

Meat Pie



AUSTRALIA



AUL | Ispettoria Maria Ausiliatrice

First Salesian activity | *Prima attività salesiana* – 1922, Sunbury (Melbourne)
National patron | *Patrono nazionale* – Our Lady Help of Christians | *Nostra Signora Ausiliatrice*



Meat Pie is a fist-sized baked pie filled with ground meat gravy and cheese. The pie is topped with tomato sauce just before eating.

INGREDIENTS | 4 servings

- 1.8 kg chuck roast (beef neck or shoulder)
- 2 tbsp oil for browning
- ½ onion, finely diced
- 30 g all-purpose flour
- 240 ml beef stock
- 2 tbsp Worcestershire sauce
- 2 tbsp Vegemite, dissolved in 60 ml hot water
- 2 bay leaves
- 2 tsp kosher salt
- 4 x 9" (23 cm) pie crusts
- 4 x 10" (25,5 cm) puff pastry sheets
- 1 egg, beaten

Meat Pie è una torta al forno delle dimensioni di un pugno, farcita con sugo di carne macinata e formaggio. La torta è condita con salsa di pomodoro prima di mangiare.

INGREDIENTI | 4 porzioni

- 1,8 kg di arrosto di manzo (collo o spalla)
- 2 Cc di olio per rosolare
- 1/2 cipolla, finemente tagliata a dadini
- 30 g di farina per tutti gli usi
- 240 ml di brodo di manzo
- 2 Cc di salsa Worcestershire
- 2 Cc di Vegemite sciolta in 60ml d'acqua calda
- 2 foglie di alloro
- 2 cc di sale kosher
- 4 x 9" (23 cm) crosta di torta
- 4 x 10" (25,5 cm) fogli di pasta sfoglia
- 1 uovo, sbattuto

TIP

The meat pie is **SO IMPORTANT** to Australians, labour laws used to require that all staff break rooms also have a pie warmer (mini warming oven) because you'd **NEVER PUT** a pie in the microwave and make it soggy!

PREPARATION

1. Start by making the filling. It's best to do this the night before as it must cool completely before being added to the pastry cases. Cut the chuck roast into 5 cm pieces.
2. Add the oil to a heavy based pan and brown the beef in 3-4 batches to avoid overcrowding, removing it from the pot after each batch. It should take at least 10-15 minutes to brown each batch thoroughly.
3. Add the onions to the leftover beef fat in the pot, and cook for 3-5 minutes until softened. Add the flour and cook another minute. Slowly whisk in the beef stock. Add the Worcestershire sauce, Vegemite, salt and bay leaves. Bring to a boil, then reduce to a simmer. Place the lid on the pot and leave for about 2 hours until the meat is completely tender. Once tender, use a spoon to break most of the larger pieces apart to create a mix of smaller pulled pieces and larger chunks. Allow mix to cool completely before using.
4. To make 8 smaller pies: Preheat an oven to 190 °C. Line the pie tins with pie crusts – you might have to piece together a few pieces of crust to make them fit perfectly, then trim the edges. Line each pie with parchment paper, then fill with rice. Bake for 10-15 minutes in a 190 °C oven. Remove and discard paper and allow crusts to cool. Fill each pie shell with the beef filling, mounding slightly at the top. Next, place a disc of puff pastry on each pie, the seal the edges by pressing down with a fork.
5. Use a knife to make 3-4 piercings in each pie to allow steam to escape. Brush the top of each pie with the egg wash, then bake in a 190 °C oven for 30-40 minutes until the pastry is puffed and golden. Allow to cool slightly before serving.

Vegemite is nutritious dark brown, yeast extract spread originated in Australia.

Vegemite è una nutriente crema spalmabile di estratto di lievito di colore marrone scuro originaria dell'Australia.

SALESIANS IN AUSTRALIA

There are ten communities in Australia. Six of them are in Melbourne including the Provincial House in **Ascot Vale**. There are two communities in New South Wales, one in South Australia and one in Tasmania.

Bon appetite!



Buon appetito!

CONSIGLIO

Il pasticcio di carne è **COSÌ IMPORTANTE** per gli australiani, che le leggi sul lavoro richiedevano che tutte le sale pausa del personale avessero anche uno scaldatorite (mini forno riscaldante) perché non avreste **MAI MESSO** una torta nel microonde rendendola molliccia.

