

# RICETTE D'AMORE

*San Valentino in cucina  
con le famiglie gay e lesbiche*



# RICETTE D'AMORE

*San Valentino in cucina  
con le famiglie gay e lesbiche*

a cura di Maura Chiulli  
con fotografie di Rosanna Pellacini



# Ricette d'Amore

Gabriella & Sabrina  
*Abbracci di Salmone*

Emiliano & Davide  
*Tortino di riso con crudité di carote*

Ermelinda & Aimee  
*Flan di carote e zenzero*

Francesca & Giulia  
*Risotto taleggio e pistacchi*

Giampaolo & Francesco  
*Lasagne vegetariane*

Maura & Teresa  
*Lasagne "me e te"*

Paolo & Daniele  
*Umido di cinghiale alla carnica*

Serena & Paola  
*Pollo alla crema di funghi*

Silvia & Stefania  
*Polpette di melanzane napoletane*

Siria & Silvia  
*Happy Love*

Danilo & Paolo  
*Orecchiette con cime di rapa*

Sabrina & Chiara  
*Gnocchetti tricolore*

Davide & Massimo  
*Gay Hummus*

Laura & Giovanna  
*Burger di tofu al basilico*

Fabrizio & Andrea  
*Maltagliati al ragu' di pesce*



# Ricette d'amore

*San Valentino con gusto, ma senza diritto*

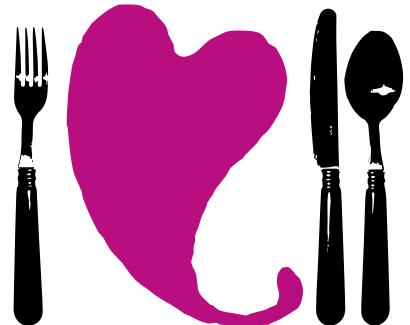
Un processo alchemico, che dalla manipolazione della natura, fatta di ingredienti isolati e grezzi, crea cultura, inventa nuove tradizioni, crea sinergie e sapori nuovi, diversi, talvolta impensabili. La magia della cucina si inscrive in questo percorso manipolativo, che fa della creazione e della commistione il suo più grande contenuto.

“Cum vivere”, vivere insieme: la radice etimologica del convivio, del momento in cui si mangia insieme, trasformando il gesto individuale e necessario di alimentarsi, in un gesto culturale di condivisione, di empatia, di comunicazione. Sulle nostre tavole risiede la nostra identità, caratterizzata da molteplici aspetti: economico, sociale, religioso, etnico. La tavola, dunque, può essere considerata un placido luogo di educazione alla diversità, all'interculturalità, al nuovo e allo sconosciuto. Più che essere ciò che mangiamo, noi uomini mangiamo ciò che siamo: ingurgitiamo quotidianamente la nostra cultura, ciò che giunge dalle nostre tradizioni familiari, ciò che promana dalle storie dei nostri luoghi, e scriviamo, in base ai nostri sensibili palati e alle nostre velleità creative, evoluzioni, rinnovate tradizioni culinarie, piatti unici e nuovi.

Il progetto nazionale che Arcigay lancia quest'anno in occasione della festa degli innamorati, vuole essere una dolce provocazione, un gustoso racconto d'amore, che carezza il palato e pizzica le corde del cuore.

**Ricette d'amore** è un viaggio nei sapori diversi e audaci, che le coppie omosessuali italiane hanno scelto di raccontare. Immagini di dolcezza e profumi di quotidianità. La fotografa milanese **Rosanna Pellacini** ha catturato l'intimità da cui nasce la buona cucina, la complicità che determina la serenità della tavola, l'affetto dal quale germina la passione. Eros e cibo da sempre sono legati indissolubilmente: piacere sessuale e appagamento del gusto hanno la stessa collocazione cerebrale. Arcigay, per questo san Valentino, vi regala un ricettario d'amore e di seduzione, un immaginario appetitoso dal quale attingere nuove e più evolute rappresentazioni dell'amore e del rispetto.

*Sabrina e Gabriella, sono andate fino a Barcellona per avere il figlio che tanto desideravano.*



*Silvia e Stefania, mentre cucinano, ci raccontano che questo san Valentino coinciderà con il trasloco in una casa più grande, nella quale poter realizzare il sogno di allargare la famiglia. Nel contempo, si preoccupano per il mancato riconoscimento della loro coppia da parte del Paese in cui vivono.*

Tutte le coppie ci mostrano una grande consapevolezza: nonostante le difficoltà e frustrazioni, si può sognare un' Italia diversa, in cui il rispetto e la valorizzazione delle differenze prendono il posto della discriminazione. L'impegno è la chiave del cambiamento. Ogni coppia ha scelto di raccontarsi, mossa da un grande senso di responsabilità verso se stessa. Ogni persona ha offerto l'immagine di sé e l'eco della propria esistenza perché da essi si possano trarre coscienza e la giusta dose di indignazione.

Non esiste una ricetta del cambiamento, così come non esiste una ricetta dell'amore. Esistono i gusti, le preferenze, le convinzioni, le declinazioni, i colori, i profumi. Esistono le persone, le peculiarità e le differenze. Il nostro progetto è il tentativo di rendere i sapori e gli umori di questo Paese. Sono troppe le difficoltà che le persone devono affrontare per vivere serenamente. Un grande atteggiamento delle nostre coppie potremmo riassumerlo in un concetto: la resilienza, ovvero la capacità instancabile di resistere, di ricostruire sempre la propria dimensione originaria, autentica, di riorganizzare in modo positivo la propria esistenza a seguito di eventi stressanti, difficili, talvolta umilianti.

Le coppie Lgbt si raccontano, a partire dal loro piatto preferito. Una ricetta come pretesto per rivelare il futuro che desideriamo. Una fotografia per disegnare la quotidiana consapevolezza amorosa che viviamo. Nei caldi giorni di campagna elettorale, in cui ci si interroga su chi saprà tracciare e realizzare un destino europeo per il nostro Paese, Arcigay sceglie il sapore agrodolce dei nostri racconti di vita, per affermare, ancora una volta, la vergognosa distanza che il nostro Paese segna quotidianamente rispetto all'Europa.



