



COMUNE DI RAVENNA
ISTITUZIONE ISTRUZIONE E INFANZIA

CAMST 
LA RISTORAZIONE ITALIANA

ricette d'amicizia

CULTURA E TRADIZIONE A TAVOLA



PROGETTO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE REALIZZATO NELLE
SCUOLE PRIMARIE E SECONDARIE DI PRIMO GRADO DEL COMUNE
DI RAVENNA - A.S. 2008/2009

Le abitudini alimentari del nostro Paese, di pari passo con le trasformazioni sociali, hanno subito grandi cambiamenti.



Si può dire che, negli ultimi decenni, sia nata una nuova cultura del cibo, una nuova attenzione verso tutte le implicazioni legate alla dieta. È in quest'ottica che la nostra cooperativa, già da tempo, cura con particolare attenzione il tema dell'educazione alimentare nelle scuole coinvolgendo bambini e genitori, educatori e decisori e attivando gli strumenti più svariati per svolgere e rendere efficace questa particolare area didattica. Saper mangiare bene non è un talento che viene dato in dono, è un percorso di apprendimento in equilibrio tra il piacere e la necessità, tra la curiosità e lo scambio.

Trovare gli argomenti giusti per far apprezzare ai bambini le virtù degli alimenti vuol dire saper mettere in gioco tutti i sensi. Per fare un gioco di parole, anche il senso della scoperta e quello dell'amicizia. L'esperienza particolare racchiusa in questo volume di ricette è un esempio del nostro lavoro.

Qui, in primo piano, troviamo la suggestione della multiculturalità che traduciamo nell'augurio che, come spesso accade, la tavola, con l'ospitalità che rappresenta, sia il luogo fisico e simbolico di un futuro di amicizia e convivenza tra tante diverse culture.

*Dr. Antonella Pasquariello
Direttore Relazioni Esterne e Immagine Camst*

Il cibo può contribuire ad educare alla differenza.



Realizzare una socializzazione al gusto con assaggi guidati, esperienze sensoriali con il cibo e momenti di educazione alle culture diverse presenti nella scuola e nella classe, rappresenta un modo di coinvolgere alunni e famiglie su questo tema. Educare a sperimentare, assaggiare il nuovo e il diverso, raccogliere ricette e preparare piatti della tradizione gastronomica del proprio e di altri paesi da inserire anche nei menù scolastici favorisce, attraverso la ristorazione scolastica, una cultura delle varietà e delle differenze senza dimenticare il legame con le tradizioni locali.

Il momento del pasto, quindi, come occasione di conoscenza di tradizioni e culture diverse, (tradizioni delle regioni italiane e di paesi stranieri) questo il progetto che l'Istituzione Istruzione e Infanzia in collaborazione con CAMST ha proposto alle scuole primarie e secondarie di 1° grado per l'anno scolastico 2008/2009.

IL PROGETTO SI È SVILUPPATO ATTRAVERSO LE SEGUENTI FASI:

- *presentazione del progetto alle insegnanti di riferimento analisi del contesto classe; raccolta delle ricette tipiche dei luoghi di provenienza delle famiglie di origine, eventualmente corredate da storie e aneddoti legati alle culture locali di provenienza; studio degli ingredienti con particolare riferimento alle diverse spezie ed erbe utilizzate;*
- *laboratorio sensoriale supportato dalla presenza di esperti ed animatori: il laboratorio diventa un'esperienza plurisensoriale che condurrà i ragazzi a scoprire aspetti del cibo che la vita quotidiana porta a trascurare: odori da conoscere o riconoscere, ingredienti da toccare e manipolare, colori, sapori e accostamenti da sperimentare;*
- *laboratorio di cucina per i ragazzi con il supporto delle cuoche di CAMST per la sperimentazione di ricette precedentemente scelte dalla classe;*
- *raccolta delle ricette e pubblicazione in un ricettario da distribuire agli alunni che hanno partecipato; inserimento di alcuni piatti nei menù scolastici, secondo la valutazione da parte delle dietiste dell'Istituzione e delle cuoche di CAMST.*

Dr. Rita Taroni
Responsabile della Ristorazione Scolastica
del Comune di Ravenna

HANNO ADERITO AL PROGETTO: LE SCUOLE PRIMARIE "G.RODARI" (MEZZANO), "M.BARTOLOTTI" (SAVARNA), CLASSE, "I.MASIH" (LIDO ADRIANO), "MARTIRI DEL MONTONE" (RONCALCECI), "S.CAVINA" (PORTO FUORI) | LE SCUOLE SECONDARIE DI I° GRADO "RICCI MURATORI", "M.MONTANARI", "F.CASADIO" (PIANGIPANE), "C.VIALI" (S.ALBERTO).

SI RINGRAZIANO IN PARTICOLARE LE INSEGNANTI E GLI STUDENTI PER LA LORO PARTECIPAZIONE.

Ricette

scuola primaria

“G. RODARI” DI MEZZANO | CLASSE 2° B



STUFATO DI MANZO CON RISO

(RICETTA AFRICANA)

In Africa il riso si mangia al posto del pane. Il riso si cuoce nell'acqua con un po' di sale e quando è cotto si scola. Si cucina il manzo a piccoli pezzi con la cipolla e il peperoncino e poca acqua. Quando è cotto si mette il pomodoro e il sale e si fa bollire poi si serve con il riso.



ZUCCHERINI DELLA NONNA

(RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI: 500 gr di farina, 250 gr di zucchero, 100 gr di burro 2 uova, $\frac{1}{4}$ di bicchiere di latte, $\frac{1}{2}$ busta di lievito per dolci granelli colorati q.b.