PREPARAZIONE

1. Iniziate preparando il ripieno. Si consiglia di farlo la sera prima perché deve raffreddarsi completamente prima di essere aggiunto agli stampini. Tagliate l'arrosto di manzo in pezzi di 5 cm.
2. Aggiungete l'olio in una padella dal fondo pesante e rosolate la carne in 3-4 lotti per evitare sovraffollamenti, togliendola dalla pentola dopo ogni infornata. Dovrebbero essere necessari almeno 10-15 minuti per dorare completamente ogni lotto.
3. Aggiungete le cipolle al grasso di manzo rimasto nella pentola e cuocete per 3-5 minuti finché non si ammorbidiscono. Aggiungete la farina e cuocete un altro minuto. Incorporate lentamente il brodo di manzo. Aggiungete la salsa Worcestershire, la Vegemite, il sale e le foglie di alloro. Portate a ebollizione, quindi riducete a fuoco lento. Mettete il coperchio sulla pentola e lasciate riposare per circa 2 ore fino a quando la carne sarà completamente tenera. Una volta teneri, usa un cucchiaio per rompere la maggior parte dei pezzi più grandi per creare un mix di pezzi più piccoli e pezzi più grandi. Lasciate raffreddare completamente il composto prima di utilizzarlo.
4. Per preparare 8 piccole pasticci: Preriscaldate il forno a 190 °C. Foderate gli stampini con la pasta frolla – potrebbe essere necessario mettere insieme alcuni pezzi di crosta per farli combaciare perfettamente, quindi tagliate i bordi. Foderate ogni pasticcio con carta da forno, quindi riempite con riso. Cuocete per 10-15 minuti in forno a 190°C. Rimuovete e scartate la carta e lasciate raffreddare le croste. Riempite ogni guscio del pasticcio con il ripieno di manzo, montando leggermente in alto. A questo punto adagiate su ogni pasticcio un disco di pasta sfoglia, sigillate i bordi premendo con una forchetta.
5. Usate un coltello per fare 3-4 fori in ogni pasticcio per permettere al vapore di fuoriuscire. Spennellate la superficie di ogni pasticcio con l'uovo sbattuto, quindi cuocete in forno a 190 °C per 30-40 minuti fino a quando la pasta non sarà gonfia e dorata. Lasciate raffreddare leggermente prima di servire.

SALESIANI IN AUSTRALIA

Ci sono dieci comunità in Australia. Sei di loro sono a Melbourne, inclusa la Casa ispettoriale di **Ascot Vale**. Ci sono due comunità nel New South Wales, una nell'Australia Meridionale e una in Tasmania.

First Salesian activity | *Prima attività salesiana* – 1994, Kazanlak
National patron | *Patrono nazionale* – Saint Ivan of Rila | *San Giovanni di Rila*



Gyuveche is a traditional Bulgarian meal whose name is derived from the ceramic pot in which it is baked (vegetables, beef and spices) and served.

INGREDIENTS | 8 servings

- 500 g ground beef
- 5 medium size potatoes, sliced
- 1 carrot, chopped
- 1 stalk celery, chopped
- 1 red bell pepper, chopped
- 1 tomato, chopped
- 1 onion, chopped
- 1.5 tbsp extra virgin olive oil
- salt, pepper and paprika to taste
- chubritsa (estragon), optional
- chopped parsley for garnish
- 4 egg

Gyuvece è un pasto tradizionale bulgaro il cui nome deriva dalla pentola di ceramica in cui viene cotto (verdure, manzo e spezie) e servito.

INGREDIENTI | 8 porzioni

- 500 g di carne macinata
- 5 patate di media grandezza, affettate
- 1 carota, tritata
- 1 gambo di sedano, tritato
- 1 peperone rosso, tritato
- 1 pomodoro, tritato
- 1 cipolla, tritata
- 1,5 Cc d'olio extravergine d'oliva
- sale, pepe e paprika a piacere
- chubritsa (estragone) opzionale
- prezzemolo tritato per guarnire
- 4 uova

BULGARIAN ETHNICS & RELIGIONS

- Main **ethnic groups** of the population in Bulgaria are: Bulgarians 84.8%, Turks 8.8% and Roma-Gypsies 4.9%.
- **Religions** in Bulgaria are divided as follows: Bulgarian Orthodoxy 59,5%, Islam 7,9%, Protestantism 0,9%, Catholicism 0,7%, not declared 31,1% (Info 2011).

