



Nell'ambito del  
progetto EATWISE



# Cibo, Culture e Cura: nutrire il futuro insieme

## Strumenti pratici per lavorare con persone con trascorso migratorio

sabato 17 gennaio 2026

Padova, Parco degli Alpini  
via del Capitello 66

### Ricetta showcooking

#### HARIRA حريرة

##### Ingredienti per 10 persone:

500 gr. di pomodoro  
1 cipolla media  
250 gr di sedano  
250 gr di prezzemolo  
100 gr di lenticchie  
50 gr di riso  
250 gr di ceci, ammollati la sera prima  
100 gr farina di grano tenero  
sale/pepe/zenzero/curcuma/paprica dolce/olio extra vergine q.b.  
Datteri in accompagnamento

##### Procedimento:

Tritare i pomodori e la cipolla tagliare il sedano e il prezzemolo; mettere tutto insieme con le spezie e l'olio extra vergine nella pentola. Aggiungere 1 litro e mezzo d'acqua; cuocere 1h e 30 minuti, oppure per 40 minuti in pentola a pressione. Al termine sciogliere la farina in poca acqua fino a aggiungere la cremosità desiderata.

##### Presentazione di Hanane El Fathi

Hanane ha 44 anni, viene dal Marocco da una piccola città vicino al mare Skhirat in provincia di Rabat, vive in Italia da circa vent'anni è sposata e ha quattro figli: il più grande ha 22 anni il più piccolo ne ha quasi 8. Prima di sposarsi ha lavorato, dopo si è dedicata ai figli e alla famiglia, pertanto ora è casalinga e appassionata di cucina. Parla e scrive molto bene l'italiano.

Ha pensato a questa preparazione perché è un piatto tradizionale della cucina marocchina viene solitamente preparata per cena perché pur essendo nutriente è di facile digeribilità, è sostenibile (gli ingredienti utilizzati sono prodotti di provenienza etica) la preparazione è semplice, chiunque può farla è facile. Questo zuppa, presenta diverse varianti, è molto profumata dalle spezie che vengono utilizzate, viene preparata anche durante il Ramadan perché è ricca di nutrienti, di ferro (lenticchie), dopo una giornata di digiuno è importante per il nostro organismo reintegrare liquidi e zuccheri (datteri). Molto spesso viene preparato inserendo anche le ossa di animale (bovino o agnello), ma proprio per restare sul tema della sostenibilità le ha omesse.

Il progetto EATWISE è realizzato da:



Con il sostegno di:



In collaborazione con:

