



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. 2009/2010

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 Immagine e Relazioni Esterne 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 2009/2010.

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 "S.CAVINA" (PORTO FUORI), "MAMELI", "PASINI", "RANDI" | LE SCUOLE SECONDARIE "RICCI MURATORI", "M.MONTANARI".

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

Ricette

scuola primaria

“CAVINA” PORTO FUORI | CLASSE 4[°]B



MELANZANE IN FORNO RIPIENE

(RICETTA SICILIANA)

INGREDIENTI: 3 melanzane lunghe, mozzarella, mortadella, pan grattato, sale e pepe, olio.

PROCEDIMENTO: tagliare le melanzane in 3 parti, aprirle a metà e con un cucchiaio svuotarle. Frullare la mortadella, la mozzarella e l'interno delle melanzane, con il composto riempire le melanzane, aggiungere sale, pepe, olio e cospargere di pan grattato. Mettere in forno.



TOCÀNITÀ (TOCANITSA) CON POLENTA

(RICETTA RUMENA)

INGREDIENTI: cipolla, carota, aglio, pomodoro, peperone, melanzane, zucchine, salsiccia, polenta.

PROCEDIMENTO: prima si fa rosolare la cipolla e la carota, poi l'altra verdura tagliata a cubetti, si fa rosolare tutto insieme, alla fine aggiungiamo un po' d'aglio per dare sapore. In un'altra padella facciamo friggere la salsiccia. In una pentola prepariamo la polenta. Una volta tutto pronto, nei piatti si mette un po' di Tocànità e un pezzo di salsiccia e polenta. A piacere aggiungere panna e formaggio.



PANZANELLA

(RICETTA TOSCANA)

INGREDIENTI: pane, cetrioli, pomodori, olio extravergine d'oliva, aceto, sale.

PROCEDIMENTO: mettere a bagno nell'acqua del pane vecchio per qualche ora. Spremere bene il pane per fare uscire tutta l'acqua e così sbriciolato metterlo in un piatto.

A questo punto si possono aggiungere pomodori maturi, cetrioli tutto tritato a fettine. Salare e condire con olio e aceto.

SCHIACCIATA ALLA FIORENTINA

INGREDIENTI: 300 gr di farina bianca “00”, 200 gr di zucchero, 2 uova, 1 arancia, 1 bustina di lievito per dolci, 1 bicchiere di latte, 2 cucchiaini da minestra di olio extravergine d’oliva, 1 pizzico di sale, zucchero a velo.

PROCEDIMENTO: sbattere i tuorli con lo zucchero, aggiungere la farina, l’olio e la buccia grattugiata dell’arancia, il latte dove sciogliamo la bustina di lievito e gli albumi montati a neve.

Amalgamare bene tutto il composto e versarlo in una teglia rettangolare imburata. Far cuocere per mezz’ora circa a 180°. Una volta raffreddata capovolgerla e cospargerla di zucchero a velo, si può anche tagliarla a metà e riempirla con crema, cioccolato o panna.

TORTA DI PANE

(RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI: 200 gr di pane grattugiato, 200 gr di amaretti, 200 gr di zucchero, 2 uova, ¼ di panna fresca, 2/3 quadretti di cioccolato fondente, 1 busta di vanillina, 1 busta di lievito per dolci, 1 manciata di pinoli.

PROCEDIMENTO: montare le uova intere con lo zucchero e la vanillina, aggiungere il pane, gli amaretti sbriciolati, la panna, il cioccolato a pezzetti, i pinoli ed infine il lievito. Se il composto risultasse troppo duro, ammorbidire con un po’ di latte. Informare in una teglia ben imburata a 170° per 40 minuti circa.

scuola primaria

“CAVINA” PORTO FUORI | CLASSE 5°A E 5°B

MELANZANE ALLA SICILIANA

(RICETTA SICILIANA)

INGREDIENTI: melanzane, sugo, mozzarella, parmigiano, noce moscata.

