bambini sotto i 5 anni del paese ha sofferto di malnutruzione.

Per questo motivo il nostro impegno si è intensificato ancora di più.

SALUTE E BENESSERE

EDUCAZIONE DI QUALITÀ

PARITÀ DI GENERE

ACQUA E SERVIZI IGIENICO SANITARI

CHHNGANH!
(Che buono!)

Scopri i nostri progetti in Cambogia
https://helpcode.org/dove-siamo/cambogia

helpcode

RICETTE DAL MONDO

REP. DEM. CONGO

FUFU DI MANIOCA

Il FU FU piace a tutti!

Mia mamma lo prepara spesso con le verdure.

INGREDIENTI

500 grammi farina di manioca*
300 grammi gombo (o ocra)
150 grammi pomodori pelati
1 cipolla
2 spicchi di aglio
1/4 peperoncino (facoltativo)
q.b. olio di semi di arachidi
q.b. sale

* IN ALTERNATIVA SI POSSONO USARE ASPARAGI, CARCIOFI OPPURE LA MELANZANA

PROCEDIMENTO:

1. Portare a ebollizione 1 litro d'acqua, conservandone un terzo a parte.
2. Versare la farina a pioggia nei 2/3 di acqua bollente rimanente e mescolare bene e senza sosta, per eliminare i grumi, come fareste per una comune polenta.
3. Versare l'acqua rimanente, senza mai smettere di mescolare, fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.
4. Cuocere la polenta di manioca su fuoco basso, sempre mescolando, per circa 15 minuti.
5. Sbucciare la cipolla, riscaldare l'olio di arachidi in un tegame e far saltare la cipolla tagliata in julienne con l'aglio e il peperoncino tritati.
6. Aggiungere quindi i pomodori pelati e il gombo, tagliato a grosse rondelle. Aggiustare di sale, mescolare delicatamente, coprire e lasciare andare a fuoco medio per circa 15 minuti.
7. Servire il fufu di manioca con lo stufato di verdure.

helpcode

REP. DEM. CONGO

PROGETTO

Siamo in Repubblica Democratica del Congo dal 2016 dove la popolazione vive una dele crisi umanitarie più complesse e prolungate del mondo. Si stima che nel 2022, 27 milioni di persone abbiano bisogno urgente di assistenza umanitaria a causa della grave insicurezza alimentare.

Il nostro intervento si concentra a Bukavu, un'area urbana dove lavoriamo per il recupero l'istruzione e l'integrazione sociale di bambine e adolescenti che si trovano ai margini della società.

SALUTE E BENESSERE

PARITÀ DI GENERE

EDUCAZIONE DI QUALITÀ

MERCI!

Scopri i nostri progetti in Repubblica Democratica del Congo
https://helpcode.org/dove-siamo/repubblica-democratica-del-congo

helpcode

Noi di Helpcode abbiamo una missione: garantire un'istruzione di qualità a ogni bambina e bambino del mondo. E per farlo diamo la possibilità a tante famiglie italiane di adottare a distanza uno dei bambini dei nostri progetti.

Grazie al nostro lavoro i bambini adottati a distanza ricevono cure, cibo sano e un'istruzione completa. Con il nostro lavoro teniamo vivo il rapporto tra i genitori a distanza e i bambini.
Tantissime persone hanno deciso di intraprendere questo viaggio meraviglioso che è l'adozione a distanza. E poi chissà, magari un giorno anche tu andrai a conoscere dal vivo il bambino o la bambina che hai adottato e che hai seguito per tanto tempo!

ADOTTA A DISTANZA.

Scegli un percorso che porta felicità.
A te e a loro.

helpcode

Con l'adozione a distanza capirai subito di essere fondamentale per un bambino o una bambina in Nepal, Cambogia, Repubblica Democratica del Congo o Mozambico.

Potrà frequentare una scuola che ha acqua pulita e bagni funzionanti.

Se piove forte, come nella stagione dei monsoni starà al sicuro con i suoi compagni nella grande aula che costruirai, insieme a noi.

DONA UN DOMANI CHE IERI NON C'ERA A TUTTE LE BAMBINE E I BAMBINI DEL MONDO.

Visita il sito **helpcode.org/adozione-a-distanza** per attivare subito la tua adozione o per richiedere maggiori informazioni.

Puoi che chiamarci al numero **3920461256** o scrivere un'email a **richieste@helpcode.org**