

First Salesian activity | *Prima attività salesiana* – 2017, Kunkujang
National patron | *Patrono nazionale* – not known | *non conosciuto*

PREP TIME 10 MINS | COOK TIME 1 HR | TOTAL TIME 1 HR 10 MINS | PREPARAZIONE 10 MINUTI | COTTURA 1 ORA | TOTALE 1 ORA E 10 MINUTI



Domoda is a thick, saucy peanuts stew consisting of whatever vegetable happens to be available, typically pumpkin or sweet potatoes, and a saucy base.

INGREDIENTS | 4 servings

- 500 gr beef steak, cut into 1.5 cm chunks
- 1 large onion, diced
- 2 Tbsp olive oil
- 3 cloves garlic, minced
- 3 tomatoes, diced
- 100 gr tomato paste
- 180 gr natural peanut butter
- 4 Maggi or Knorr tomato bouillon cubes
- 750 ml water
- fresh chili, diced
- 1 kg pumpkin or sweet potato, diced
- salt and pepper to taste

Il **domoda** è uno stufato denso e saporito a base di arachidi, composto da qualsiasi verdura disponibile, in genere zucca o patate dolci, e da una base saporita.

INGREDIENTI | 4 porzioni

- 500 gr di bistecca di manzo, tagliata a tocchetti di 1,5 cm
- 1 cipolla grande, tagliata a dadini
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 3 spicchi d'aglio tritati
- 3 pomodori, tagliati a cubetti
- 100 gr di concentrato di pomodoro
- 180 gr di burro di arachidi naturale
- 4 dadi per brodo di pomodoro Maggi o Knorr
- 750 ml di acqua
- peperoncino fresco, tagliato a dadini
- 1 kg di zucca o patata dolce, tagliata a dadini
- sale e pepe a piacere

TIPS

You can replace beef with the same amount of chicken breast or use bone-in chicken pieces and simmer them in the sauce; once cooked leave the pieces whole or remove the meat from the bones and add it back to the stew.

A vegan version is also popular.

PREPARATION

1. Heat the oil in large pot or Dutch oven. Sauté the onions until golden.
2. Add the beef and garlic and continue to sauté until the beef is no longer pink.
3. Add the tomatoes and cook for 3 minutes. Add the tomato paste, chilies, peanut butter and stir to combine. Add the water and bouillon cubes. Bring to a boil, reduce heat, cover, and simmer for 15 minutes, stirring occasionally.

GAMBIA AND RELIGIONS

Approximately **96 percent** of the population is **Muslim**, most of whom are Sunni, with a small Ahmadi Muslim population. The **Christian** community makes up **4 percent** of the population, the majority of whom are Roman Catholics (2020).

Christianity came to the Gambia in the fifteenth century, when the **Portuguese** began to explore West Africa. The first attempts to evangelize the Gambian people date **from 1456**.

4. Add pumpkin (or sweet potato), cover, and continue to cook for 35-40 minutes or until the pumpkin is tender, stirring occasionally. Season with salt and pepper.
5. Serve hot with rice. This stew tastes even better the next day.

A FOLKTALE

For hundreds of years, children have been warned not to play in swampy areas of the countryside for fear of an attack by a **Ninki Nanka** – a reptile-like creature with the body of an alligator and three horns on its head. Hidden in the caves of The Gambia, Ninki Nankas are said to have fire-spitting abilities and they can even hypnotize its prey with its eyes, rendering them unable to move or escape. The Ninki Nanka is said to be a fearsome creature that preys on humans, particularly children who wander too far from their homes. It is also believed to be a shape-shifter, able to take on different forms to lure its victims closer.

SALESIANS IN THE GAMBIA

The Gambian Salesians are present in **Kunkujang**, a town that is part of an urban agglomeration of the city of Serekunda. They carry out activities in the parish and oratory, perform rural pastoral work and run diocesan schools.

Bon appetite!  Buon appetito!

CONSIGLI

Si può sostituire la carne di manzo con la stessa quantità di petto di pollo o usare pezzi di pollo con l'osso e farli sobbollire nella salsa; una volta cotti, lasciare i pezzi interi o togliere la carne dalle ossa e aggiungerla allo stufato.

È molto apprezzata anche la versione vegana.

PREPARAZIONE

1. Scaldate l'olio in una pentola grande o in un forno olandese. Soffriggete le cipolle fino a doratura.
2. Aggiungete il manzo e l'aglio e continuate a soffriggere fino a quando il manzo non è più rosa.
3. Aggiungete i pomodori e cuocete per 3 minuti. Aggiungete il concentrato di pomodoro, i peperoncini, il burro di arachidi e mescolate per amalgamare il tutto. Aggiungete l'acqua e i cubetti di brodo. Portate a ebollizione, riducete la fiamma, coprite e cuocete a fuoco lento per 15 minuti, mescolando di tanto in tanto.

IL GAMBIA E LE RELIGIONI

Circa il **96%** della popolazione è di religione **musulmana**, per lo più sunnita, con una piccola popolazione musulmana ahmadi. La comunità **cristiana** rappresenta il **4%** della popolazione, in maggioranza cattolici romani (2020).

Il cristianesimo è arrivato in Gambia nel XV secolo, quando i **portoghesi** iniziarono a esplorare l'Africa occidentale. I primi tentativi di evangelizzazione del popolo gambiano risalgono al **1456**.

4. Aggiungete la zucca (o la patata dolce), coprite e continuate a cuocere per 35-40 minuti o fino a quando la zucca è tenera, mescolando di tanto in tanto. Salate e pepate.

5. Servite caldo con il riso. Questo stufato è ancora più buono il giorno dopo.

UN RACCONTO POPOLARE

Per centinaia di anni, i bambini sono stati avvertiti di non giocare nelle zone paludose della campagna per paura di un attacco da parte di un **Ninki Nanka** – una creatura simile a un rettile con il corpo di un alligatore e tre corna sulla testa. Nascosti nelle grotte del Gambia, si dice che i Ninki Nanka abbiano capacità di sputare fuoco e che possano persino ipnotizzare le loro prede con gli occhi, rendendole incapaci di muoversi o di fuggire. Si dice che il Ninki Nanka sia una creatura temibile che cattura gli esseri umani, in particolare i bambini che si allontanano troppo dalle loro case. Si ritiene che sia un mutaforma, in grado di assumere forme diverse per attirare le sue vittime.

SALESIANI NEL GAMBIA

I salesiani del Gambia sono presenti a **Kunkujang**, una città che fa parte di un agglomerato urbano della città di Serekunda. Svolgono delle attività nella parrocchia e nell'oratorio, portano avanti una pastorale rurale e gestiscono delle scuole diocesane.