PROCEDIMENTO: fare a fette delle melanzane e friggerle.

Disporle in una pirofila e mettergli del sugo e della mozzarella a fette, infine aggiungere parmigiano a volontà e una grattugiata di noce moscata. Informare il tutto (15 minuti). Quando la mozzarella è sciolta vuol dire che tutto è pronto.

PIZZA DI CARNE

(RICETTA SICILIANA)

INGREDIENTI: 500 gr di pasta sfoglia già pronta, 400 gr di carne macinata di manzo, 200 gr di prosciutto cotto, 300 gr di mozzarella da cucina, sale quanto basta, pepe, noce moscata e un po’ di vino bianco, un cucchiaino d’olio extravergine d’oliva, un uovo intero e un tuorlo.

PROCEDIMENTO: far soffriggere la carne in una padella con l’olio, aggiungere il vino bianco e farlo evaporare. Salare aggiungere pepe e noce moscata. Togliere dal fuoco la carne, aggiungere il prosciutto cotto e mozzarella fatti a dadini, un uovo e amalgamare il tutto. Stendere la pasta sfoglia formando 2 dischi sottilissimi dello stesso diametro. Adagiare il primo disco in una teglia con carda da forno. Aggiungere il ripieno e sovrapporre il secondo disco. Spennellare con il tuorlo sbattuto e fare dei fori con la forchetta. Informare a 180° per circa 30 minuti.

SWISS ALPENMAKRONEN

(TIPICA RICETTA DI PASTORI IN SVIZZERA)

È una ricetta della zona rurale della Svizzera, che potevano permettersi anche i poveri e soprattutto le famiglie agricole, in particolare i pastori. Ancora oggi, gli svizzeri amano questo cibo dopo il duro lavoro o come abbondante colazione prima dell’inizio dei lavori. In passato veniva preparato in vecchi tegami forgiati a mano sulla stufa a carbone.

INGREDIENTI: 400 gr di patate, 250 gr di penne medie, 200 gr di formaggio di montagna, 100 gr di panna fresca, 150 ml di latte, 2 fette di cipolla, 2 cucchiaini di burro, sale e pepe, burro per lo stampo.

PROCEDIMENTO: sbucciare le patate, lavarle, tagliarle a pezzetti e cuocerle per circa 15 minuti in abbondante acqua salata. A metà cottura delle patate aggiungere la pasta e cuocere al dente. In un tegame mettere il latte, la panna e 2/3 del formaggio a fondere sul fuoco mescolando continuamente, aggiungere sale e pepe. Scolare la pasta e le patate e metterle in una casseruola imburata, versarvi sopra la salsa di formaggio e cospargere con il formaggio rimanente. Infornare a 175° fino a doratura. Sbucciare le cipolle e tagliarle ad anelli e friggere nel burro fino a doratura. Servire la pasta dorata con le cipolle in cima.



BUDINO

(RICETTA ITALIANA)

INGREDIENTI: burro, 1 stecca di vaniglia, 3 uova, 120 g di zucchero, 2 tazze di latte, ¼ di tazza di panna, 1 cucchiaino d'acqua.

PROCEDIMENTO: imbrattare le formine e metterle in frigorifero a raffreddare. Tagliare la stecca di vaniglia e vuotare l'interno.

Nel frattempo preparare il caramello*

Rompere le uova in una ciotola e montarle con la frusta. Mettere il latte, zucchero e vaniglia in una pentola e accendere il fuoco. Una volta scaldato il tutto mescolare e sciogliere lo zucchero. Togliere dal fuoco e versare nella ciotola con le uova. Mescolare, aggiungere la panna e mescolare ancora. Usare un colino per versare il composto nella ciotola. Quindi riporre nelle formine con già all'interno il caramello.