**Flavio Romani** presidente Arcigay e **Maura Chiulli**

# Gabriella & Sabrina



**COPPIA** Siamo una coppia tranquilla e colorata. Amiamo entrambe la famiglia che abbiamo cominciato ad ampliare con i nostri animali (un cane e tre gatti) e che finiamo con l'esperienza di un bambino in arrivo tra poco! Amiamo molto condividere un po' tutto, seppur ognuna di noi abbia i propri e specifici interessi peculiari! San Valentino lo festeggeremo in Ospedale credo, visto che il 14 Febbraio scadrà il termine di gravidanza del nostro bambino!

**RICETTA** Perché è un'invenzione personale di Gabi ed ha SEMPRE riscosso un enorme successo in ogni situazione!

**DIRITTI** Perché le coppie Gay e Lesbiche sono persone identiche alle altre, ma con gusti sessuali (che sono questioni squisitamente private!) diversi. I diritti dovrebbero essere disponibili a tutte le persone, non a seconda dei vari e personalissimi gusti. Queste domande non dovrebbero neanche esistere concettualmente secondo noi.

# Abbracci di Salmone



## Ingredienti per circa n. 6 tortini:

- n. 1 busta di salmone affumicato da 200 g.
- 2/3 patate
- n. 5 cubetti di spinaci surgelati (circa 200 g. di spinaci freschi)
- n. 6 stampini
- olio/sale/pepe q.b.

Sbollentare a parte le patate e gli spinaci, tagliare a fette le patate.

Prendere le fette di salmone e tagliarle a listarelle, spennellare con poco olio gli

stampini (vanno benissimo sia quelli in silicone che i classici stampini in alluminio). Disporre le listarelle di salmone a croce (almeno 4) sovrapponendole sul fondo dello stampino a formare una base, posarci una fetta di patata, un po' di spinaci un pizzico di sale, un'altra fetta di patata, un po' di spinaci e un pizzico di sale, disporre un'ultima fetta di patata e chiudere con il salmone.

Aggiungere un goccio d'olio, una macinata di pepe misto e infornare per circa 10-15 minuti a 180°-200°.

# Emiliano & Davide



**COPPIA** Ciao a tutti! – Noi siamo Emiliano e Davide e il nostro amore è sbocciato due anni fa grazie alla macchina di Emi che è rimasta “Intrappolata” in un parcheggio custodito. Quest’anno noi festeggeremo San Valentino cucinando qualcosa uno per l’altro, gustandocelo insieme e trascorrendo una serata tra ironia, relax e passione.

**RICETTA** Perché la nostra storia ha avuto origine da un pranzo in un fantastico e ricercato ristorante a Milano dove ci portarono dei

buonissimi ravioli viola, fatti proprio con la carota nera.

**DIRITTI** Riteniamo che concetto di famiglia non può essere basato solo su una convinzione religiosa ma dovrebbe essere un concetto laico. Inoltre crediamo che, coppie come noi che non potranno avere dei figli, possono comunque dare a quei bambini che di genitori non ne hanno un amore senza barriere mantenendo e migliorando quelli che sono ora gli standard educativi di una società progressista.

# *Tortino di riso con crudité di carote*



*4 persone  
20 minuti + cottura riso/pasta*

- n. 2 carote nere (biologiche)
- n. 1 arancia
- n. 1 cipolotto bianco
- curry, pepe nero da macinare
- noce di burro o margarina
- panna per cucina 500ml (altrimenti burro medesima quantità)
- olio extra vergine nella quantità desiderata
- 150 g. di riso / 250 g. di pasta

Dopo aver sciacquato e lavato le carote, grattugiatele in modo grossolano e lasciatele riposare in un piattino. Tagliare il cipolotto a pezzettini piccoli con cura. Tagliate la buccia dell'arancio a pezzettini finissimi. In una padella aggiungere olio, sale, il cipolotto tagliato, un pizzico di curry e di pepe nero macinato

(pochissimo), far rosolare il tutto per pochissimi minuti.

Aggiungere le carote nere grattugiate e rosolare fino a completo assorbimento dell'olio. Aggiungere a spruzzo il vino bianco sfumando e amalgamando il tutto. Aggiungere le bucce di arancio a tocchetti finissimi e lasciar rappendere. Aggiungere a fuoco lentissimo la noce di burro e rosolare girando il tutto in modo omogeneo.

Spegnete il fuoco ed attendete la cottura della pasta/riso. In un'altra padella mettete acqua, sale grosso ed una punta d'olio, scegliendo la pasta per la cottura successiva. Ad ebollizione mettete la pasta o il riso per il tempo necessario. A cottura ottimale, scolate e riversate il tutto nella padella del sugo. A fuoco lentissimo aggiungete la panna (o il burro) ed amalgamate formando una crema dal tipico colore acceso e servite avendo cura di non disperdere la crema.

# Ermelinda & Aimee



**COPPIA** Non lo festeggiamo perché non ci piacciono le feste convenzionali e comandate. San Valentino è una mossa di marketing che visivamente è rivolta a coppie eterosessuali.

**RICETTA** Perché è un antipasto perfetto. È fresco e leggero, ma soprattutto vegetariano! La ricetta classica richiede le zucchine, ma Ermelinda ha scelto le carote perché sono di stagione tutto l'anno.

Potete comunque sostituire le carote con qualsiasi altra verdura.

**DIRITTI** Perché siamo esseri umani. E tutti gli esseri umani devono avere gli stessi diritti. È difficile vivere in questo paese con il dito puntato addosso e con uno stato che non riconosce i diritti civili di convivenza. Queste difficoltà spesso si ripercuotono sulla coppia.