PROCEDIMENTO: si mescola lo zucchero con le uova e si aggiunge il latte, poi si mette la farina assieme al lievito, si impasta un po' e si aggiunge il burro (quasi sciolto a temperatura ambiente). Si impasta il tutto con le mani, poi si stende con il matterello, si ritaglia con formine, si spolverano di granella colorata e si inforna per circa 20 minuti. Forno a 220° preriscaldato.

scuola primaria

“MARTIRI DEL MONTONE” DI RONCALCECI | CLASSI 4° E 5°



DOLCE BOLERO

(RICETTA RUMENA)

INGREDIENTI: 250 gr di burro, 250 gr di zucchero, 6 uova intere, 75 gr di cacao, 250 gr di farina, 250 gr di gherigli di noce, 1 pizzico di lievito per dolci, 1 pizzico di sale, 1 cucchiaino di burro e 1 di farina per la teglia da forno, 50 gr di zucchero a velo

PROCEDIMENTO: separare gli albumi dal tuorlo. Fare una spuma con il burro lo zucchero e aggiungere piano piano i tuorli, le noci tritate, il cacao, la farina e il lievito. Si montano a neve gli albumi con il sale e si incorpora al composto mischiando piano con un cucchiaino da giù in su.

Ungere la teglia di circa cm 20x30 con il burro e spolverare con la farina. Mettervi il composto e livellarlo. Informare nel forno preriscaldato. Il dolce si cuoce a fuoco vivo per 25/30 minuti. Quando è ancora un po' caldo si taglia a forma di stellina o a forma di semi luna, si lascia raffreddare e si spolvera con lo zucchero a velo.



CIAMBELLA

(RICETTA ROMAGNOLA)

COSA SERVE PER LA RICETTA: ½ bicchiere di latte, 2 uova, 200 gr di zucchero, 200 gr di farina, 50 gr di burro, scorza di limone grattugiata, lievito per dolci per mezzo kg di farina.

COME PREPARARE LA RICETTA CIAMBELLA SEMPLICE: impastare dapprima zucchero, tuorli e farina, aggiungere il latte la scorza di limone, il burro fuso e le chiare montate e infine il lievito. Cuocere 45 minuti a 180°.



TORRONE DI CREMONA

INGREDIENTI: 250 gr di nocciole, 320 gr di mandorle, 250 gr di miele, 320 gr di zucchero, 3 albumi, un'arancia, 50 gr di scorretta d'arancia candita, 2 cucchiaini di brandy, una busta di vaniglia, ostie per torrone.

PREPARAZIONE: sbucciare le mandorle dopo averle immerse per qualche minuto nell'acqua bollente. Fate tostare le nocciole nel forno a calore moderato, poi strofinatele contro un setaccio per liberarle dalla buccia. Ponete il miele in una casseruola, posta a bagnomaria in un'altra casseruola più grande e lasciate cuocere a fuoco moderato per un'ora abbondante mescolando con un cucchiaino di legno. Mettete la scorretta d'arancia in una tazzina e irroratela con il Brandy. Quando il miele avrà preso un colore biondo scuro montate a neve gli albumi e amalgamateli con delicatezza al miele: il composto dovrà gonfiarsi e divenire spumeggiante. Ponete sul fuoco lo zucchero e appena diventerà dorato, unitelo al composto di albumi e miele, mescolando continuamente. A poco a poco la massa bianca e spumosa contenuta nella casseruola tenderà a diminuire di volume e a diventare più dura. Controllare allora il giusto grado di consistenza dell'impasto,

lasciandone cadere un pochino in una scodella colma di acqua fredda: poiché il freddo lo indurrà, potrete giudicare facilmente se il torrone è duro al punto desiderato. Amalgamate poi alla preparazione le mandorle e le nocciole intere, che avrete lasciato scaldare alcuni minuti in forno. Aggiungere la scorretta di arancia ben sgocciolata dal Brandy, la buccia grattugiata d'arancia e la vaniglia. Mescolare rapidamente, cercando di distribuire i vari ingredienti in modo uniforme. Adagiate infine sul marmo di cucina una striscia di ostia, versatevi sopra il torrone caldo, cercando di modellare in una forma rettangolare di circa centimetri 25x20 e alta circa 4 cm. Appoggiate sulla superficie spianata del torrone le rimanenti ostie e lasciatelo completamente raffreddare e ben indurire, quindi tagliate il torrone a pezzi.



WIENER APFELSTRUDEL

(RICETTA VIENNESE)

INGREDIENTI: pasta sfoglia sottilissima, mele kg 1.5 circa, uva sultanina 130 gr, pan grattato, burro, zucchero, cannella e zucchero a velo.

PREPARAZIONE: sbucciare le mele tagliarle a fette sottili o grattarle. Mettere l'uvetta sultanina a bagno. Scaldare in una padella un po' di pan grattato. Condire le mele con lo zucchero, l'uvetta, il pan grattato e la cannella. Stendere sul tavolo uno strofinaccio umido e sopra uno asciutto, sul quale si mette la pasta sfoglia (2 foglie). Fra i due fogli spalmare con un pennello da cucina il burro fuso. Adesso mettere l'impasto di mele in mezzo alla pasta, piegare i lati e con l'aiuto del telo rotolare lo strudel. Alla fine spalmare un po' di burro fuso sopra. Cuocere in forno a 180° per 30/35 minuti in una teglia imburata. Prima di servire spolverare con zucchero a velo. Buon appetito!!!!

scuola secondaria di 1° grado

“C. VIALI ” DI SANT'ALBERTO | CLASSE 3° B



CICERCHIATA

(RICETTA MARCHIGIANA)

INGREDIENTI: 500 gr di farina, 250 gr di zucchero, 1 busta di vaniglia, 1 cucchiaino di lievito per dolci, olio d'oliva q.b., 3 uova intere, miele.