Allineare le formine in una teglia da forno con acqua calda. Mettere in forno per 30 minuti a 150 gradi, lasciare raffreddare un poco. Far scorrere un coltellino sul bordo interno delle formine e ribaltare sui piatti.

*Come preparare il caramello: mettere 50 gr di zucchero in un pentolino a fuoco basso. Scaldare il pentolino fino a sciogliere lo zucchero, non appena scurisce, aggiungere 1 cucchiaino d'acqua e versare subito nelle formine.

“MAMELI” | CLASSE 3[°]A



RIPIENI FRITTI

(RICETTA CAMPANA)

INGREDIENTI: 600 gr di farina tipo 00, 320 gr di acqua, 20 gr di olio d'oliva, un cubetto di lievito, 10 gr di zucchero, 10 gr di sale, 100 gr di salame, 300 gr di ricotta, 300 gr di mozzarella

PROCEDIMENTO: disporre la farina a fontana e aggiungere gradualmente l'acqua, l'olio, il sale, lo zucchero ed il lievito. Impastare bene e formare tanti panetti di pasta da 50 grammi ciascuno da far lievitare. Una volta lievitati stendere i panetti e farcirli in una metà con due cucchiaini di ricotta, i pezzettini di salame e la mozzarella a dadini. Chiudere i ripieni formando delle mezze lune da friggere in olio caldo. I ripieni saranno pronti quando avranno assunto un bel colore.



MAJA BLANCA

(RICETTA FILIPPINA)

INGREDIENTI: 1 lattina di mais, 1 lattina di latte di cocco, 1 latte intero 500 ml, 4 lattine di acqua, 1 lattina di farina, 1 lattina di zucchero.

PROCEDIMENTO: mettere in una pentola acqua, latte di cocco, farina, mais, latte e zucchero e mescolare tutto. Mettere la pentola a bollire e continuare a mescolare fino a quando il composto diventa cremoso. Spegnerne il fuoco e versare in uno stampo. Lasciare raffreddare e tagliare a quadretti.



STRUFFOLI

(RICETTA CAMPANA)

INGREDIENTI: 3 uova intere, 300 gr di farina, 50 gr di burro, 100 gr di zucchero, la buccia grattugiata di mezzo limone e mezza arancia, un pizzico di sale, 250 grammi di miele, confettini colorati q.b., 1 bicchierino di anice, 1 bustina di vanillina.

PROCEDIMENTO: *disporre la farina a fontana ed incorporarvi gradualmente le uova, il burro, lo zucchero, la vanillina, l'anice, le bucce grattugiate degli agrumi ed il sale. Impastare bene e formare dei bastoncini sottili da cui ricavare dei pezzettini di pasta. Friggere le palline in olio bollente e scolarle quando saranno dorate. In una teglia far sciogliere 4/5 cucchiaini di zucchero, aggiungervi gli struffoli ed il miele; girare il tutto con un cucchiaino di legno per circa 10 minuti. Disporre il composto su un piatto formando una ciambella da decorare con confettini colorati, cedro e mandorle.*



TOPFENSTRUDEL STRUDEL DI RICOTTA (RICETTA AUSTRIACA)

INGREDIENTI: 1 confezione di pasta sfoglia, 2 mele, 1 bustina di pinoli, 150 gr di ricotta, 2 cucchiaini di zucchero, un pizzico di cannella.

PROCEDIMENTO: *riscaldare il forno a 200°. In una terrina lavorare la ricotta con lo zucchero, i pinoli e le mele. Tagliare a dadini la cannella e spalmare il composto sulla sfoglia. Arrotolarla, adagiarla sulla sua carta e metterla a cuocere in forno per circa 30 minuti. Prima di servire lo strudel spolverare con un po' di zucchero e cannella.*

scuola primaria

“PASINI” | CLASSI 3° A E 5° C



GNOCCHI DI PATATE (RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI: 300 gr di farina, 1 kg di patate con la buccia, 1 uovo intero, sale.