# *Flan di carote e zenzero*



*8 pezzi*

- 400 g. di zucchine
- 50 g. di burro
- 30 g. di farina
- 20 cl di latte
- 4 uova
- 1 cucchiaio di pangrattato 20 g.r
- Sale
- Olio extra vergine d'oliva
- 100 g. di parmigiano reggiano dop
- pepe bianco o noce moscata
- zenzero fresco
- + 3 dl besciamella da preparare con:
- 50 g. di burro
- 30 g. di farina
- 20 cl di latte

Pelate le carote e spuntate le estremità, lavatele e tagliatele a piccole rondelline. Mettetele in una casseruola insieme a olio e aglio, salatele e cuocetele per 20 minuti finché le carote risulteranno tenere ma non sfatte.

Preparate nel frattempo una besciamella piuttosto densa con 25 g di burro, la farina e il latte. Togliete l'aglio dalla casseruola a fine cottura e frullate nel blender le carote, con parmigiano reggiano, sale, pepe, zenzero, noce moscata, la besciamella e le uova aggiunte alla fine.

Con il burro rimasto ungete uno stampo ad anello, cospargetelo di pangrattato e versate la crema di carote.

Cuocete in forno ventilato o a vapore a 180 gradi per 30 minuti

Servite il flan tiepido, sfornato sul piatto da portata, guarnito con grattugiata di carote fresche.

# Francesca & Giulia



**COPPIA** La nostra storia inizia il 4 settembre del 2011 dopo mesi di spietata corte da parte di Giulia accetto di uscire in amicizia con lei, e da quella bellissima sera passata tra un ristorante cinese e una discoteca, non ci siamo più lasciate, dopo pochi mesi Giulia si trasferì da me, cambiò città e lavoro per vivere ogni giorno NOI e i nostri 4 bambini pelosi. Quest'anno a San Valentino festeggeremo facendo ciò che ci piace di più in assoluto... Una lunga passeggiata al parco in compagnia dei nostri cani e immerse nella natura.

**RICETTA** Proponiamo la ricetta VERDEGGIANDO perché è una ricetta semplice da preparare e che fa sempre colpo, in più va bene anche se avete ospiti vegetariani e poi il

verde è il nostro colore preferito... Quello dei prati dove noi amiamo stare!

**DIRITTI** Questa domanda non sarebbe neanche giusto porla... Visto che in teoria dovrebbe essere scontato che noi "GAY" siamo esattamente persone come tutti gli altri, con gli stessi sentimenti, emozioni, doveri ma anche diritti, io e Giulia siamo una coppia normalissima, come le altre, viviamo la quotidianità, litighiamo, facciamo pace... Ci amiamo e a volte anche odiamo, collaboriamo e ci facciamo la guerra, come tutte le coppie di questo mondo, e quindi dove sta la differenza... Io proprio non riesco a vederla! Spero solo che questo progetto apra gli occhi di tutti!

# *Risotto taleggio e pistacchi*



- 350 g. di riso carnaroli
- 150 g. di pistacchi
- 200 g. di taleggio
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- 1/2 cipolla tritata
- brodo vegetale
- 20 g. di burro
- sale
- pepe

In una casseruola far imbiondire la cipolla con il burro e aggiungere i pistacchi tritati. Aggiungere il riso e fare tostare per qualche minuto. Sfumare con il vino bianco e far evaporare poi aggiungere il brodo e lasciare cuocere a fuoco lento per 12 minuti. Aggiungere il taleggio a cubetti e far amalgamare il burro. Servire ben caldo e guarnire con pistacchi interi e una spolverata di parmigiano grattugiato.

# Giampaolo & Francesco

**COPPIA** Ci siamo conosciuti sette anni fa, per caso (sempre che esista!), durante il Pride nazionale di Milano e viviamo sotto lo stesso tetto da quattro. Durante questi anni abbiamo maturato l'idea di rendere ufficiale la nostra unione e, per realizzare il nostro desiderio, abbiamo scelto uno fra i Paesi più civili del mondo: il Canada. A costo di sembrare pretenziosi, possiamo tranquillamente affermare, con buona pace di quanti si sentano in disaccordo, che la nostra famiglia (senza pargoli, per ora) rende molto bene l'idea di nucleo familiare, nel senso proprio della definizione del termine: siamo infatti due persone, il minimo sindacale quindi, che si amano e che hanno deciso di trascorrere insieme una parte della propria vita. Il nostro San Valentino di quest'anno sarà come sempre un'occasione per farci qualche coccola in più.

**RICETTA** Perché in una coppia "bear-chaser" non c'è niente di meglio di una lasagna per far felice il proprio orso. Inoltre siamo entrambi vegetariani da quattro anni e questa è la dimostrazione che si può essere ugualmente soddisfatti a tavola evitando di fare del male agli animali.

**DIRITTI** Ci siamo sposati in Canada, a Ottawa, un anno e mezzo fa circa e siamo fieri della nostra scelta, anche se l'Italia considera l'atto di matrimonio di un Paese sovrano straniero alla stregua di uno strappo di carta igienica. L'Italia deve (apprezziamo il fatto che tu non abbia usato il condizionale!) riconoscere il matrimonio indipendentemente dal genere, perché è un Paese che, costituzionalmente, riconosce pari diritti a tutti (abbiamo evitato anche noi il condizionale... sulla fiducia!). Negando questi diritti civili, vengono a mancare anche i diritti umani basilari, ponendo quindi l'Italia in netto

contrasto con i più moderni Stati del Pianeta. Esigiamo pertanto che il nostro Paese ci riconosca come Coniugi, al pari di tutte le coppie sposate, e non come semplici coinquilini con pochi diritti, alcuni compromessi e molti obblighi. La nostra Costituzione prevede l'unione in matrimonio di due persone, senza alcun riferimento al sesso. Non è quindi necessario inventare nuove e discutibili forme di unione civile, né tanto meno importare esperienze legislative di altri paesi, come Francia e Germania, che per di più hanno messo già in discussione le loro scelte in quanto foriere di nuove forme di discriminazione. Vogliamo infine che l'Italia non perda l'occasione per dimostrarsi all'altezza della sua costituzione e delle aspettative dei suoi Cittadini.