PROCEDIMENTO: Sulla spianatoia disporre la farina a fontana, sbattere le uova con lo zucchero, aggiungere un cucchiaino di lievito, la bustina di vaniglia e circa 3 cucchiaini d'olio e impastare accuratamente gli ingredienti. L'impasto dovrà risultare elastico e consistente, formare una pagnotta e tagliarne dei pezzetti che verranno rotolati sulla spianatoia infarinata, ricavando lunghi bastoncini molto sottili che verranno poi tagliati a dadini piccolissimi. Riscaldare in una padella dell'olio e quando è caldo friggere la pasta avendo cura di asciugarle su carta assorbente. In una padella a parte scaldare qualche cucchiaio di miele e amalgamarvi la pasta frita. Disporre il composto su un foglio di carta oleata dando la forma di una ciambella con il buco. Raffreddare a temperatura ambiente.



CIAMBELLA

(RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI: 500 gr di farina, 300 gr di zucchero, 200 gr di burro, 3 uova, un bicchiere di latte, una busta di lievito per dolci, la scorza grattugiata di un limone, zucchero in granella per decorare.

PROCEDIMENTO: impastare la farina con il burro, le uova, lo zucchero e il latte necessario per ottenere una pasta consistente. Subito dopo aggiungere nell'impasto il lievito e la scorza del limone grattugiato. Imburrate uno stampo da forno, preferibilmente ovale, sistematevi la ciambella. Una volta posizionata decoratela con un tuorlo sbattuto e granella di zucchero. Far cuocere in forno, non troppo caldo 170°, per circa mezz'ora.



EMPANADAS DI CARNE

(RICETTA ARGENTINA)

In Spagna queste empanadas possono essere ripiene di carne, di formaggio, vegetariane o di pesce, insomma un ottimo protagonista delle tapas spagnole e quindi un ottimo finger food da aperitivo italiano.

INGREDIENTI PER 6 EMPANADAS ARGENTINE ALLA CARNE: per la pasta: 140 gr di farina, mezzo cucchiaino di sale, un pizzico di zucchero, 2 cucchiaini di acqua fredda, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva. (per fare prima si può usare la pasta sfoglia o brisé o da pizza pronte).

PER IL RIPIENO DI CARNE: 150 gr di carne di manzo macinata, 2 coppollotti medi tritati compresa la parte verde, 6 olive verdi denocciolate, messe a perdere un po' di salato e tagliate a metà, 1 uovo sodo a tocchetti grossolani (si può anche non mettere), 1 cucchiaino colmo di uvetta passa già fatta rinvenire in acqua tiepida e strizzata, sale, 1 cucchiaino colmo di paprika dolce (deve tingere il composto), mezzo cucchiaino di cumino in polvere, 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, peperoncino piccante tritato se piace.

PROCEDIMENTO: impastare tutti gli ingredienti per la pasta a mano o con l'impastatrice. Mettere la pasta a raffreddare in frigorifero in una terrina coperta dalla pellicola. Nel frattempo tagliare grossolanamente i coppollotti ed appassirli in casseruola con l'olio, aggiungere la carne e farla rosolare, l'uvetta, aggiungere quindi le spezie, regolare di sale e solo alla fine a fuoco spento, aggiungere le uova tritate senza mescolare altrimenti si spapolano troppo. Il ripieno può anche essere fatto il giorno prima per avvantaggiarsi, ma comunque deve raffreddarsi del tutto. Tirare la sfoglia scelta fino a 2mm circa di spessore e poi tagliare dei dischi: la misura tradizionale è di 12 cm di diametro. Io per tagliare uso dei vecchi coperchi di alluminio che hanno i bordi non stonati, ma in sostituzione vanno bene i coperchi di plastica delle ricotte o mascarpone. Impilare i dischi intervallati bene dalla farina. Dare una veloce mescolata al ripieno, usarne un cucchiaino colmo per farcire ogni disco ed aggiungere 2 mezza olive verdi al centro. Si chiude il raviolo creando un cordoncino sul bordo per sigillare bene il tutto. La cottura tradizionale è la frittura, ma fatte al forno per un 20 minuti a 180° su carta da forno vengono buone e più leggere.

scuola secondaria di 1° grado

“C. VIALI ” DI SANT'ALBERTO | CLASSE 3° A



CICERCHIATA

INGREDIENTI: uova n 4, zucchero 4 cucchiaini, strutto o olio per friggere, mistrà 4 cucchiaini, buccia d'arancia q.b., olio 2 cucchiaini, farina q.b., miele 5 cucchiaini, zucchero 5 cucchiaini, limone.

PROCEDIMENTO: rompere le uova in una terrina, batterle con zucchero, aggiungere il mistrà, l'olio e il limone grattugiato.

Versare la farina e formare un impasto morbido ed elastico. Formare tante striscioline e tagliarle a dadini, friggerle in olio abbondante. Sciogliere il miele in una pentola aggiungere lo zucchero a pezzetti di buccia d'arancia. Aggiungere i dadini e mescolare. Stendere il tutto su una tavola unta e dare una forma a piacere. Lasciare raffreddare.



INVOLTINI DI VERZA CON POLLO E PARMIGIANO

INGREDIENTI: 400 gr di filetti di pollo, 300 gr di rosette di cavolfiore, 8 grandi foglie di verza, 100 gr di pangrattato, 2 uova, 3 cucchiaini di parmigiano grattugiato, 1 spicchio d'aglio, 30 gr di burro, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, noce moscata q.b. sale e pepe.