ETNICHE E RELIGIONI BULGARE

- I principali **gruppi etnici** della popolazione in Bulgaria sono: Bulgari (84,8%), Turchi (8,8%) e Rom-Zingari (4,9%).
- **Le religioni** in Bulgaria sono così suddivise: ortodossia bulgara 59,5%, islam 7,9%, protestantesimo 0,9%, cattolicesimo 0,7% e non affiliato o non dichiarato 31,1% (info 2011).

PREPARATION

1. Brown ground beef and season with salt and pepper. While browning beef, arrange half of sliced potatoes at the bottom of the pot.
2. Sprinkle half of chopped carrots, celery, red bell pepper, tomato and onion over the potatoes. Season with salt, pepper, paprika and chubritsa.
3. Spread browned ground beef over the vegetables in the pot and season with salt, pepper and paprika.
4. Add another layer of potatoes, carrots, celery, red bell pepper, tomato and onion. Season with salt, pepper, paprika and chubritsa.
5. Add one cup of water and 1 ½ tbsp of olive oil. Cover with lid and bake at 230°C for about 30 min.
6. Carefully take the pot out of the oven and crack four eggs on top of the vegetables. Bake for another 10 min until the eggs are set.
7. Season to taste and serve with chopped parsley.

PREPARAZIONE

1. Rosolate la carne macinata e condite con sale e pepe. Mentre rosolate la carne, disponete sul fondo della pentola metà delle patate affettate.
2. Cospargete le patate con metà delle carote, del sedano, del peperone rosso, del pomodoro e della cipolla tritati. Condite con sale, pepe, paprika e chubritsa.
3. Distribuite la carne macinata rosolata sulle verdure nella pentola e condite con sale, pepe e paprika.
4. Aggiungete un altro strato di patate, carote, sedano, peperone rosso, pomodoro e cipolla. Condite con sale, pepe, paprika e chubritsa.
5. Aggiungete una tazza d'acqua e 1 cucchiaio e mezzo di olio d'oliva. Coprite con il coperchio e infornate a 230°C per circa 30 min.
6. Estraiete con cautela la pentola dal forno e rompete quattro uova sopra le verdure. Cuocete per altri 10 minuti fino a quando le uova si saranno rapprese.
7. Condite a piacere e servite con prezzemolo tritato.

TIP

How to make BANITSA (Feta-Pie)

1. Prepare the yogurt mixture by whisking the yogurt, eggs, vegetable oil, and baking soda together. Set aside. Preheat the oven to 180°C. Grease a large, non-stick baking pan with oil.
2. Remove the filo dough from the plastic package and gently unroll. Spread about 65 ml of the yogurt-egg mixture onto the filo sheet. Sprinkle some (about 30 g) feta cheese on top.
3. From bottom to top, carefully roll the sheet of filo dough upwards with your fingers. The dough may have some tears, but that's absolutely okay. Just keep rolling until you have something that resembles a sausage.
4. Place the first roll onto the baking pan and repeat this step with the remaining filo sheets. Pour the remaining yogurt-egg mixture on top.
5. Bake for about 25 minutes, until the feta pie is golden brown. Let cool slightly before serving.

CONSIGLIO

Come fare la BANITSA (torta di Feta)

1. Preparate la miscela di yogurt sbattendo insieme lo yogurt, le uova, l'olio vegetale e il bicarbonato di sodio. Mettete da parte. Preriscaldate il forno a 180°C. Ungete una grande teglia antiaderente con olio vegetale.
2. Rimuovete l'impasto filo dalla confezione di plastica e srotolate delicatamente. Stendete circa 65 ml del composto di uova e yogurt sulla sfoglia. Cospargete con un po' di feta (circa 30 g).
3. Dal basso verso l'alto, arrotolate con le dita la sfoglia di pasta fillo verso l'alto. L'impasto potrebbe avere delle lacrime, ma va assolutamente bene. Continuate a rotolare finché non ottenete qualcosa che assomigli a una salsiccia.
4. Posizionate il primo rotolo sulla teglia e ripetete questo passaggio con i restanti fogli di filo. Versate sopra il restante composto di uova e yogurt.
5. Infornate per circa 25 minuti, finché la torta di feta non sarà dorata. Lasciate raffreddare leggermente prima di servire.

BULGARIA & SALESIANS

The Czechs started the first Salesians presence in Kazanlak in central Bulgaria in **1994**. Now, they are an international community living in two places: **Kazanlak** and **Stara Zagora** where they are building a new Salesian Centre which comprises the community house, boarding school and Church built in **Greek-Catholic** style.