# Lasagne vegetariane



- 1 confezione di lasagne fresche o confezionate
- 1 melanzana medio-grande
- 1 scatola grande di pomodori pelati
- 400 g. di passata di pomodoro
- 400 g. di tofu fresco
- 2 grossa cipolla
- 1 porro
- un paio di spicchi d'aglio
- burro q.b.
- basilico e salvia q.b.
- olio extravergine d'oliva q.b.
- sale, pepe e noce moscata q.b.
- 1 litro di besciamella
- 200 g. di parmigiano grattugiato

Dividete la melanzana in cubetti, metteteli in uno scolapasta assieme a del sale grosso (in modo da togliere il sapore amaro) per almeno un quarto d'ora. Trascorso questo tempo soffriggete l'aglio e la cipolla, il porro, la salvia con abbondante quantità di olio, aggiungete i cubetti di melanzana e, dopo circa 10 minuti, aggiungete anche i pomodori pelati a cubetti. Attendete altri 10 minuti, aggiungete la passata e infine fate cuocere il sugo a fuoco lento, girando di tanto in tanto. Una volta ultimata la cottura

del preparato, aggiungete del basilico fresco. Nel frattempo fate scottare leggermente le lasagne, facendole cuocere al massimo per 2-3 minuti in acqua bollente salata; fatto questo, stendetevi su un piano, distanziate fra loro, in modo che non si attacchino l'una con l'altra. In un tegame fate soffriggere in abbondante olio, qualche foglia di salvia e basilico, uno spicchio d'aglio tritato e la cipolla. Appena la cipolla comincia a prendere colore, aggiungete il tofu sgretolandolo con le mani, mescolandolo fino a ottenere una specie di macinato. Lasciate cuocere finché il tofu assumerà una consistenza simile alla carne trita. Regolate di sale, pepe e noce moscata, o altre spezie a piacere. Aggiungete il composto di tofu al sugo e continuate la cottura per almeno altri 10 minuti. Imburrate poi una teglia da forno, cospargete il fondo con un paio di cucchiai di sugo e stendetevi il primo strato di lasagne. Condite con grande quantità di sugo di melanzane e tofu, besciamella e formaggio grattugiato. Alternate nuovamente lasagne e condimento, fino ad arrivare alla quinta sfoglia, da coprire soltanto con un po' di sugo, besciamella e formaggio. Cuocere in forno a 220°C per circa 20 minuti. Successivamente proseguire la cottura per altri 10/15 minuti a 180°C, infine servire in tavola.

# Maura & Teresa



**COPPIA** Siamo diverse: Maura sta dietro a tutte le romanticherie, io, Teresa, sono un po' più minimalista, ecco. Sicuramente ci regaleremo una cena insieme, ma noi, quando siamo rilassate, facciamo sempre festa. Siamo un concentrato di nomignoli e dolcezze, questo un piccolo segreto svelato solo a voi.

**RICETTA** Perché siamo nuclei composti da persone. Ogni persona ha diritti inviolabili. Ogni persona ha diritto alla felicità e quando si è costretti a vivere da diversi, da subalterni, questo

diritto non è goduto pienamente.

**DIRITTI** Maura: il futuro lo vedo in salita, ma chi mi conosce sa che ho polpacci grossi e forti. Nonostante io sia consapevole delle difficoltà e delle frustrazioni di questo Paese, io il mio futuro lo vedo dispiegarsi nella cornice di una famiglia felice, con bambini e tanti animali. Teresa: io da terrona DOC, immagino un futuro in una masseria, magari un nostro agriturismo da gestire insieme, una famiglia tra natura, accoglienza e ristoro.

# Lasagna “me e te”



*2 persone (5 strati)*

- 4 carciofi;
- un mazzetto di asparagi;
- funghi misti;
- funghi porcini (la quantità dipende da quanto si amano);
- aglio, cipolla;
- sfoglia per lasagna (noi consigliamo sfoglia sottile);
- besciamella;
- 1 scamorza affumicata;
- 200 g. di parmigiano;
- 1 mozzarella;

Questo è il piatto dei diversi. Questo è il piatto in cui convivono gusti opposti. Per San Valentino abbiamo scelto la lasagna “me e te” (nome da noi coniato) perché in questa ricetta, che valorizza le differenze, si accontentano i palati di una coppia, la nostra appunto. Teresa ama la pasta e non potrebbe farne a meno nella sua dieta. Maura, vegetariana solo per gusto, assapora le verdure come fossero cioccolato. Le adora, le mangerebbe

ad ogni pasto. Dalla fusione di queste due necessità, una bianca e una verde, ecco la lasagna “me e te”, che riesce a rendere buone le verdure a chiunque, anche a quelli che, come Teresa, le eviterebbero volentieri.

Cucinare tutte le verdure in pentole separate e con buon olio d’oliva e un po’ d’acqua e sale (per non friggere), per garantire a ciascuna la cottura adeguata. Ricordate l’aglio nei funghi e la cipolla nei carciofi. Una volta cotte, mischiarle e tritarle un po’ con la forchetta. Tagliare a cubetti la mozzarella e la scamorza. Intanto adagiare della besciamella su una teglia da forno e creare la base su cui stendere la prima sfoglia di pasta. Sulla sfoglia disporre uno strato di verdure, un po’ di besciamella, la mozzarella e la scamorza e concludere con una spolverata di parmigiano. Adagiare la seconda sfoglia e ricominciare con gli ingredienti. Una volta giunti al quinto strato di sfoglia, mettere solo i formaggi come guarnizione e una noce di burro. Inforntare per 20 minuti a 200 gradi e morire di fame inspirando le esalazioni appetitose!

