

Kanda



CENTRAL AFRICAN REP.



ATE | Visitatoria Nostra Signora dell'Africa

First Salesian activity | *Prima attività salesiana* – 1994, Bangui

National patron | *Patrono nazionale* – Immaculate Heart of Mary | *Cuore Immacolato di Maria*



Kanda is a meatball dish prepared with ground beef and pumpkin seeds served with plain rice.

I Kanda è un piatto di polpette preparato con carne macinata e semi di zucca servito con riso in bianco.

INGREDIENTS | 4 servings

- 600 g ground beef
- 400 g pumpkin seeds
- 2 onions
- 6 cloves garlic, peeled
- 4 tomatoes, peeled, seeded and diced
- 2 chili peppers
- 1 small bunch parsley
- 100 ml cold water (for the meatballs)
- 350 ml water (for the sauce)
- 100 ml oil
- salt and pepper

INGREDIENTI | 4 porzioni

- 600 g di carne macinata
- 400 g di semi di zucca
- 2 cipolle
- 6 spicchi d'aglio, pelati
- 4 pomodori, pelati, privati dei semi e tagliati a dadini
- 2 peperoncini
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 100 ml di acqua fredda (per le polpette)
- 350 ml di acqua (per la salsa)
- 100 ml di olio
- sale e pepe

CENTRAL AFRICA REPUBLIC & RELIGIONS

Christianity is the largest religion in Central African Republic (89%), with Catholicism being the largest branch. **Islam** (9%) is practiced primarily in the north; the vast majority of Muslims are Maliki Sunni. Two per cent of the population belong to other religions, while small population (1%) still practicing traditional religions.

REPUBBLICA CENTRO AFRICA E RELIGIONI

Il **cristianesimo** è la più grande religione nella Repubblica Centrafricana (89%), con il cattolicesimo come ramo più grande. L'**Islam** (9%) è praticato principalmente nel nord, la stragrande maggioranza dei musulmani è Maliki sunnita. Il due per cento della popolazione appartiene ad altre religioni, mentre una piccola popolazione (1%) pratica ancora le religioni tradizionali.

PREPARATION

1. Slightly roasted pumpkin seeds and ground to a powder in a food processor.
2. In a meat grinder (or food processor), grind the meat, pumpkin seed powder, parsley, garlic and onion. Season with salt and pepper.
3. Stir in 100 ml of cold water into the mixture and knead well for 3 minutes until forming a homogeneous dough. Refrigerate.
4. Slice the other onion. Sauté in oil for 2 minutes over medium heat in a large pot, stirring regularly. Add the tomatoes and chili peppers and sauté again covered, for 5 minutes.
5. Pour 350 ml of water and increase the heat until the reaching a boil, then turn down to low heat.
6. Form meatballs about the size of a golf ball. Increase heat and place each meatball in the sauce very carefully. Cook over high heat for 10 minutes.
7. Then cook over medium heat for 20 minutes. And finally simmer for 30 minutes. When cooked, increase the temperature, if necessary, to reduce the sauce. Serve with rice.

HISTORY

Diamond prospectors in the Central African Republic have found polished flint and quartz tools that are at least **8,000 years old**. About 2,500 years ago local farmers set up megaliths weighing several tons each near Bouar. The cooperation necessary to make and position these monuments suggests that they were built by large social units.

By the 15th century CE various groups speaking languages related to those of the present day were living in the area. These peoples lived in **relatively isolated** small settlements, where they hunted and cleared land for cultivation using the slash-and-burn method. The region also produced such states as Dar al-Kuti, Zande, and Bandi, all founded in the 19th century.

French Equatorial Africa was renamed the Central African Republic and declared independence on **August 13, 1960**.

SDB IN CAR

The Central African Republic (CAR) belongs to ATE Salesian vice-province with Yaoundé (Cameroon) as its headoffice. There are two communities in CAR, **Damala** and **Galabadja**, both in the capital Bangui.

PREPARAZIONE

1. Semi di zucca tostate leggermente e riducete in polvere in un robot da cucina.
2. In un tritacarne (o robot da cucina), tritate la carne, la polvere di semi di zucca, il prezzemolo, l'aglio e la cipolla. Condite con sale e pepe.
3. Incorporate 100 ml di acqua fredda al composto e impastate bene per tre minuti fino a formare un impasto omogeneo. Refrigerate.
4. Affettate l'altra cipolla. Rosolate in olio per due minuti a fuoco medio in una pentola capiente, mescolando regolarmente. Aggiungete i pomodori e il peperoncino e saltate ancora, coperto, per 5 minuti.
5. Versate 350 ml di acqua e aumentate la fiamma fino a raggiungere l'ebollizione. Continuate a fuoco basso.
6. Formate delle polpette delle dimensioni di una pallina da golf. Alzate la fiamma e mettete ogni polpetta nella salsa con attenzione. Cuocete a fuoco vivo per 10 minuti.
7. Quindi cuocete a fuoco medio per 20 minuti. E infine fate bollire per 30 minuti. A cottura ultimata, aumentate la temperatura se necessario, per ridurre il sugo. Servire con riso.

STORIA

I cercatori di diamanti nella Repubblica Centrafricana hanno trovato strumenti di selce lucida e quarzo che hanno almeno **8.000 anni**. Circa 2.500 anni fa gli agricoltori locali installarono megaliti del peso di diverse tonnellate ciascuno vicino a Bouar. La cooperazione necessaria per realizzare e posizionare questi monumenti suggerisce che siano stati costruiti da unità sociali abbastanza grandi.

Nel Cinquecento nell'area vivevano vari gruppi che parlavano lingue affini a quelle odierne. Questi popoli vivevano in piccoli insediamenti **relativamente isolati**, dove cacciavano e disboscavano la terra per la coltivazione usando il metodo taglia e brucia. La regione ha anche prodotto stati come Dar al-Kuti, Zande e Bandi, tutti fondati nel Novecento.

L'Africa equatoriale francese fu ribattezzata Repubblica Centrafricana e dichiarò l'indipendenza il **13 agosto 1960**.

SDB IN RCA

La Repubblica Centrafricana (RCA) appartiene alla Visitatoria salesiana ATE con sede a Yaoundé (Camerun). Ci sono due comunità in RCA, **Damala** e **Galabadja**, entrambe nella capitale Bangui.

Bon appetite!  Buon appetito!