BULGARIA E SALESIANI

I cechi hanno iniziato la prima presenza salesiana a Kazanlak, nella Bulgaria centrale, **nel 1994**. Ora sono una comunità internazionale che vive in due luoghi: **Kazanlak** e **Stara Zagora** dove stanno costruendo un nuovo Centro Salesiano che comprende la casa della comunità, il collegio e la chiesa costruita in stile **greco-cattolico**.

Bon appetite!



Buon appetito!

Pastel de Choclo

CHILE

CIL | Ispettoria San Gabriele Arcangelo

First Salesian activity | *Prima attività salesiana* – 1887, Concepción
National patron | *Patrono nazionale* – Our Lady of Mount Carmel | *Nostra Signora del Monte Carmelo*



Pastel de Choclo is usually prepared of ground beef, chicken, onions, olives, and raisins, topped with a crust made of sweet corn kernels and basil cooked in milk or lard.

INGREDIENTS | 5 servings

- 5 pieces chicken thigh, cooked
- 200 g ground beef
- 3 eggs
- 3 cans sweet corn
- 1 large onion
- 150 g raisins
- 50 g olives
- 250 ml milk
- 3 Tbsp corn flour or polenta, optional
- 1 Tbsp butter
- salt and pepper to taste

Il **Pastel de Choclo** si prepara di solito con carne macinata, pollo, cipolle, olive e uvetta, condita con una crosta a base di chicchi di mais dolce e basilico cotto nel latte o nel lardo.

INGREDIENTI | 5 porzioni

- 5 pezzi di coscia di pollo cotta
- 200 g di carne macinata
- 3 uova
- 3 lattine di mais dolce
- 1 cipolla grande
- 150 g di uvetta
- 50 g di olive
- 250 ml di latte
- 3 Cc di farina di mais o polenta, facoltativo
- 1 Cc di burro
- sale e pepe a piacere

TIP

The corn cake is made with “**choclos humeros**” or “**chocleros**”, this variety of corn is very common in Chile, but very difficult to find in other countries. It is characterized by being of irregular grain, if the rows of the grain are neat, it is not the correct one. When you prick the grain, a whitish milk comes out. It is used fresh, it is not recommended to store it for more than 10 days, the corn dries out and loses its consistency.

The corn cake is a simple recipe to execute, and loaded with protein, so it provides many benefits to your body. In addition, you can accompany with other preparations, such as the **Chilean Pebre**.

PREPARATION

1. With the help of your chopping board cut the onion into small squares.
2. In a hot skillet place a little oil and add the previously cut onion to start frying. Once it begins to brown, add the ground meat, season to taste, and let it cook until ready over medium heat.
3. In a bowl add the meat, the raisins, the olives, and a boiled egg cut into the size of your preference. Don't forget to add the chicken thigh cut in small pieces.
4. In a hot pot add the tablespoon of butter, corn, milk and salt. Stir and cook over medium heat to ensure a good consistency in your preparation. If needed you can thicken with 2-3 tablespoons of corn flour or polenta.
5. When ready, add the 2 egg yolks, and beat very well to integrate all the ingredients. With the egg whites proceed to make a meringue, and add it to the meat.
6. Finally, put the corn mixture on the meat and put the corn cake to the oven at a temperature of 180° for an approximate time of 25 minutes.

CURIOSITIES

Approximately 1/3 of 18 million of Chile's population lives in the capital **Santiago**.

Many people mistakenly think that Chile is **the longest country** in the world. However, if you measure from east to west, Russia is actually longer, and Brazil is slightly longer from north to south.

The **Atacama Desert** is the driest non-polar desert in the world with less than 12 mm of rain per year. The driest place on Earth is McMurdo Dry Valleys in Antarctica.

Chile's national liquor is called “**pisco**” which is a type of brandy produced in Chile's Atacama and Coquimbo Regions.

Chile is the seventh-largest **producer of wine** in the world just behind Italy, France, Spain, the U.S., Argentina, and China with Cabernet Sauvignon as the most widely spread Chilean wine grape.

CHILE & SALESIANS

Chile is one of only nine countries to which the Salesians came during the life of Don Bosco; **in 1887 in Concepción**, 500 km south of Santiago. Today the SDB's work mostly in schools, vocational training centers and parishes.



CONSIGLIO

La torta di mais è fatta con mais chiamato “**choclos humeros**” o “**chocleros**”, questa varietà di mais è molto comune in Cile, ma molto difficile da trovare in altri paesi. Si caratterizza per essere di venatura irregolare, se i filari della venatura sono netti non è quella corretta. Quando si bucherella il chicco esce un latte biancastro. Si usa fresco, non è consigliabile conservarlo per più di 10 giorni, il mais si secca e perde consistenza.