# Paolo & Daniele



**COPPIA** Viviamo in Brianza nelle vicinanze di Monza, ci siamo conosciuti a giugno dell'anno scorso. È stato davvero fantastico trovarci, per noi è stato un colpo di fulmine immediato e lo stare bene insieme ci ha convinti fin da subito a vivere insieme, creando nuovi obiettivi ed interessi in comune. Scoprire poi che i nostri familiari sono amici da moltissimi anni ci ha fatto sorridere e stare ancora meglio... Dopo un mese è arrivata Carolina è straordinariamente dolce ed è la nostra ciliegina sulla torta nella nostra vita di coppia... San Valentino quest'anno lo Anticiperemo Di due settimane quando a fine gennaio Trascorreremo quattro indimenticabili giorni in totale relax in

uno dei più confortevoli Spa svizzeri.

**RICETTA** La ricetta che proponiamo è umido di cinghiale alla carnica con polenta, un piatto decisamente unico e gustoso e non presenta particolari difficoltà quindi perfetto per le occasioni importanti.

**DIRITTI** Crediamo che ci debba essere il dovere in generale di legalizzare le coppie di fatto indipendentemente dalle loro preferenze sessuali. Quindi nessuna distinzione fra coppie omosessuali o eterosessuali In quanto l'amore non ha sesso!

# *Umido di cinghiale alla carnica*



*4 persone  
2 ore*

- 1 kg. di polpa di cinghiale ben nettata dal grasso e dalle pelli, tagliata a pezzetti di circa 2 cm
- 2 cipolle affettate sottili
- 1 foglia di alloro
- 4 foglie di salvia
- un rametto di rosmarino
- 2 chiodi di garofano
- 1 bicchiere di vino bianco
- 50 gr. di burro e mezzo bicchiere di olio

- 1 bicchiere di brodo (anche di dado)
- 2 cucchiai colmi di pangrattato
- sale e pepe.

In un largo tegame rosolate nel burro e nell'olio i pezzetti di carne, aggiungete il vino bianco, lasciatelo sfumare, quindi unite le cipolle, gli odori, pepe e sale (poco se usate il brodo di dado) ed il brodo. Incoperchiare e lasciate stufare adagio, per circa 2 ore finché la carne sarà tenera. Prima di spegnere il fuoco cospargete il tutto con il pangrattato, mescolando ben bene. Si serve con polenta

# Serena & Paola



**COPPIA** Siamo una coppia di cui nessuno direbbe che una delle due tiene o abbia il bisogno di tenere testa all'altra. Per fortuna San Valentino è il compleanno di Paola e quindi festeggiamo quello.

**RICETTA** Il pollo è uno degli alimenti con cui puoi creare di più. Perché tanti tipi di spezie, condimenti, aromi e contorni si sposano bene con questo tipo di carne. Anche se il nostro pollo

preferito è il pollo alla cacciatora, che ci viene particolarmente bene, abbiamo pensato di fare qualcosa di diverso, ovvero il pollo alla crema di funghi, soprannominato *spezzatino pollos alla cremas de funghis*, perché dopo essere state in Spagna spesso aggiungiamo la s ovunque.

**DIRITTI** Perché no? Nel 2013 non ci dovrebbero porre ancora domande del genere, e siamo un po' stanche di dover spiegare.

# *Pollo alla crema di funghi*



La Rochelle, Croydon London - Wikicommons

## *Per 2 persone*

- 2 confezioni di sovraccosce di pollo
- 100 gr di funghi misti
- 1 cipolla
- brodo vegetale
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- olio di extravergine di oliva
- 1 vasetto di yogurt bianco
- 1 pizzico di sale

Tagliare la cipolla sottile, e soffriggere in padella con un filo d'olio e un cucchiaio di vino bianco.

Scottare il pollo precedentemente tagliato a pezzi.

Quando i pezzi di pollo saranno leggermente scottati, aggiungere i funghi.

Continuare a sfumare lo spezzatino con il brodo. Coprire la padella a fuoco medio, e lasciare che lo spezzatino cuocia al punto che il pollo diventi morbido.

Dopodiché versare un barattolo di yogurt, e lasciare cuocere ancora per otto minuti circa. Infine versare due cucchiai e mezzo di farina e lasciare cuocere per ancora cinque minuti circa a fuoco basso.

# Silvia & Stefania



**COPPIA** Ci siamo conosciute (e subito piaciute) nell'estate di tre anni fa, ad una serata in cui Silvia lavorava, a Milano.

Dopo lunghi mesi di "tira e molla", un anno fa abbiamo deciso di andare a vivere insieme, con i nostri due cani, Mia e Ira.

Il nostro San Valentino quest'anno sarà molto speciale perché coinciderà con il trasloco in una nuova e più grande casa, in cui contiamo, nel tempo, di allargare la famiglia, canina e non!

**RICETTA** La ricetta che abbiamo scelto si propone di unire il verace animo partenopeo di Stefania alla scelta vegetariana di Silvia,

attivista animalista, senza rinunciare al gusto: provare per credere!

**DIRITTI** Un Paese che possa ritenersi civile ha il dovere di tutelare tutti i suoi cittadini. Questa è un'affermazione banale ma più che mai veritiera. Per quanto riguarda noi, troviamo l'idea che il nostro rapporto non sia in alcun modo riconosciuto, e che quindi sia quotidianamente esposto a rischi, a dir poco spaventosa. L'Italia dovrebbe prendere coscienza del fatto che tutelare le coppie omosessuali significa soprattutto tutelare i singoli individui e che questo è un dovere al quale non si può sottrarre per nessuna ragione.

# *Polpette di melanzane napoletane*



Tamorlan - Wikicommons

*6 persone*

- 2 kg di melanzane
- 4 uova
- 200 gr di formaggio (parmigiano e pecorino)
- aglio tritato
- prezzemolo tritato
- pane raffermo
- pangrattato
- sale e pepe

Tagliate le melanzane a pezzetti e mettetele a

cuocere in una pentola di acqua bollente già salata. Scolatele e lasciatele raffreddare a lungo, assicurandovi che perdano l'acqua. Nel frattempo, l'acqua di cottura fredda vi serve per mettere il pane raffermo in ammollo.

Mettete in una terrina le melanzane, il pane ammorbidente, le uova, il formaggio grattugiato, un pizzico di aglio e di prezzemolo tritati, sale e pepe. Mescolate fino ad avere un impasto morbido, fate delle polpette e passatele nel pangrattato.