PROCEDIMENTO: tritare i filetti di pollo con il mixer, lavare accuratamente le foglie di verza e sbollentarle in acqua leggermente salata per qualche minuto insieme alle rosette di cavolfiore. Con un mestolo forato scolare le foglie e metterle ad asciugare ben stese. Scolare anche le rosette e sminuzzarle grossolanamente in una capiente terrina. Aggiungere la carne di pollo macinata, l'aglio, il prezzemolo, le uova, il pangrattato, il parmigiano e un po' di noce moscata grattugiata, regolare di sale e pepe e amalgamare bene fino ad ottenere un impasto omogeneo. Dividi il composto nelle 8 foglie di verza formando altrettante polpette; avvolgi le foglie fino a farle diventare degli involtini che fermeremo con uno stecchino. Disponi gli involtini in una teglia unta con l'olio, cospargete con fiocchetti di burro e passate in forno già caldo a 180° per circa 15 minuti. Servire calde, magari con un fumante purè di patate e funghi trifolati come contorno.



IL MORO

(RICETTA DELLA REPUBBLICA DOMINICANA)

INGREDIENTI: 1 scatola di fagioli, ½ cipolla, 2 spicchi d'aglio tritato, ½ dado, un po' di sedano tagliato a pezzettini, un po' di origano, 200 gr di riso, sale, pepe, conserva, 3 tazzine d'acqua (insalata se si vuole aggiungere).

PROCEDIMENTO: mettiamo a friggere tutti gli ingredienti in una pentola e poi aggiungiamo 3 bicchieri d'acqua pieni. In un'altra pentola

facciamo bollire l'acqua e si aggiunge il riso, si fa cuocere finché l'acqua viene assorbita dal riso, poi lo mescoliamo con gli altri ingredienti precedentemente cotti e facciamo cucinare a fuoco lento. Chiudiamo la preparazione con il coperchio sulla pentola ed infine aggiungiamo l'insalata nello stesso piatto già condita, se si desidera.

scuola Primaria

SCUOLA DI CLASSE | CLASSE 3°



PATATE E POLLO AL FORNO

(RICETTA AFRICANA)

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: patate 250 gr, Pollo busto gr 500, Carote medie 4, Fagiolini gr 100, 1 cipolla, 2 pomodori, pepe, sale e olio extrav. d'oliva.

PREPARAZIONE: pelare le patate, lavare e tagliarle in 4. Pulire il pollo e tagliare in piccoli pezzi come le patate. Pulire le carote, i fagiolini, la cipolla e il pomodoro e tagliare in pezzi medi. Disporre il tutto in una teglia da forno, aggiustare di sale e pepe, infornare e lasciare cuocere a 180° per 20/25 minuti.



CLETITE

(RICETTA MOLDAVA)

INGREDIENTI: 200 ml di latte, 2 uova fresche, 1 pugno di farina bianca, 1 pizzico di sale, 1 pizzico di zucchero, olio pochissimo. Per il ripieno tradizionale: 200 gr di ricotta, 1 cucchiaino di miele oppure zucchero, al posto della ricotta si può usare la marmellata.

PER LA PREPARAZIONE DELLA PASTA: sbattere le uova con lo zucchero e il sale, aggiungere il latte e mescolare. Aggiungere la farina a pioggia in modo non fare dei grumi, infine aggiungere l'olio. Creare una pastella molto liquida e fare riposare almeno un'ora. Prendere una padella antiaderente, riscaldarla bene e versare la pastella in modo da formare strati sottilissimi, tipo crêpes. Procedere fino all'esaurimento della pastella. Prendere le forme appena fatte e riempirle con la ricotta o con la marmellata, arrotolarle tipo involtini e disporle su un piatto di portata. Tra uno strato e l'altro mettere della panna montata. Mettere in frigorifero prima di servire.



MINESTRA CON LEGUMI

(RICETTA LUCANA)

INGREDIENTI: 500 gr di legumi, polpa di pomodoro o passata, olio, sale, uno spicchio d'aglio, pasta (ditalini, gnocchetti sardi o bavette spezzate).

PREPARAZIONE: cuocere i legumi precedentemente ammollati in abbondante acqua con sale. Preparare il pomodoro in questo modo: riscaldare un pò d'olio con lo spicchio d'aglio e farlo imbiondire, aggiungere la polpa di pomodoro a cubetti o la passata, sale e fare cuocere a fuoco moderato per mezz'ora circa. Aggiungere i legumi e continuare la cottura per altri 10 minuti. Cuocere la pasta in acqua salata a punto giusto, scolare e condire con il preparato di legumi.

scuola primaria

"S. CAVINA" PORTO FUORI | CLASSI 3[°]A E 5[°]A



TORTA DE NAVIDAD

(RICETTA ARGENTINA)

INGREDIENTI: 200 gr di burro, 200 gr di zucchero, 6 uova, 300 ml di latte, 1 cucchiaino di cognac, 800 gr di farina, pinoli, noci uvetta e mandorle, lievito per dolci.

PROCEDIMENTO: mescolare il burro e lo zucchero e un uovo fino a formare una crema, poi aggiungere un uovo alla volta il latte il cognac e la farina e mescolare. Una volta raggiunto l'impasto aggiungere l'uvetta le noci, le mandorle i pinoli ed il lievito, mescolare. Mettere in forno caldo a 180° per un'ora circa.



PASTICE

(RICETTA ALBANESE)

INGREDIENTI: spaghetti kg 1, uova n 5, latte lt 1, formaggio grattugiato, ricotta e sale.

PROCEDIMENTO: cuocere gli spaghetti in acqua bollente salata per circa 5 minuti, scolarli e metterli in un contenitore, aggiungere il formaggio, la ricotta, il latte, sale e le uova sbattute e mescolare il tutto. In una teglia da forno imburata mettere il composto di spaghetti e cuocere per 40 minuti circa.



INSALATA D'ARANCE

(RICETTA SICILIANA)

Le insalate di agrumi sono un tipico accompagnamento siciliano, questa di arance è perfetta per bolliti e carni un po' grasse. Si può realizzare con i limoni a cui viene tolta solo la parte verde della buccia e poi conditi allo stesso modo. Una variante preferita dai bambini può essere senza il prezzemolo e cipolla e al posto del sale un po' di zucchero e accompagnata con pane fresco di grano duro rimacinato.