PROCEDIMENTO: *lessare prima le patate con la buccia, pelarle e passarle calde bollenti allo schiaccia-patate. Aggiungere la farina, il sale e l'uovo e impastare. Formare gli gnocchi, buttarli nell'acqua bollente salata e cuocerli per circa 2-3 minuti. Sgocciolarli e condirli con ragù o sugo di pomodoro o burro e formaggio.*



COUS-COUS (RICETTA TUNISINA)

INGREDIENTI: 1 pollo, 1 cipolla, 1 peperone grande, 1 scatola di ceci, 2 patate, 2 carote, olio, sale, harissa, pomodoro concentrato. ½ Kg di cous-cous. Couscousiera per cucinare.

PROCEDIMENTO: *rosolare la cipolla nell'olio, aggiungere gli altri ingredienti tagliati a pezzi, coprire con acqua e lasciare cuocere a fuoco lento. Cuocere il cous-cous nell'apposito tegame, servire il cous-cous con il pollo e le verdure.*



TIMBALLO DI PASTA

INGREDIENTI: lasagne fresche gr 500, pomodoro gr 600, polpa di manzo gr 300, funghi secchi gr 30, mozzarella di bufala gr 200, una cipolla, burro gr 60, pane grattugiato gr 100, n 2 foglie di alloro, vino bianco, prezzemolo tritato, olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

PROCEDIMENTO: *immergete i funghi secchi in acqua tiepida per mezz'ora. Lavate e tagliate ai pomodori a pezzetti. Pelate e affettate la cipolla, soffriggetela in una casseruola con l'olio, unite i pomodori affettati, salate, cuocete per quindici minuti e passate la salsa preparata in un colino. Tagliate la polpa di manzo a dadini, rosolatela nella casseruola con parte della salsa di pomodoro, l'olio, il sale, il pepe, l'alloro, aggiungete i funghi, bagnate con il vino, continuate la cottura per cinque minuti e spolverate con il prezzemolo tritato. Imburrate uno stampo da forno, cospargetelo con il pane grattugiato, riempitelo con la metà delle lasagne, disponete uno strato di mozzarella tagliata a fettine, la polpa di manzo e i funghi sgocciolati, terminate con le lasagne e ripetete l'operazione ancora una volta. Cuocete il timballo in forno a 180° per venticinque minuti, sformatelo e servitelo con salsa di pomodoro rimasta.*

PANINI AL SESAMO

(RICETTA MAROCCHINA)

INGREDIENTI: 500 gr di farina, ½ bicchiere di burro, 1 uovo, lievito di birra, semi di sesamo.

PROCEDIMENTO: mischiare il burro e il latte fino ad ottenere una pasta abbastanza dura e calda, aggiungere un pizzico di sale e poi mischiare il tutto in una bacinella e fai dei panini piccoli, mettere sotto una copertina a lievitare per 20 minuti. Impastare nuovamente i panini e disporli in una teglia da forno, spennellare con rosso d'uovo e spolverare con semi di sesamo, lasciare lievitare 10 minuti circa e poi cuocere in forno a 250° per 15 minuti circa.

ZALETI

(RICETTA VENETA)

INGREDIENTI: 250 gr di farina di mais molto sottile, 250 gr di farina "00", 150 gr di zucchero, 4 uova, 200 gr di burro, 100 gr di uvetta sultanina, 1 scorza di limone, vaniglia, 1 pizzico di sale, zucchero a velo.