Friggetele nell'olio d'oliva bollente e servitele calde o fredde accompagnate da una foglia di lattuga.

# Siria & Silvia



**COPPIA** Siamo una coppia semplice, ci divertiamo senza fare grandi cose, ci riempiamo di piccoli gesti, c'è una grande stima reciproca. Sogniamo una vita colorata e piena d'affetto.

**RICETTA** Proponiamo la nostra ricetta Happy Love perché anche essa è semplice ma allo stesso tempo è proprio la sua semplicità a renderla diversa dai comuni piatti, è giocosa.. anche i bimbi a mangiano con le mani :) ci rispecchia molto.

**DIRITTI** Perché riconoscere i diritti alle coppie gay? Semplice! Perché le discriminazioni sono segno di ignoranza.. Un'ignoranza che all'inizio del terzo millennio non è più accettabile. Insieme all'avanzamento della tecnologia, dell'industrializzazione, dell'economia ci deve obbligatoriamente essere un avanzamento etico e morale. Siamo cittadini come tutti, amiamo come tutti, vogliamo un futuro come tutti, siamo utili al mondo come tutti, paghiamo le tasse come tutti e meritiamo di essere tutelati come tutti. È normale!

# Happy love



- 450 g. petto di pollo
- 1 limone
- 2 cucchiaini di polvere di zenzero
- 1 avocado
- 1 yogurt greco (170 g.)
- sale/pepe

Spremete in una ciotola un limone e aggiungete due cucchiaini di polvere di zenzero e sale a vostro piacimento, mescolate e poi aggiungete il petto di pollo tagliato in tanti cubetti della stessa misura, lasciatelo marinare per 30 min. Ora prendete i pezzetti di pollo e infilatevi sui



bastoncini per gli spiedini (ca. 3 per bastoncino) e cuocete su piastra o in padella per ca. 10 minuti.

Nel frattempo preparate due ciotoline. In una ci mettete lo yogurt magro precedentemente stemperato per renderlo più cremoso, poi tagliate a pezzetti l avocado mettetelo nel frullatore aggiungete 2 cucchiaini di limone poco sale e pepe frullate e create un composto cremoso e omogeneo quindi versate nell'altra ciotolina. Mettete gli spiedini in un piatto e accanto mettete le due ciotoline. Servire senza posate e col sorriso!! :)

# Danilo & Paolo



Foto Danilo Floreani

**COPPIA** Danilo, 28 anni e Paolo, 25, si sono fidanzati 6 anni fa nella bellissima Torino ma vivono da più di tre anni a distanza per cause lavorative, uno a Milano e l'altro vicino a Francoforte. Nonostante non possano condividere il loro rapporto quotidianamente, sono estremamente innamorati e contano che presto potranno realizzare il sogno di vivere insieme... dove? ancora non si sa!

Legati da un amore profondo, condividono valori importanti che li hanno aiutati a crescere e maturare all'interno della coppia e che trasmettono in alcune iniziative lavorative e non, in modo particolare nell'ambito dell'arte e del sociale.

Hanno deciso che quest'anno il giorno di San Valentino cadrà il 18 febbraio, quando si rivedranno e passeranno qualche giorno

insieme, usciranno, ordineranno del buon vino e rideranno insieme, come sempre!

**RICETTA** Da buoni italiani amano la pasta. Dal momento che da alcuni anni sono vegetariani hanno dovuto reinventare alcuni piatti e imparare nuove ricette che possano nutrire corpo e anima. Una delle loro preferite e da loro proposta è la ricetta delle orecchiette con cime di rapa, pinoli ed uvetta, un piatto facile da preparare, semplice ma soprattutto originale.

**DIRITTI** Per quanto li riguarda non esistono etichette gay, lesbiche, trans etc.... esiste solo l'amore tra due persone, discriminare una coppia dello stesso sesso è come discriminare l'amore stesso. Uno dei loro più grandi progetti è quello di sposarsi e adottare un bimbo e li rattrista saper di non poterlo fare nel loro paese.

# Orecchiette con cime di rapa



Foto Danilo Floreani

*2 persone*

Prima di iniziare prendete due manciate di uvetta e lasciatela rinvenire in acqua tiepida.

In una pentola grande, portate ad ebollizione l'acqua salata, buttateci dentro 200g di cime di rapa tagliate a pezzetti e lasciate bollire per 7-8 minuti.

Dopodiché, nella stessa pentola, aggiungete 240g di orecchiette. Nel mentre fate

rosolare nell'olio uno spicchio d'aglio tritato insieme a due manciate di pinoli, l'uvetta (ben scolata) e il peperoncino. Scolare le orecchiette, versarle nel tegame e mescolare con un filo d'olio crudo.

*Danilo e Paolo consigliamo di mettere una musica che rilassi e trasmetta gioia, da ascoltare e canticchiare mentre cucinate. Il cibo assorbirà l'amore e la gioia che trasmetterete e... tutto sarà più buono!*

# Sabrina & Chiara



**COPPIA** La nostra famiglia è composta da 3 donnine: Chiara, Sabrina e Mya (la nostra figlia "cana"), stiamo insieme da quasi due anni e conviviamo da uno.

Ci definiamo una coppia che scoppia... si, ma dal RIDERE... per noi L'AMORE è questo, scegliersi ogni giorno con la consapevolezza che con il sorriso si rafforza la complicità e l'equilibrio.

A San Valentino organizzeremo una serata relax nella nostra nuova casa... luce soffusa, candele profumate e massaggi.

**RICETTA** Sabry: abbiamo scelto questa ricetta perché, anche se solitamente sono io che mi occupo della cucina, una sera Chiara mi ha stupito con questa buonissima ricetta e quindi volevo premiarla per il suo impegno.