La torta di mais è una ricetta semplice da eseguire e ricca di proteine, quindi fornisce molti benefici al tuo corpo. Inoltre, puoi accompagnare con altre preparazioni, come il **Pebre cileno**.

PREPARAZIONE

1. Con l'aiuto del tagliere tagliate la cipolla a quadratini.
2. In una padella calda mettete un filo d'olio e aggiungete la cipolla precedentemente tagliata per iniziare a soffriggere. Quando inizia a rosolare, aggiungere la carne macinata, condire a piacere e lasciar cuocere a fuoco medio fino a quando non sarà pronta.
3. In una ciotola aggiungete la carne, l'uvetta, le olive e un uovo sodo tagliato a piacere. Non dimenticare di aggiungere la coscia di pollo tagliata a pezzetti.
4. In una pentola calda aggiungere il cucchiaio di burro, mais, latte e sale. Mescolate e fate cuocere a fuoco medio per garantire una buona consistenza alla vostra preparazione. Se necessario potete addensare con 2-3 cucchiaini di farina di mais o polenta.
5. Quando è pronto, aggiungere i 2 tuorli d'uovo, e sbattere molto bene per integrare tutti gli ingredienti. Con gli albumi procedete a fare una meringa, e aggiungetela alla carne.
6. Infine, adagiate sulla carne il composto di mais e infornate la torta di mais a una temperatura di 180° per un tempo di circa 25 minuti.

CURIOSITÀ

Circa 1/3 dei 18 milioni di abitanti del Cile vive nella capitale **Santiago**.

Molte persone pensano erroneamente che il Cile sia **il paese più lungo** del mondo. Tuttavia, se si misura da est a ovest, la Russia è in realtà più lunga e il Brasile è leggermente più lungo da nord a sud.

Il **deserto di Atacama** è il deserto non polare più arido del mondo con meno di 12 mm di pioggia all'anno. Il luogo più arido della Terra è McMurdo Dry Valleys in Antartide.

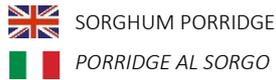
Il liquore nazionale cileno si chiama “**pisco**”, un tipo di brandy prodotto nelle regioni cilene di Atacama e Coquimbo.

Il Cile è il settimo **produttore di vino** al mondo, subito dietro a Italia, Francia, Spagna, Stati Uniti, Argentina e Cina con il Cabernet Sauvignon come l'uva da vino cilena più diffusa.

CILE E SALESIANI

Il Cile è uno dei soli nove Paesi in cui i Salesiani sono giunti durante la vita di Don Bosco – **nel 1887 a Concepción**, a 500 km da Santiago verso sud. Oggi gli SDB lavorano soprattutto nelle scuole, nei centri di formazione professionale e nelle parrocchie.

Asida



SOUTH SUDAN



AFE | Delegazione dell'Ispezzoria San Giovanni Bosco

First Salesian activity | *Prima attività salesiana* – 1982, Tonj & Juba
National patron | *Patrono nazionale* – Saint Josephine Bakhita | *Santa Giuseppina Bakhita*



Asida is a multigrain porridge similar to jelly bread. This staple food is made commonly from sorghum, red millet, or corn. It is eaten with almost every meal, be it meats, stews, fish or vegetables. It is consumed similar to other staple diets such as rice or mashed potatoes.

L'**Asida** è un porridge multicereali simile al pane di gelatina. Questo alimento di base è composto da sorgho, miglio rosso o mais. Si consuma quasi ad ogni pasto, che si tratti di carne, stufato, pesce o verdure. Viene consumato in modo simile ad altre diete di base come riso o pure di patate.

INGREDIENTS | 3 servings

- 250 g sorghum flour
- 1050 ml water
- 4 g salt
- 12 g yogurt
- olive oil

INGREDIENTI | 3 porzioni

- 250 g di farina di sorgho
- 1050 ml di acqua
- 4 g di sale
- 12 g di yogurt
- olio di oliva

CATHOLIC CHURCH IN SOUTH SUDAN

The bishops of **South Sudan and Sudan** are currently members of one single bishops' conference, designated as *Sudan Catholic Bishops' Conference (S.C.B.C)*.