PROCEDIMENTO: per preparare questi tipici biscotti si devono sbattere le uova con lo zucchero, fate ammorbidire l'uvetta in acqua tiepida. Versare nelle uova il burro ammorbidito, la vaniglia, la scorza di limone grattugiata, il pizzico di sale e le farine mescolate. Aggiungere poi l'uvetta ammolata continuando a lavorare l'impasto. Tagliare in pezzi di circa 3-4 centimetri a cui dovrà essere data forma romboidale. Far cuocere in forno a 180° per circa 20 minuti. Sforare e spolverare di zucchero a velo.

scuola Primaria

PASINI | CLASSI 5°A E 5°B

MINISTRA DI FAVE E CICORIA

(RICETTA TOSCANA)

INGREDIENTI: 200 gr di fave bianche secche, 800 gr di cicoria, 1 spicchio d'aglio schiacciato, 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale e pepe nero macinato al momento.

PROCEDIMENTO: mondare le fave, lavarle e lasciarle a bagno per 12 ore in acqua fredda, dopo di ch  metterle in un recipiente di terracotta e coprirle d'acqua, aggiungere 1 pizzico di sale e lasciare cuocere mescolando spesso per 4 ore finch  le fave non si saranno quasi sciolte. Togliere dal fuoco e passarle al setaccio. Cuocere le cicorie in acqua leggermente salata, scolare e strizzare. Scaldare un po' d'olio in una pirofila larga dai bordi bassi e unire la cicoria con lo spicchio d'aglio schiacciato, lasciare insaporire per circa 2 minuti a fuoco medio. Preparare i piatti singoli riunendo in ciascuno parte delle fave e parte della cicoria. Condire ogni piatto con un po' d'olio il pepe appena macinato prima di servire.

GULASH

(RICETTA UNGHERESE)

INGREDIENTI: 300 gr di manzo o suino, 150 gr di verdura per brodo, 500 gr di patate, 1 cipolla, sale, paprica in polvere (dolce o piccante), 1 peperone verde (non   necessario), cumino, 2 cucchiaini d'olio, crema gulash (se si pu ).

PROCEDIMENTO: tagliare la carne a dadini, la cipolla a pezzettini, ammorbidire la cipolla con un po' d'olio sotto coperchio, aggiungere la paprika e la carne, salare e aggiungere acqua. Quando la carne inizia ad ammorbidire aggiungere la verdura per brodo tagliata a met , dopo un po' aggiungere le patate tagliate a dadini. Finire la cottura a fuoco lento.

CALZONE DI CIPOLLA

(RICETTA TIPICA PUGLIESE)

INGREDIENTI: 1 kg di pasta per il pane, 1 kg di cipolle lunghe, 3 uova, 100 di pecorino grattugiato, 100 gr di formaggio fresco, 20 olive verdi snocciolate e tagliate a met , olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

PROCEDIMENTO: mondate le cipolle, conservando gran parte del gambo verde, tagliatele in pi  parti e fatele cuocere in una pentola con coperchio con un po' d'olio e sale, fino quando non appassiscono (una ventina di minuti circa). Quando sono fredde aggiungete le uova sbattute e gli altri ingredienti e amalgamate il tutto. Stendete met  della pasta da pane e con essa foderate una teglia da forno unta con abbondante olio. Riempite con il composto di cipolle e chiudete la pizza

con l'altra metà di pasta da pane. Ungete abbondantemente la superficie di olio e mettete in forno già riscaldato a 200° per circa mezz'ora. Come varianti potreste mettere capperi, acciughe sotto sale lavate e diliscate, ricotta forte e cipolle normali.

PANZEROTTI PUGLIESI

INGREDIENTI: 1 kg di farina bianca, 1 cubetto di lievito di birra, 1 cucchiaio di sale, un pizzico di zucchero, un cucchiaio d'olio d'oliva, acqua tiepida q.b., per il condimento occorrono 2 scatole di pelati da mezzo chilo, 3 mozzarelle grandi, 250 grammi di prosciutto cotto, 20 olive verdi e altri ingredienti a piacere.