**DIRITTI** Perché la nostra Costituzione narra all'art. 3 che : << tutti i cittadini hanno pari dignità sociale e sono uguali davanti alla legge, senza distinzione di sesso, di razza, di lingua, di religione, di opinioni politiche, di condizioni personali e sociali. È compito della repubblica rimuovere gli ostacoli di ordine sociale, che limitano di fatto la libertà è l'uguaglianza dei cittadini, impediscono il pieno sviluppo della persona umana e l'effettiva partecipazione di tutti i lavoratori all'organizzazione politica, economica e sociale del Paese>>.

Se le persone fossero abituate sin dall'infanzia a vedere tutti i tipi di amore, ci sarebbe sicuramente meno omofobia nel mondo; perché non esiste la diversità... è una parola creata dall'uomo per potersi nascondere, e non dover affrontare un'altra parola ben più terrificante: ignoranza.

# Gnocchetti Tricolore



*2 persone*

- 250 g. di gnocchi tricolore freschi
- 150 g. di gorgonzola
- 150ml di panna da cucina
- 40 g. di burro
- 8 noci
- 1/2 pera

In un tegame antiaderente sciogliere a fuoco lento il gorgonzola, la panna e il burro, formando una crema fine. Aggiungere la pera tagliata a dadini continuando la cottura per 2 min. circa, e infine aggiungere le noci tritate grossolane. Spegnere poi il fuoco. Buttare gli gnocchi nell'acqua bollente, quando salgono a galla, travasarli e farli saltare nel tegame con la crema di formaggio. Impiattare con qualche fettina di pera.

# Davide & Massimo



**COPPIA** Siamo Domenico e Massimo, stiamo insieme da 11 anni. Lo scorso anno ci siamo sposati a New York. Il nostro San Valentino lo festeggiamo tutti i giorni e non perdiamo occasione per rinnovare le nostre promesse d'amore. Il 14 febbraio è inoltre vicinissimo al nostro anniversario (20 febbraio) e all'anniversario del nostro matrimonio (22 febbraio), quindi abbiamo tantissimi motivi per festeggiare.

**RICETTA** La ricetta che proponiamo "gay hummus" è un classico nei nostri inviti a cena. Semplice, gustosa e al tempo stesso "potente". Tutti i nostri amici ce lo chiedono quando vengono da noi a cena, accompagnate da pane e

focacce fragrante fatti in casa da noi.

**DIRITTI** Noi sono anni che lottiamo per vedere riconosciuta la nostra unione. Le nostre foto del pride con le apposite magliette (cercare "voglio sposare lui" su google) sono state pubblicate su tantissimi giornali e siti. L'Italia, e gli italiani, devono capire che non si può fermare il tempo. Non si può essere europei per quanto riguarda la finanza, il lavoro, le pensioni. Bisogna essere europei soprattutto sui diritti civili dei propri cittadini. Ormai siamo rimasti gli ultimi dell'Europa occidentale a non avere uno straccio di diritto. Noi non ci accontentiamo di un pallido riconoscimento: vogliamo il matrimonio!

# *Gay Hummus*



- 1 scatola di ceci (conservatene il liquido)
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaio di tahina (si trova nei negozi di cibi etnici, è una pasta di sesamo)
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 1 peperoncino (se amate il piccante)
- 1 manciata di prezzemolo
- 1 pizzico di sale
- Il succo di mezzo limone

Nel frullatore mettete tutti gli ingredienti insieme ad una parte del liquido in cui sono conservati i ceci.

Frullate per un paio di minuti alla massima velocità; dovrete ottenere una crema di densità media. Se fosse troppo densa, aggiungete con cautela dell'altro liquido.

Mettete la crema in un piatto da portata e guarnite con dell'ottimo olio di oliva e della paprika (anche quella piccante, se vi piace) Gustate il tutto con crostini di pane, crackers, grissini, tranci di focaccia: scegliete voi l'accompagnamento che preferite.

Warning: se amate l'aglio, il piatto è altamente afrodisiaco!

# Laura & Giovanna



**COPPIA** Ci siamo incontrate tre anni fa, da sei mesi viviamo assieme e San Valentino sarà solo l'ultima divertente scusa per prenderci del tempo per noi. Magari ci concediamo una sveglia a posticipata e colazione a letto per un inizio di giornata più dolce del solito.

**RICETTA** Io, Laura, sono molto estroversa e Gio estremamente curiosa, ecco come, grazie ad una nuova amica, ci siamo misurate con questo semplice piatto vegan. Lo proponiamo come alternativa gustosa ed etica!

**DIRITTI** Guardando al nostro futuro ci piacerebbe poter sentire il brivido delle mille prospettive che ci attendono, senza dover prescindere dai confini nazionali! Ci siamo conosciute facendo volontariato e li portiamo avanti il nostro desiderio di libertà.

*Il fotografo che ci ha accompagnate in questo piacevole gioco è Rinaldo Camilloni, caro amico e collega di Laura, sedicente "poeta fotografo presuntuoso".  
[ha fotografato anche la coppia Fabrizio e Andrea]*

# Burger di tofu al basilico



- 400 g. di tofu
- due belle manciate (circa 20 g.) di basilico fresco (o del peso di basilico)
- 50 g. di olive verdi snocciolate
- 150-200 g. di carote grattugiate
- 1 cucchiaio di olio extravergine
- pane grattugiato
- pinoli
- sale
- pepe nero

Frullare il tofu insieme all'olio fino ad ottenere una crema fine.

Aggiungere il basilico spezzettato finemente, le carote e 40-50 g. di pane grattugiato.

Salare, pepare e lasciar riposare il composto per almeno mezz'ora.

Mescolare pane grattugiato e pinoli tritati grossolanamente\*, all'incirca nelle proporzioni di 2 a 1.

Con le mani inumidite\* prelevare un po' del composto di tofu e formare dei piccoli burger, quindi passarli nel composto di pane e pinoli. Proseguire fino ad esaurimento del tofu.

Dorare per qualche minuto i burger in padella con poco olio. Se si preferisce è possibile friggerli in olio o cuocerli al forno\*.