INGREDIENTI: 4 arance sanguinelle o tarocco, 1 cipolla rossa, 40 gr di olio extravergine d'oliva, prezzemolo tritato, sale e pepe.

PREPARAZIONE: sbucciate le arance a vivo, poi tagliate a fette rotonde. Affettate molto sottile la cipolla. Condite le arance con olio, sale e pepe, la cipollina e il trito di prezzemolo. Lasciate riposare 10 minuti poi servite.



AFFUCA PARRINI

(RICETTA SICILIANA)

INGREDIENTI: 250 gr di farina, 50 gr di zucchero, 3 uova, la buccia grattugiata di un limone, strutto, olio e sale.

PROCEDIMENTO: impastare tutti gli ingredienti, formare una palla e farla riposare per 20 minuti, Ricavare dei lunghi grissini che vanno tagliati a pezzetti e riposti in una teglia unta, dando loro la forma di S. Informare nel forno preriscaldato a 180° circa.

scuola primaria

“M. BARTOLOTTI” SAVANA | CLASSI 3[°]A E 5[°]A



PIESKAVIZE

(RICETTA SERBA)

INGREDIENTI: pane a fette, carne macinata 200 gr, una cipolla, aglio, sale, dado in polvere, pepe nero e ketchup.

PROCEDIMENTO: tagliare a fette molto piccole la cipolla e l'aglio, aggiungerli alla carne tritata con il sale il pepe e il dado in polvere, mecolare e fare delle polpette rotonde e schiacciate tipo hamburger, cuocere in padella, riscaldare le fette di pane, mettervi all'interno la carne ed il ketchup.



GLI SFINCI

(RICETTA SICILIANA)

INGREDIENTI: 1 kg di farina, 1 cubetto di lievito di birra, 1 uovo, 1 pizzico di sale, acqua e latte quanto basta.

PROCEDIMENTO: mettere gli ingredienti in una casseruola fino a comporre un impasto denso, lasciare lievitare per ½ ora circa. Cuocere in abbondante olio caldo, versando il composto a cucchiaiate formando delle palline. Togliere quando sono dorate e lasciare raffreddare, cospargere con zucchero a velo.



CIAMBELLA DELLA NONNA

(RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI: 500 gr di farina, 300 gr di zucchero, 150 gr di burro, 3 uova, 1 bicchiere di latte, 1 busta di lievito per dolci, scorza di limone grattugiata, zucchero in granella.

PROCEDIMENTO: impastare la farina con le uova, il burro fuso, lo zucchero, aggiungere il latte quanto basta per ottenere un impasto consistente. Per ultimo aggiungere il lievito e la scorza del limone. Imburrare e infarinare uno stampo da forno ovale, sistemare l'impasto, spennellare con un uovo sbattuto, mettere lo zucchero in granella e cuocere nel forno caldo a 180° per circa mezz'ora.



FRITTELLE DI PATATE

(RICETTA UCRAINA)

INGREDIENTI: 1 kg di patate, 2 uova, sale, 2 cucchiai d'olio d'oliva, farina.

PROCEDIMENTO: grattugiate le patate sbucciate con la grattugia da formaggio. Buttate l'acqua delle patate. Aggiungere le uova, il sale, olio e farina quanto basta. L'impasto deve avere una consistenza semifluida adatta a essere presa con un cucchiaio. Mettere l'olio nella padella, versare l'impasto con un cucchiaio e cucinare a fiamma normale per ottenere la doratura su entrambi i lati della frittella.

scuola secondaria di 1° grado

“F. CASADIO” DI PIANGIPANE | CLASSE 1° D



BACLAVÀ

INGREDIENTI: 2 rotoli di pasta sfoglia pronta, 200 gr di zucchero sciolto, 500 gr di noci tritate.

PROCEDIMENTO: in una teglia da forno alternare gli strati di pasta sfoglia con le noci tritate, incidere la pasta formando degli spicchi. Cuocere in forno. In un tegamino sciogliere lo zucchero con dell'acqua per formare uno sciroppo. Una volta cotto irrorare con lo sciroppo e lasciare raffreddare.



BISCOTTI AL COCCO

(RICETTA DEL MAROCCO)

INGREDIENTI: ½ kg di farina di cocco, 250 gr di semolino, 1 yogurt alla vaniglia, ½ bicchiere d'olio, 1 busta di lievito per dolci, ½ bicchiere d'acqua, 1 bicchiere di burro sciolto, 3 uova, scorza di limone grattugiata.

PROCEDIMENTO: mischiare tutti gli ingredienti, fare delle palline con l'impasto e metterle in forno a 180° per 15 minuti. Se non sono ancora cotti è necessario lasciarli ancora in forno per 5 minuti.



STROZZAPRETI

(RICETTA ROMAGNOLA)

PASTA: farina kg 1, sale e pepe

CONDIMENTO: ragù di carne o salsa di pomodoro

PREPARAZIONE: disporre la farina a fontana con un pizzico di sale e pepe, aggiungere 3 o 4 decilitri di acqua e impastare fino a ottenere una massa morbida e liscia. Lasciare riposare 10 minuti, avvolta in una pellicola. Tirare una sfoglia spessa circa 2mm. Arrotolare la pasta sul matterello, sfilare e tagliare e tagliare delle strisce di circa 1.5 cm di larghezza. Inumidirsi i palmi delle mani e arrotolare tra i due palmi la pasta, poi romperla ad una lunghezza di circa 8-10 cm. Disporre gli strozzapreti su un vassoio infarinati, cuocerli in abbondante acqua salata e saltarli in padella con ragù di carne o pomodoro.

scuola secondaria di 1° grado

“F. CASADIO” DI PIANGIPANE | CLASSE 1° E



TORTA SALATA CON ZUCCHINE E BUFALA

INGREDIENTI: 400 gr di zucchine, 1 cipolla, 250 gr di ricotta fresca, 3 uova, 1 mozzarella di bufala, 2 cucchiaini d'olio extrav. d'oliva, ½ bicchiere d'acqua o brodo, sale q.b., 1 disco di pasta sfoglia o brisèe.

