

UNO STRUMENTO MUSICALE MOLTO USATO IN AFRICA

Care Giraffine, nel video racconto di “Atieno ed Adhiambo” e nel video della canzoncina “Olèlè Moliba Makasi” avete ascoltato della musica africana: li avete sentiti i suoni dei tamburi? in Africa si ama molto usare i tamburi per suonare. Ecco il BONGO:



[Wikipedia.it](https://it.wikipedia.org/wiki/Bongo)

Prepariamo anche noi il nostro tamburo africano?

È molto semplice da realizzare: ti occorre un contenitore cilindrico (o anche due, meglio) della misura che preferisci (o che trovi disponibile, chiedi alla mamma o al papà), con la parte superiore aperta. La richiuderai con tanti, tanti strati di scotch di carta (alcuni siti suggeriscono un palloncino, ma meglio di no ...).

Poi fissa la carta intorno al cilindro con altro scotch trasparente. Infine, avvolgi il cilindro con della carta che puoi colorare e decorare con disegni a piacere, o anche con dello spago o nastro colorato, come negli esempi della pagina seguente:



mamma.trafficon.it



ccolesonore.it

Se hai usato colla e/o tempere, aspetta che il tuo tamburo sia asciutto e ... buon concerto!

UN PIATTO CHE PIACE TANTO AD ADHIAMBO:

L' UGALI CON MCHICHA – Una ricetta del Kenya

Fonte: malindikenya.net

Mentre Adhiambo aspettava il ritorno dello zio, guardava la pentola e si chiedeva se ci fosse dentro l'Ugali con mchicha ... vogliamo proporre a mamma e papà di realizzarlo anche noi?

Ecco la ricetta:

L'UGALI: POLENTA DI FARINA DI MAIS CON CARNE, PESCE O VERDURE



L'ugali, composto da posho o sima, ovvero farina di mais e da un contorno che può essere di carne, pesce o verdura, è il piatto unico tipico del Kenya e specialmente della costa.

La farina viene bollita come la nostra polenta, ma in tempi più brevi per non consumare carbone o gas e riempire più facilmente lo stomaco.

Ingredienti per 6 persone:

4 tazze da the di farina di mais

5 tazze da the d'acqua

1 cucchiaino di burro o margarina

una presa di sale

Preparazione: Far bollire l'acqua a fuoco lento e aggiungere burro e sale. Aggiungere la farina di mais mescolando continuamente per evitare la formazione di grumi. La farina deve cuocere fino al completo assorbimento dell'acqua. Coprire il tutto e cuocere a fiamma bassissima per cinque minuti. Controllare la consistenza della polenta e, se completamente solida, rovesciarla in un vassoio. Coprirla con un panno umido e servire tiepida.

CON MCHICHA o SUKUMA WIKI (varietà di erbe simili agli spinaci)

Ingredienti per 6 persone:

750 grammi di spinaci

4 pomodori maturi

Mezza cipolla

Uno spicchio d'aglio

Mezzo peperoncino verde

Tre cucchiaini di olio di girasole

Una presa di sale

Tagliare le foglie delle verdure a listarelle sottili dopo averle lavate per bene, in un tegame largo e capiente far scaldare l'olio e aggiungervi l'aglio e la cipolla precedentemente tritati. Dopo un minuto aggiungere i pomodori tagliati a cubetti e soffriggere il tutto a fuoco medio per tre minuti. Poi buttare gli spinaci nel tegame, rimestare, coprire e lasciar friggere per dieci minuti d'orologio, rimestando di tanto in tanto. La condensa formata dalla copertura del tegame viene generalmente utilizzata come sugo aggiuntivo.

CON SAMAKI (Pesce)

Il sugo può essere preparato alla swahili, un normale soffritto di cipolla per il sugo, con aggiunta di un pizzico di curry e del latte di cocco a mantecare, con il pesce a dadini (samaki wa kupaka) oppure servito con pesci di piccola taglia (tafi, piccoli branzini locali) alla griglia e kachumbari (insalata, vedi più avanti).

CON NGOMBE (Carne di bue)

Solitamente l'accompagnamento di carne avviene in brodo, con carne e osso (karanga) e patate, oppure in spezzatino con un sugo di pomodoro ristretto.