

Alle Scuole del Comune di Firenze
Alle Commissioni Mense

Oggetto: “PIATTI NEL MONDO”

Con la presente si inoltrano le spiegazioni inerenti la seconda giornata del progetto “Piatti nel mondo” prevista per giovedì 24 novembre 2022 e riguarderà un piatto del Nord Africa chiamato “Harira”; si tratta di un piatto tradizionale che si può trovare in Marocco e in Algeria.

La parola “harira” significa “calore”, “riscaldare” e si tratta di una zuppa molto ricca e nutriente a base di legumi, verdure e carne.

Il piatto originario è una specialità a base di carne di agnello, ceci, lenticchie, sedano, cipolla, pomodori e spezie (coriandolo, curcuma, paprika, zafferano, cannella)

Si narra che le origini del piatto siano molto antiche; le prime testimonianze sono del Medioevo. Per tale motivo alcuni studiosi affermano che abbia un’origine berbera e che facesse parte dei piatti contadini del mondo arabo. Secondo altri studiosi la ricetta trarrebbe origine da una zuppa andalusa, introdotta in Algeria da marinai andalusi.

Generalmente è un piatto consumato durante il periodo del Ramadan ma viene anche servito dopo le nozze, le nascite, i funerali come buon auspicio legato alle grandi svolte della vita.

Esportata poi nel resto del mondo, l’harira viene servita sulla tavola dello Shabbat.

Esistono molti modi per preparare l’harira e molti varianti, la ricetta varia di paese in paese; in Tunisia contiene solitamente carne di vitello e o di manzo, è più piccante di quella algerina che contiene coriandolo e menta.

La preparazione del piatto per la refezione scolastica è stata rivista e prevederà l’assenza di spezie e avrà i seguenti ingredienti: petto di pollo, pomodori pelati, ceci, lenticchie, farina, cipolla, sedano, olio.

Per il secondo piatto, dopo l’Harira, sarà data la “caciottina”, un formaggio che caratterizza tutta l’area mediterranea, considerato che in ogni popolazione che si affaccia sul Mar Mediterraneo sono presenti allevamenti di pecore, capre o mucche per la produzione del latte e dei suoi derivati.

Pertanto il menù di giovedì 24 novembre prevede:

primo piatto: Harira (zuppa di legumi e carne) con le grammature degli ingredienti soprariportati;

secondo piatto: caciotta con grammatura prevista nel menù del giorno

contorno: bastoncini di verdure con tipologia e grammatura previste nel menù del giorno
pane e frutta

Per le “diete” le variazioni da apportare per il 24 novembre 2022 sono le seguenti:

Dieta “no glutine”: addensare la zuppa con farina no glutine;

Dieta “no Pomodoro”: realizzare l’Harira in bianco senza pomodoro;

Dieta “no Carne”, dieta vegetariana e dieta vegana: eliminare la carne di pollo aumentando di gr. 10 le lenticchie

Dieta” no Latticini”: sostituire la Caciotta con Prosciutto Cotto.

Si richiede la Vs. gentile collaborazione a informare i Vs. collaboratori e insegnanti rispetto alla giornata a tema della refezione scolastica.

Ringraziando anticipatamente per la collaborazione, si porgono cordiali saluti