PREPARAZIONE: tagliare a pezzi le zucchine e farle rosolare in padella con l'olio e la cipolla tritata, aggiungere ½ bicchiere d'acqua e un po' di sale e farle cuocere fino a che l'acqua si è completamente asciugata. Lasciarle raffreddare. Tagliare la mozzarella a dadini e sgocciolarla bene. In una terrina sbattere l'uovo con la ricotta e un pizzico di sale, unirvi poi le zucchine e la mozzarella. Stendere la pasta e disporla in uno stampo da crostata/torta facendo salire bene la pasta sui bordi, bucherellare il fondo con una forchetta e riempire con il composto. Mettere in forno caldo per 45 minuti a 180°.



BISTECCA BERNESE

(RICETTA SVIZZERA)

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 4 bistecche di controfiletto di manzo di 200 gr ciascuna, 6 cucchiaini di aceto di vino bianco, 2 foglie di alloro, 2 scalogni, 4 tuorli, 1 cucchiaino di olio di semi di girasole, 12 grani di pepe nero, 225 gr di burro, sale e pepe.

PROCEDIMENTO: in una casseruola versate l'aceto, il pepe in grani, le foglie di alloro lavate, gli scalogni mondati, lavati e tritati e cuocete fino a ridurre il liquido a due cucchiaini, filtrate il sugo. Sbattere i tuorli con il sale e pepe, cuoceteli a bagno-maria per pochi minuti e versatevi il sugo. Tagliate il burro a pezzetti e incorporatene uno alla volta alla salsa facendo attenzione a non farla bollire. Ricoprite la salsa con un foglio di pellicola trasparente e tenere da parte in frigorifero. Nel frattempo salate e pepate le bistecche, cuocetele in padella e servite con la salsa.



TOTOMÈ

(DOLCE DI CARNEVALE SICILIANO)

INGREDIENTI: 1lt di latte, 1 cucchiaino di zucchero, farina 00 (quella che assorbe l'impasto).

PREPARAZIONE: portare ad ebollizione il latte. Appena tiepido, aggiungere la farina poco alla volta e lo zucchero. Quando diventa denso (da poter impastare quindi non molle), versare l'impasto sul tavolo spolverato di farina. Formare dei rotoli lunghi e stretti, poi tagliarli a tocchetti (5cm) e schiacciarli appena. Friggerli in olio abbondante, spolverare con zucchero semolato.



CECINA

(TORTA DI CECI)

INGREDIENTI: 300 gr di farina di ceci, acqua fredda lt 1.5, ½ bicchiere d'olio d'oliva, sale

PROCEDIMENTO: stemperare la farina di ceci nell'acqua fino ad ottenere un composto liquido e senza grumi. Aggiungere l'olio e un po' di sale. Far riposare quindi versare in una teglia unta e cuocere in forno fino a quando si sarà formata una crosticina dorata.

La cecina andrebbe cotta nel forno a legna, ma in alternativa usare il forno scaldato alla temperatura massima. Servire la torta con una spolverata di pepe appena macinato.

scuola primaria

“IQBAL MASIH” DI LIDO ADRIANO | CLASSE 4° A E 1° B



KOLACINA

INGREDIENTI: 1 bicchiere di burro sciolto, 2 uova, 1 busta di lievito per dolci, farina quanto basta, 3 bicchieri di zucchero, 4 bicchieri di acqua.

PROCEDIMENTO: mescolare il burro con il lievito, le uova e la farina fino a fare un impasto sodo da lavorare con le mani. Impastare fino che è omogeneo e formare delle palline, che verranno schiacciate con la forchetta. Fare uno sciroppo con l'acqua e lo zucchero e lasciarlo bollire alcuni minuti. Cuocere le palline in forno fino che avranno una colorazione rossastra, irrorare con lo sciroppo e servire.



PRÀSITURÀ CU GEM SI FOI DIN CARTOFI (RICETTA RUMENA)

INGREDIENTI: 400 gr di farina, 2 patate, 250 gr di burro, 250 gr di zucchero, 1 cucchiaino di cacao, una busta di lievito per dolci, 1 barattolo di marmellata di ciliegie, 2 cucchiaini di acqua.

PROCEDIMENTO: sbucciare le patate e cuocere in acqua bollente. Schiacciarle in un contenitore ed aggiungere la farina, il burro sciolto, lo zucchero e il lievito, mescolare fino ad ottenere un impasto elastico che andrà diviso in 3 parti. Mescolare una parte di impasto con il cacao. Stendere i 3 impasti con il matterello fino a formare dei dischi del diametro della tortiera. Rivestire la tortiera con la carta forno, posizionare un disco di pasta semplice sul fondo e spalmare di marmellata di ciliegie, poi mettere il disco al cioccolato e ancora marmellata ed infine il secondo disco semplice. Cuocere in forno per 25/30 minuti. Fare una glassa con lo zucchero l'acqua ed il cacao e bollire per 5 minuti. Sformare la torta e coprire con la glassa.



ORECCHIETTE CON LE CIME DI RAPA (RICETTA TARANTINA)

INGREDIENTI: 400 gr di orecchiette, 700 gr di cime di rapa, 5 acciughe sotto sale, 2 spicchi d'aglio, 6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 peperoncino piccante.