PROCEDIMENTO: mettere la farina sul tavolo aprendo un piccolo varco al centro che andremo a riempire con il lievito precedentemente sciolto nell'acqua tiepida. Iniziare ad impastare vigorosamente e aggiungere anche l'olio, il sale e lo zucchero. Quando l'impasto sarà della grandezza giusta, lascia lievitare al caldo per 1 ora; a questo punto fate delle palline e lasciare lievitare per un'altra mezz'ora, ora stendete ogni pallina con il mattarello, ponete al centro del vostro disco gli ingredienti per il ripieno. Foramate delle mezzelune, richiudete bene vicino ai bordi poi friggete i vostri panzerotti in olio bollente e infine serviteli caldi.

CREPES ALLA FRUTTA

(RICETTA RUSSA)

INGREDIENTI: 250 gr di farina, 2 cucchiai di zucchero, 3 uova, 50 ml di latte, 1 cucchiaio d'olio d'oliva, 1 pera, 2 cucchiai di vaniglia, 2 mele, 2 fette di ananas, 1 tazza di yogurt magro, succo d'arancia, cannella, sale.

PROCEDIMENTO: mescolare farina, zucchero, un pizzico di sale, latte e preparare una pastella, sbattere e incorporare le uova alla pastella. Ungere una padella antiaderente con una goccia d'olio e versare un cucchiaio di pastella. Dorare da entrambi i lati e continuare fino a terminare la pastella. Disporre in una ciotola la frutta tagliata e incorporare lo yogurt, il succo d'arancia e la cannella. Versare la salsa di frutta sulle crepes calde e arrotolarle.

“RANDI” | CLASSI 4° D E 3° C



ORECCHIETTE AL TELEFONO

(RICETTA PUGLIESE)

INGREDIENTI: olio extravergine d'oliva, 1 spicchio d'aglio, mezza cipolla, 1 ciuffo di prezzemolo, 0.5 kg di macinato misto, sale, salsa di pomodoro, 2 mozzarelle, 1 barattolo di panna da cucina, orecchiette.

PROCEDIMENTO: in una pentola mettere 1 spicchio d'aglio tritato, mezza cipolla tritata, il ciuffo di prezzemolo tritato, sale e far soffriggere il tutto, aggiungere la salsa di pomodoro e cucinare per circa 1 ora. In una pentola cuocere le orecchiette in acqua salata bollente, scolare. In una pentola aggiungere le orecchiette, il ragù le mozzarelle e la panna. Mescolare il tutto per alcuni minuti e versare nei piatti.



RIBOLLITA

(RICETTA TOSCANA)

INGREDIENTI: carote, cipolla, aglio, sedano, passato di pomodoro, verdura di stagione, olio extravergine d'oliva, fette di pane toscano secco.

PROCEDIMENTO: fare appassire carota, sedano, cipolla e aglio in un po' di olio. Aggiungere il pomodoro e le verdure tagliate a cubetti con un po' d'acqua. Lasciare cuocere finché le verdure non saranno ben cotte e aggiustare di sale. Predisporre le fette di pane nei piatti e versare sopra la ribollita.



COUS COUS

(RICETTA MAROCCHINA)

INGREDIENTI: cous cous, olio, aglio, cipolla, carne o petto di pollo tagliato, peperone verde, peperone giallo, peperone rosso, sale, pepe, dado per brodo.

PROCEDIMENTO: prendere una pentola, mettere aglio, olio, pollo, sale e pepe e dado, lasciare soffriggere, aspettare che sia dorato poi mettere un po' d'acqua, tagliare la cipolla a pezzettini piccoli, versarlo dentro la pentola e lasciare cuocere. Prendere i tre peperoni, tagliarli a pezzi ed aggiungerli nella pentola e lasciare cuocere.

In un contenitore versare il cous cous, bagnarlo con olio, fare bollire dell'acqua con il sale e un po' di zucchero poi quando l'acqua ha bollito versarlo nel cous cous, chiuderlo bene, lasciarlo per mezz'ora così si cuoce. Servire il cous cous con il pollo e le verdure.