CHIESA CATTOLICA NEL SUD SUDAN

I vescovi del **Sud Sudan e del Sudan** sono attualmente membri di un'unica conferenza episcopale, designata come *Conferenza episcopale cattolica del Sudan (S.C.B.C)*.

CURIOSITIES

South Sudan Cuisine is heavily influenced by East African and Arab cuisine. At the basic level, meals are meat- or fish-stews with a vegetarian side dish eaten with *Asida*, a thick porridge made from sorghum or millet. Unique to South Sudan cuisine is the use of **peanut butter** to thicken sauces. South Sudanese cuisine is generally complex and labour- and time-consuming. Women spend the better part of the day cooking the day's meals. Sweet hot tea is consumed at breakfast, after a meal in the afternoon, and at any time of the day, and is offered to guests at every occasion.

PREPARATION

1. Mix sorghum flour with an equal amount of water, add salt to taste, add a tablespoon of yogurt, and mix well.
2. Cover with plastic wrap and ferment overnight. (Test the degree of fermentation by tasting a small amount of the mixture. If the mixture tastes sour, then the flour has been fermented; if not, more fermentation time may be required.)
3. Add 800 g of water to the pot and bring to a boil. Pour in the fermented batter and mix well.
4. Bring to a boil again, cook for about 5 minutes, and heat to the correct consistency. When heated in a pot, it should be as thick as porridge so that when it cools, its consistency will be like jelly.
5. Apply a layer of oil around the container. Pour the cooked porridge, shape it, and let it cool for 20-30 minutes. Pour it out, put it in the microwave or steamer and heat it up with Sudanese stew!

ETHNIC GROUPS AND LANGUAGES

South Sudan is populated by about 13 million people of 64 ethnic groups. The **Dinka** (4.5 million) are the largest ethnic group recorded, followed by the **Nuer** (2 million) as the second largest; the Shilluk (500.000) follows as the third in number.

The official language of South Sudan is **English**, while **Arabic** is the national language of Sudan. **Swahili** is the newly official language that has been added to the curriculum to be taught at schools in South Sudan since they are part of the East African Community. There are over 60 indigenous languages.

INDEPENDENCE

South Sudan proclaimed its independence on **July 9, 2011** and launched its own currency, the South Sudan pound, on July 18, 2011.

SALESIANS IN SOUTH SUDAN

Salesians belong to the South Sudan Delegation which is part of AFE Province. They are present in 4 places: Juba (capital and seat of the Delegation), Tonj, Wau and Maridi. Salesians are also working with South Sudanese who fled the civil war and stay in refugees camps/settlements (e.g. Kakuma, Kenya or Palabek, Uganda).

Bon appétit!



Buon appetito!

CURIOSITÀ

La cucina del Sud Sudan è fortemente influenzata dalla cucina dell'Africa orientale e da quella araba. I pasti sono perlopiù stufati di carne o di pesce con un contorno vegetariano consumato con l'*Asida*, una densa polenta a base di sorgo o miglio. Unico nella cucina del Sud Sudan è l'uso del **burro di arachidi** per addensare le salse. La cucina del Sud Sudan è generalmente complessa e richiede tempo e manodopera. Le donne trascorrono la maggior parte della giornata a cucinare i pasti del giorno. Il tè caldo dolce si consuma in qualsiasi momento della giornata, a colazione, dopo un pasto, al pomeriggio, offerto agli ospiti e in ogni occasione.

PREPARAZIONE

1. Mescolate la farina con una uguale quantità di acqua, aggiustate di sale, aggiungete un cucchiaino di yogurt e mescolate bene.
2. Coprite con pellicola trasparente e fate fermentare per una notte. (Verificate il grado di fermentazione assaggiando una piccola quantità della miscela. Se la miscela ha un sapore acido, la farina è stata fermentata; in caso contrario, potrebbe essere necessario più tempo di fermentazione.)
3. Aggiungete 800 g di acqua nella pentola e portate a bollore. Versate la pastella fermentata e mescolate bene.
4. Portate di nuovo a ebollizione, cuocete per circa 5 minuti e riscaldare fino alla consistenza corretta. Quando viene riscaldato in una pentola, dovrebbe essere denso come il porridge, in modo che quando si raffredda la sua consistenza sarà come una gelatina.
5. Applicare uno strato di olio attorno al contenitore. Versate il porridge cotto, modellatelo e lasciatelo raffreddare per 20-30 minuti. Scolatelo, mettetelo nel microonde o nel vapore e fatelo scaldare con lo stufato sudanese!