PROCEDIMENTO: tagliate e lavate le cime di rapa più volte sotto acqua corrente. Pulite le acciughe, sciacquate velocemente e asciugatele poi fatele a listarelle. Mettere sul fuoco una pentola d'acqua capiente ed appena raggiunge l'ebollizione, mettete il sale e buttatevi le cime di rapa tagliate a pezzetti. Dopo circa 5 – 10 minuti (appena le rape hanno raggiunto la mezza cottura), versate nella pentola le orecchiette e terminate la cottura, ma tenetele un po' al dente. Nel frattempo, scaldate l'olio in una padella capiente e rosolate l'aglio tagliato a fettine molto sottili e il peperoncino. Quando l'aglio è rosolato, togliete la padella dal fuoco ed aggiungete le acciughe al soffritto e schiacciatele con la forchetta. Appena la pasta con le cime è cotta, ma ancora un po' al dente, scolatela e versatela nella padella con il soffritto, facendo poi saltare il tutto per qualche minuto.



KABUNI

INGREDIENTI: 2 bicchieri di riso, 2 bicchieri di zucchero, 150 gr di burro, mezzo pacchetto di uva passa e cucchiaini di cannella macinata.

PROCEDIMENTO: metti in una pentola 5 bicchieri d'acqua, quando bolle aggiungi il burro, il riso e l'uva passa. Quando il riso ha assorbito tutto il liquido, aggiungi lo zucchero e la cannella, mescola ancora qualche minuto e servi.

scuola secondaria di 1° grado

“RICCI MURATORI” DI RAVENNA | CLASSE 1° G



SCIFULOTI

INGREDIENTI PER LA PASTA: 500 gr di farina, 5 uova

PER IL CONDIMENTO: cannella grattugiata, 60 gr di parmigiano grattugiato, noce moscata, poco zucchero (a piacere).

PROCEDIMENTO: *disporre la farina a cratere sul tagliere, sgusciare le uova, aggiungere il formaggio e noce moscata grattugiata. Impastare fino ad ottenere un panetto liscio e sodo. Con il matterello tirare una sfoglia sottile e tagliare in tanti riquadri. Una volta tagliati arrotolare i quadrati attorno ad uno stecchino di legno e si confezionano i maccheroncini. Lasciarli asciugare sopra la spianatoia infarinata. Lessarli in abbondante acqua salata a bollitura tenue per non romperli. Scolarli cotti al dente, quindi condirli con parmigiano grattugiato e cannella. Se è gradito si possono dolcificare con un po' di zucchero.*



PETTOLE

INGREDIENTI: 500 gr di farina, acqua quanto basta, lievito di birra, un pizzico di sale.

PROCEDIMENTO: *si impasta il tutto poi, una volta lievitato con un cucchiaino da brodo si prende un po' di impasto e si mette nell'olio di semi bollente e si frigge.*



INVOLTINI DI MELANZANE ALLA GRIGLIA

INGREDIENTI: 4 melanzane, 150 gr di pancetta tagliata a fette sottili, 100 gr di olive nere snocciolate, 2 spicchi d'aglio, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 2 cucchiaini di pecorino grattugiato, pangrattato, 3-4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale.

PROCEDIMENTO: *sbucciare e lavare le melanzane, spuntarle e tagliarle a fettine. Metterle su un tagliere inclinato, cospargerle di sale e lasciar-*

le per 10 minuti per perdere l'acqua di vegetazione. Asciugare le fette di melanzane, passatele nel pangrattato e friggerle in abbondante olio, stenderle su un foglio di carta assorbente a perdere l'unto di cottura. Coprite ogni fetta con un composto di olive, aglio e prezzemolo tritati mescolati al pecorino. Sopra tutto mettere una fettina di pancetta. Arrotolare le melanzane su se stesse, fermandole con uno stuzzicadenti, porle sulla griglia ben calda per qualche minuto.



SCHIACCIATA FIORENTINA

INGREDIENTI: 2 uova, 300 gr di farina, 200 gr di zucchero, 10 cucchiaini di latte, 8 cucchiaini di olio d'oliva, lievito per dolci, 1 arancia spremuta e la scorza grattugiata, zucchero a velo e panna montata.

PROCEDIMENTO: *mescolare i tuorli con lo zucchero, l'olio e mescolare, aggiungere il latte, l'arancia, la farina e le chiare montate a neve per ultimo il lievito. Imburrare e infarinare una teglia da forno, mettervi il composto e cuocere in forno a 180° per circa 25 minuti. Servire con zucchero a velo e panna montata.*

scuola secondaria di 1° grado

“RICCI MURATORI” DI RAVENNA | CLASSE 1° B



NOCCHIATA

INGREDIENTI: ½ kg di miele (quello solido a temperatura ambiente), ½ kg di noci tritate bene, un pizzico di pepe macinato, 50-60 foglie d'alloro.

PROCEDIMENTO: *scaldare il miele in un pentolino, portare ad ebollizione. Il miele è pronto quando una goccia fatta cadere nell'acqua fredda cristallizza. Aggiungere al miele le noci tritate e amalgamare il tutto. Bagnare un piano di legno e stendervi sopra il composto. Lo spessore dello strato deve essere al massimo di ½ cm. Lasciare intiepidire (se troppo freddo si appiccica al tavolo), tagliare a rombi grandi quanto le foglie di alloro. Ogni rombo va posto fra due foglie di alloro e buon appetito.*



SARMA

INGREDIENTI: 500 gr di carne tritata, 200 gr di riso, cipolla, carota e sedano, cavolo (capuccio).