POLPETTE DI MELANZANE

(RICETTA SICILIANA "MULINGIANI")

INGREDIENTI: melanzane, pane, pangrattato, formaggio pecorino, prezzemolo, aglio, sale, pepe nero, olio d'oliva, salsa di pomodoro, basilico, peperoni verdi.

PROCEDIMENTO: scottare le melanzane in acqua bollente, tritarle grossolanamente assieme a mollica di pane, formaggio pecorino, prezzemolo, aglio, sale e pepe nero. Pressare il composto tra le mani e formare delle polpette. Passarle nel pangrattato e friggere in olio d'oliva. Si possano poi condire con salsa di pomodoro preparata a parte con basilico e peperoni verdi.



TORTA AL CIOCCOLATO

(RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI: 200 gr di cioccolato fondente amaro, 200 gr di burro, 200 gr di zucchero, 4 uova, 4 cucchiaini di farina, zucchero a velo

PROCEDIMENTO: sciogliere in un pentolino il cioccolato con mezzo bicchiere d'acqua. Aggiungere lo zucchero, il burro e mescolare fino ad ottenere una crema. Una volta che si è raffreddato incorporare i tuorli, montare i bianchi a neve ed aggiungere al composto, in ultimo unire la farina e mescolare delicatamente. Versare il composto in una teglia ed infornare a 180° per 20 minuti circa.

"RANDI" | CLASSI 5° C E 5° D



GNOCCHI DI SEMOLINO ALLA ROMANA

INGREDIENTI: 3 dl di latte, 100 gr di semolino, 80 gr di parmigiano, una noce di burro, un uovo intero, sale, pepe e noce moscata, 50 gr di burro.

PROCEDIMENTO: far bollire il latte, la noce di burro e il sale. Versare a pioggia il semolino, aggiungere la noce moscata. Lasciare sul fuoco 5 minuti. Lasciare intiepidire. Versare l'uovo con 30 gr di parmigiano sbattuti insieme. Versare il semolino su un foglio di carta oleata coperta di formaggio grana e spianarlo per circa un centimetro. Spargere il resto del formaggio e lasciare raffreddare. Imburrare una pirofila, sistemare l'impasto tagliato a rombi e aggiungere qualche fiocchetto di burro e spolverare con il grana. Cuocere in forno per 20 minuti fino a quando saranno dorati.



CONGRÌ

(RICETTA CUBANA)

INGREDIENTI: fagioli neri, cumino, alloro, sale, riso, cipolla, peperoni, olio.

PROCEDIMENTO: lessa i fagioli neri (dopo averli messi a bagno per una notte) con cumino, alloro e sale. Scolali e lascia la loro acqua di cottura. Lessa il riso nell'acqua dei fagioli neri. In una grossa padella friggi con olio una cipolla e i peperoni tagliati a julienne (a listarelle). Appena i peperoni sono cotti, nella stessa padella metti il riso scolato ed i fagioli neri, aggiusta di sale, aggiungi dell'altro cumino e alloro, manteca un attimino e servi.

INSALATA DI MELE VERDI, SPECK E SESAMO (RICETTA ALTO ATESINA)

INGREDIENTI: 1 mela verde, 200 gr di indivia riccia, 200 gr insalati-
na, 50 gr speck, 2 cucchiaini di semi di sesamo, 2 cucchiaini di olio d'oli-
va extra vergine, 1 cucchiaino di aceto balsamico, 1 pizzico di sale.