GRUPPI ETNICI E LINGUE

Il Sud Sudan è popolato da circa 13 milioni di persone di 64 gruppi etnici. I **Dinka** (4,5 milioni) sono il gruppo etnico più numeroso registrato, seguiti dai **Nuer** (2 milioni) come seconda tribù più grande del Sud Sudan; gli Shilluk (500.000) sono i terzi per numerosità.

La lingua ufficiale del Sud Sudan è **l'inglese**, mentre **l'arabo** è la lingua nazionale del Sud Sudan. **Lo swahili** è la nuova lingua ufficiale che è stata aggiunta al curriculum da insegnare nelle scuole del Sud Sudan poiché esso fa parte della Comunità dell'Africa orientale. Ci sono oltre 60 lingue indigene.

INDIPENDENZA

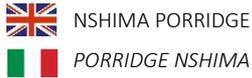
Il Sud Sudan ha proclamato la sua indipendenza il **9 luglio 2011** e ha lanciato la propria valuta, la sterlina del Sud Sudan, il 18 luglio 2011.

SALESIANI NEL SUD SUDAN

I Salesiani appartengono alla Delegazione del Sud Sudan che fa parte dell'Ispettorato AFE. Sono presenti in 4 località: Juba (capitale e sede della Delegazione), Tonj, Wau e Maridi. I Salesiani stanno lavorando anche con i sud-sudanesi fuggiti dalla guerra civile che soggiornano nei campi profughi (per esempio Kakuma in Kenya o Palabek in Uganda).

Nshima

ZAMBIA



ZMB | Visitatoria Maria Ausiliatrice

First Salesian activity | *Prima attività salesiana* – 1983, Luwingu, Chingola, Kazembe
National patron | *Patrono nazionale* – Child Jesus | *Gesù Bambino*



Nshima is a staple food in Zambia and parts of Africa, a kind of porridge made from ground maize or sorghum flour and water. Usually accompanied by fish, pork, beef, cassava, kale, pumpkin leaves or beans.

INGREDIENTS | 4-5 servings

- 500g of red kidney beans
- 1 bunch of kale
- 125 g of plain peanuts
- 2 large onions
- three 14.5-ounce cans diced tomatoes
- 1 package cornmeal
- salt and pepper

Nshima è un alimento base in Zambia e in altre parti dell'Africa, una specie di porridge fatto con mais macinato o farina di sorgo e acqua. Solitamente è accompagnato da pesce, carne di maiale, manzo, manioca, cavolo riccio o fagioli.

INGREDIENTI | 4-5 porzioni

- 500 g di fagioli rossi
- 1 mazzetto di cavolo riccio
- 125 g di arachidi semplici
- 2 cipolle grandi
- tre lattine da 410 g di pomodori a dadini
- 1 confezione di farina di mais
- sale e pepe

RELIGIONS IN ZAMBIA

95.5 percent of the country's population is Christian; 75.3 % identify as Protestant, and 20.2 % as Roman Catholic.

RELIGIONI IN ZAMBIA

Il 95,5 per cento della popolazione del paese è cristiano; il 75,3% si identifica come protestante e il 20,2% come cattolico romano.

TIPS

Nshima is served in lumps and eaten with the hands. To eat it, you break off a bit just smaller than a golf ball and knead it in the palm of your hand until it is easy to work with and becomes a ball. You make an indentation in the ball with your thumb to make a sort of spoon, then scoop up whatever relish is served along with it (relish can be anything from a tomato and onion based sauce to vegetables to meats). You then eat the nshima and relish together.

Put each relish in a different serving bowl. Nshima should be eaten with your hands and dipped in the relishes.

PREPARATION

1. Nshima. Fill a large saucepan two-thirds full of water and bring to a boil. In a mixing bowl, mix 2 cups cold water and 1 cup cornmeal. Add mixture to boiling water and reduce heat to medium. Cover pot and cook 5 minutes. Then stir vigorously with a wooden spoon to remove lumps. Gradually add more cornmeal, 2 tablespoons at a time, stirring to keep porridge smooth. As it thickens, reduce additions to 1 tablespoon at a time about 20 minutes. Remove from heat, cover pot, and let stand a few minutes.

2. Kale. Fill a large pot with water and bring to a boil. Chop kale and add to boiling water, along with ½ teaspoon salt. Reduce heat, cover pot, and allow kale to cook until wilted. Using a food processor or sealed bag with a mallet, grind the peanuts to a powdery consistency. When kale is wilted (about 30 minutes), drain enough water from the pot to keep kale covered. Add peanuts, one chopped onion, one can of tomatoes, and salt and pepper to taste. Mix well, cover pot, and cook on low heat for one hour.