PROCEDIMENTO: *bollire 15 foglie di cappuccio, soffriggere il trito di sedano carote e cipolla, aggiungere la carne tritata e continuare a soffriggere il tutto per qualche minuto, aggiungere il riso, salare e pepare e mescolare bene. Prendere le foglie bollite e raffreddate, riempirle con il composto di carne e riso. Mettere gli involtini di cavolo in un tegame, aggiungere del brodo o acqua e dado e cucinare per circa 15 minuti.*



MACCHERONI ALLA CROTONESE

INGREDIENTI. 500 gr di farina di grano duro, 3 dl di acqua.

PREPARAZIONE: *impastare la farina con l'acqua, preparare dei bastoncini sottili di pasta di cm 10, appoggiate su ognuno di essi un ferro da calza e premete fino a farlo scomparire all'interno. Con il palmo delle mani fate ruotare il bastoncino sul tagliere, sfilare il ferro e lasciare la pasta ad asciugare per un'oretta.*

Cuocere in acqua salata bollente e condire con salsa di pomodoro, parmigiano e pepe nero.



BIGNÈ AL COCCO

INGREDIENTI: *farina 250 gr, uova nr 3, lievito per dolci, noce moscata, zucchero 150 gr, latte, cocco in polvere, miele.*

PREPARAZIONE: *mescolare tutti gli ingredienti tranne il cocco ed il miele, fino ad ottenere un composto compatto.*

Tagliare a pezzetti (o usando gli stampi da biscotti) e friggere in abbondante olio fino a doratura. A cottura ultimata con un cucchiaino versarci un po' di miele e un pizzico di cocco.



RISO CANTONESE

INGREDIENTI: riso gr 500, prosciutto cotto, gr 300, piselli, gr 500, uova n 5.

PROCEDIMENTO: *bollire il riso. A parte saltare in padella il prosciutto cotto tagliato a dadini. Fare una frittatina con le uova e tagliarla a cubetti. Bollire i piselli. Assemblare tutti gli ingredienti e saltare in padella il tutto con olio di semi.*



BUREK

INGREDIENTI: farina kg 1, acqua 0.5 lt, sale un cucchiaino, carne macinata kg 1

PROCEDIMENTO: *impastare la farina con l'acqua e il sale fino a fare un impasto omogeneo. Dividere l'impasto in 5-6 palline e stendere con il matterello. Cucinare la carne in un tegame con sale e pepe. Stendere la carne sui dischi, arrotolare il tutto e metterlo nella teglia piegandolo a chiocciola. Cuocere a 200° per 45 minuti circa. Servire caldo.*



BAKLAVA

INGREDIENTI: burro gr 250, Pasta sfoglia o pasta filo 1 rotolo, Zucchero kg 1, acqua lt 1, nocciole 200 gr, noci 200gr, biscotti secchi 200gr.

PROCEDIMENTO: *prendere i biscotti, le nocciole e le noci e tritarli. Sciogliere il burro a fuoco lento. Fare una millefoglie alternando i fogli di pasta filo il burro fuso e la frutta secca. Una volta finito cuocere a 200° per circa 45 minuti. Durante la cottura mettere in un pentolino l'acqua e lo zucchero e mescolare fino che lo zucchero sarà sciolto, portare ad ebollizione e cuocere per alcuni minuti.*

Lasciare raffreddare il millefoglie, una volta freddo versarvi lo sciroppo di acqua e zucchero ancora caldo. Lasciare raffreddare il tutto e servire.

scuola secondaria di 1° grado

“M. MONTANARI ” DI RAVENNA | CLASSE 2° F



LA TORTA CON I BISCOTTI

INGREDIENTI: 2 kg di mele, 1 kg di biscotti, 2 yogurt alla fragola, 1 confezione di panna.

PROCEDIMENTO: tagliare le mele a piccoli pezzi e cuocerle con un po' di zucchero (2 cucchiaini) e mezzo bicchiere di acqua. Disporre i biscotti allineati su un piatto, metti sopra un po' di mele e poi di nuovo i biscotti. Alla fine coprire con lo yogurt di fragola e la panna montata, volendo si possono aggiungere delle banane a fettine. Si può mangiare subito.



ARNANIA

INGREDIENTI: 3 uova, 1 busta di lievito per dolci, 1 bicchiere di latte, 12 cucchiaini di farina, 6 cucchiaini di zucchero, 3 cucchiaini di marmellata, 3 cucchiaini di olio, zucchero a velo.

PROCEDIMENTO: mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola fino ad ottenere un impasto omogeneo. Infornare per 30 minuti a 180°. Spolverare con lo zucchero a velo e servire.



FASSY

(PIATTO SENEGALESE)

INGREDIENTI: ½ kg di carne macinata, 8 uova sode, 4 cipolle, 2 spicchi d'aglio, ½ cucchiaino di sale, 1 dado da brodo, 1 cucchiaino di aceto, olio di semi.

PREPARAZIONE: preparare le uova e sgusciarle. Prendere la carne macinata, aggiungere il sale, un dado da brodo schiacciato, l'aglio tritato, l'aceto e amalgamare bene. Ricoprire interamente ogni uovo con la carne macinata condita. In una pentola con dell'olio di semi soffriggere la cipolla con dell'aglio, aggiungere le “polpette con sorpresa” e lasciare dorare a coperchio chiuso. Appoggiare le polpette su un foglio di carta assorbente e servire con contorno di patate fritte e insalata verde.

www.kitchencoop.it

COMUNE DI RAVENNA

Istituzione, Istruzione e Infanzia
Via D'Azeglio 2, 48100 Ravenna

CAMST

Via Tosarelli 318, 40050 Villanova di Castenaso (BO)
Divisione Romagna Marche Via Del Ristoro 20 Fornace Zarattini (RA)
www.camst.it

ricette d'amicizia | CULTURA E TRADIZIONE A TAVOLA

PROGETTO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE REALIZZATO NELLE SCUOLE PRIMARIE
E SECONDARIE DI PRIMO GRADO DEL COMUNE DI RAVENNA - A.S. 2008/2009