*\*nel caso si preferisca cuocere i burger al forno aggiungere un po' di olio all'impanatura ed usarlo anche per ungere le mani: in questo modo non servirà aggiungerne in cottura e la doratura sarà più uniforme.*

# Fabrizio & Andrea



**COPPIA** "Quattro camicie da stirare, valigie da preparare e un aereo che mi aspetta a Bologna; Andrea mi attende in centro per il nostro primo aperitivo... dovrei farcela, in fin dei conti ho 4 ore di tempo". Questo è stato il mio pensiero. Io, Fabrizio, sono abituato a incastrare tutte le mille cose che ho da fare, ma quella sera il mondo si è congelato. Quando ho visto Andrea mi è subito piaciuto, anche se vestiva un cappotto discutibile. Abbiamo parlato tantissimo di noi stessi, del nostro essere gay, delle nostre aspettative. Le parole fluivano senza fermarsi e tutto sembrava così semplice e ovvio. Dopo l'aperitivo, abbiamo deciso di cenare in un sushi-bar e qui abbiamo continuato a parlare, nonostante il tempo stesse scarseggiando. Quando ho realizzato che non avevo più tempo, ci siamo salutati con la promessa che ci saremmo rivisti. "Via a casa, camicie non stirate in valigia, ferro da stirare da viaggio e veloce in aeroporto". Riuscii a prendere quel volo per un pelo: non sarei più stato lo stesso. Intanto io, Andrea, tornavo a casa sognando già il prossimo incontro e sperando di poter scambiare presto qualche messaggio. Sono passati tre anni da quel giorno e viviamo assieme. Non è stato semplice arrivare a questo punto, ma la gioia è

enorme, così come il nostro orgoglio. "A proposito, ora le valigie le prepara Andrea..."

**RICETTA** Ci sentiamo cittadini di serie B: agli occhi della legge siamo due estranei e questo è umiliante. Non essendoci certezza, inoltre, anche il programmare la nostra vita diventa difficile. Se noi avessimo dei diritti come coppia questo toglierebbe dei diritti a qualcun altro? Crediamo proprio di no. Potremmo solo vantarci di vivere in una società che ci riconosce il posto che ci spetta. Noi ci siamo sempre presentati come coppia. Riteniamo di avere il dovere di educare gli altri attraverso la nostra trasparenza: non abbiamo mai ricevuto un rifiuto: il mondo può stupire. A quelli che dicono che non siamo normali? Conosceteci e venite a cena una sera da noi...

**DIRITTI** La ricetta che proponiamo è un primo semplice ma molto gustoso. Si può preparare con il pesce che avete a disposizione (anche surgelato va bene) e con la vostra fantasia. Noi ci divertiamo a preparare la pasta fresca e usare formati differenti. Quindi la ricetta che proponiamo è solo indicativa.

# *Maltagliati al ragù di pesce*



*4 persone*

Preparazione 40 min, cottura 25 min (*se preparate la pasta fresca aggiungete 1 ora per lasciarla riposare al fresco*)

#### **Per la pasta fresca:**

- Farina 00 400 g., sale q.b., 4 uova

#### **Per il ragù**

- aglio 2 spicchi
- gamberetti 200 g.
- sale q.b.
- aneto fresco 2 rametti
- olio 3 cucchiali
- sedano 1 costa
- carota 1
- cipolla 1
- filetto di platessa 150 g.
- filetto di trota salmonata 150 g.
- cozze, canocchie e seppioline a piacere
- pomodori a pezzettoni 400 g.
- vino bianco ½ bicchiere.

Cominciate a preparare la pasta fresca: in una terrina versate la farina, aggiungete le uova e un pizzico di sale. Impastate fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo. Coprite con la pellicola trasparente e lasciatela riposare al fresco (ma non in frigo) per circa 1 ora. Dopodiché stendete la pasta in una sfoglia sottile, ricavatene delle strisce e da queste tagliate i "maltagliati". Per il sugo: mondate le verdure. Fate scaldare l'olio in una padella antiaderente, unite le verdure e fatele appassire a fuoco delicato per 10-12 min. Nel frattempo pulite i filetti di trota e platessa, eliminando le lische e la pelle. Riduceteli in dadolata. Aggiungete la dadolata, le vongole, i gamberetti, le canocchie e le seppioline, fate cuocere a fuoco vivo per qualche minuto. Sfumate con il vino bianco, e una volta evaporato l'alcol, aggiungete i pomodori. Abbassate la fiamma e fate cuocere per circa 15 min. Regolate di sale. Fate bollire abbondante acqua salata e cuocete i maltagliati al dente. Scolateli e fateli saltare con il ragù, aggiungete l'aneto spezzettato e servite.

# *Ricette d'amore. San Valentino in cucina con le famiglie gay e lesbiche è realizzato da Arcigay in occasione dei festeggiamenti per San Valentino 2013*

---

## *Ringraziamenti*

Arcigay ringrazia tutte le persone che con il loro lavoro volontario, e il coraggio di farsi ritrarre, hanno offerto un contributo prezioso alla battaglia di piena parità e uguaglianza per tutti e tutte e reso possibile questa pubblicazione.

Un ringraziamento particolare va:  
alla fotografa Rosanna Pellacini  
([portfollio.net/rosannapellacini](http://portfollio.net/rosannapellacini));  
e a Daniele Paoletti ed Alessandro Pascoli  
dello studio di comunicazione visiva digitale  
Sezione Aurea ([sezioneaurea.com](http://sezioneaurea.com)).  
Senza di loro questo lavoro non esisterebbe.

## **Arcigay**

Via don Minzoni 18, 40121 Bologna, Italia

T. +39 051 09 57 241

W. [www.arcigay.it](http://www.arcigay.it)

E. [info@arcigay.it](mailto:info@arcigay.it)

E. [ufficiostampa@arcigay.it](mailto:ufficiostampa@arcigay.it)

Opera rilasciata con una licenza

**Attribuzione - Non commerciale -  
Condividi allo stesso modo 3.0 Unported**

il cui testo integrale è disponibile alla pagina web  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

*Le immagini contenute in questo volume sono solo illustrate.*