3. Beans. Soak beans overnight. In a large pot, boil soaked beans for one hour. Finely chop the second onion. In a small pan, fry the chopped onion with two can of tomatoes and a pinch of salt. Once the beans have finished boiling, add onion and tomato mixture to the beans. Simmer and allow to thicken.

SALESIANS IN ZAMBIA

Zambian Salesians belong to the **ZMB province**, which includes the other three countries of Malawi, Zimbabwe and Namibia. There are currently **9 communities in Zambia**; three of them are in the capital town Lusaka; two are in the second largest city of Kabwe; another is in the Copperbelt region (Chingola) and the others are in the northeast (Mansa, Kazembe, Lufubu).

The **novitiate** is at Kabwe - St. Mary's and **postnovitiate** in Lusaka - Makeni. There are schools and TVET, parishes and mission stations, pastoral care for street children, orphanage, Salesian media centre in Lusaka - Bauleni etc.

Bon appétit!



Buon appetito!

CONSIGLI

Nshima viene servito a pezzi e mangiato con le mani. Prendine un pezzetto più piccolo di una pallina da golf e impastalo nel palmo della tua mano finché non sia facile da maneggiare e diventa una pallina. Fai una rientranza nella palla con il pollice come un cucchiaino, quindi raccogli tutto il condimento servito insieme ad esso (il condimento può essere qualsiasi cosa, da una salsa a base di pomodoro e cipolla, alle verdure alla carne). Infine, mangia il nshima e assaporalo insieme al resto.

Mettete ogni condimento in una ciotola da portata diversa. Nshima dovrebbe essere mangiato con le mani e immerso nei condimenti.

PREPARAZIONE

1. Nshima. Riempite una pentola capiente per due terzi d'acqua e portate a bollore. In una ciotola, mescolate 2 tazze di acqua fredda e 1 tazza di farina di mais. Aggiungete la miscela all'acqua bollente e lasciate cuocere a fuoco medio per 5 minuti coprendo la pentola. Poi mescolate energicamente con un cucchiaino di legno per eliminare i grumi. Aggiungete gradualmente altra farina di mais, 2 cucchiaini alla volta, mescolando per mantenere il porridge omogeneo. Man mano che si addensa, riducete le aggiunte a 1 cucchiaino alla volta per circa 20 minuti. Levate dal fuoco, coprite la pentola e lasciate riposare qualche minuto.

2. Cavolo riccio. Riempite d'acqua una pentola capiente e portate a bollore. Tritate il cavolo e aggiungetelo all'acqua bollente, insieme a ½ cucchiaino di sale. Abbassate il fuoco, coprite la pentola e lasciate cuocere il cavolo fino a quando non si asciughi. Usando un robot da cucina o un batticarne, macinate le arachidi fino a ottenere una consistenza farinosa. Quando il cavolo è asciugato (circa 30 minuti), scolate abbastanza acqua dalla pentola in modo da mantenere il cavolo coperto. Aggiungete le arachidi, una cipolla tritata, una lattina di pomodori e sale e pepe a piacere. Mescolate bene, coprite la pentola e cuocete a fuoco basso per un'ora.

3. Fagioli. Mettete a bagno i fagioli per una notte. In una pentola capiente fate bollire i fagioli ammollati per un'ora. Tritate finemente la seconda cipolla. In un tegame fate soffriggere la cipolla tritata con due scatole di pomodori e un pizzico di sale. Quando i fagioli avranno finito di bollire, aggiungete la cipolla e il composto di pomodoro ai fagioli. Cuocete e fate addensare.

SALESIANI IN ZAMBIA

I Salesiani in Zambia appartengono all'**ispettorato ZMB** che comprende altri tre Paesi: Malawi, Zimbabwe e Namibia. Ci sono attualmente **9 comunità in Zambia**; tre si trovano nella capitale Lusaka, due a Kabwe, la seconda città più grande del Paese, un'altra nella regione di Copperbelt (Chingola) e le altre nel nord-est (Mansa, Kazembe, Lufubu).

Il **noviziato** si trova a Kabwe-St. Maria, il **postnoviziato** a Lusaka-Makeni e poi ci sono istituti, scuole tecniche e professionali, parrocchie e stazioni missionarie, pastorale per bambini di strada, orfanotrofi, un media center salesiano a Lusaka-Bauleni ecc.