PROCEDIMENTO: *lavate accuratamente, detorsolate e fate a spicchietti la mela. Mondate le due insalate, lavatele, asciugatele e spezzettate-
le. Raccogliete in un' insalatiera questi ingredienti. Tagliate lo speck a minuscoli dadini e fatelo soffriggere in una padellina antiaderente. Tostate, in una padella calda, 2 cucchiaini di semi di sesamo. Condite l'insalata con un pizzico di sale, 2 cucchiaini d'olio e una di aceto balsamico. Completatela con i dadini di speck e con i semi di sesamo tostati. Mescolate e portate in tavola.*

PASTINE ALL'ARANCIA (RICETTA ITALIANA)

INGREDIENTI: 200 gr di zucchero, 80 gr di burro, 4 cucchiaini di succo
d'arancia, 2 uova, scorza grattugiata di arancia, 3 cucchiaini di lievito
in polvere, 240 gr di farina bianca, 4 cucchiaini di latte, un pizzico di
sale, 60 gr di gherigli di noci tritati, zucchero in granella. Accessori:
una terrina e degli stampini.

PROCEDIMENTO: *sbattete le uova in una terrina, unite pian piano lo
zucchero, il burro ammorbidito, la scorza e il succo d'arancia. Amal-
gamate bene gli ingredienti poi unite a pioggia la farina mescolata
precedentemente al lievito, il sale, il latte e la metà dei gherigli tritati.
Mescolate bene il composto rendendolo morbido e liscio. Ungete dei
piccoli stampini, versatevi l'impasto senza riempirli completamente,
spolverizzateli con i gherigli tritati e lo zucchero in granella. Mettete in
forno medio per una ventina di minuti. Appena saranno cotti, toglieteli
dal forno, lasciateli raffreddare, sformate le pastine e servite.*

PURCEDDUZZI (RICETTA LECCESE)

INGREDIENTI: 500 gr di farina, 60 gr di olio d'oliva, 3 cucchiaini di zuc-
chero, 1 lievito per dolci, 1 busta di vanillina, 1 mandarino, 1 arancia,
60 gr di succo di arance e mandarini, 40 gr di cognac, 40 gr di anice,
olio di semi, 800 gr di miele.

PROCEDIMENTO: *soffriggere nell'olio le bucce degli agrumi per 5 mi-
nuti. Togliere le bucce e aggiungere il succo degli agrumi, lo zucchero,
il cognac e l'anice e mescolare. Aggiungere la farina, la vanillina e il
lievito e mescolare il tutto. Formare dei tubicini e tagliare dei piccoli
gnocchetti. Friggere in olio di semi. Asciugare e far riposare una notte.
Il giorno successivo far bollire il miele e immergere per qualche minuto
gli gnocchetti. Una volta disposti in un vassoio, si possono guarnire con
pinoli e codette di zucchero colorate.*

scuola secondaria

“RICCI MURATORI” | CLASSE 1[°]E

ORECCHIETTE ALLE CIME DI RAPA (RICETTA PUGLIESE)

INGREDIENTI PER LA PASTA: 1 kg di farina di grano duro, sale fino.

INGREDIENTI IL CONDIMENTO: 1 kg di cime di rapa, 1 aglio in cami-
cia, 1 bicchiere d'olio d'oliva extravergine, poco pepe nero.

PROCEDIMENTO: *mettere sul fuoco le due pentole con abbondante ac-
qua, nel frattempo mondare le rape, lavarle bene e lessarle. Una volta
cotte scolare le cime di rapa e lasciarle riposare.*

*Sul Tavoliere disporre la farina e il sale, impastare con acqua tiepida
fino ad ottenere un impasto omogeneo poi formare dei rulli lunghe e
stretti quanto un indice, tagliarli a pezzetti e con il pollice premerci su
e girarli al contrario e così via. Lessare le orecchiette in acqua salata e
scolarle. In una padella scaldare l'olio con l'aglio, versarvi le orecchiet-
te e le cime di rapa, lasciare insaporire qualche minuto e servire ben
caldo.*



STRUDEL

(RICETTA ALTO ATESINA)

INGREDIENTI PER LA PASTA: 250 gr di farina, mezzo cucchiaino di zucchero, 1 pizzico di sale, 1 uovo, 50 gr di burro, mezzo bicchiere di acqua tiepida.

INGREDIENTI PER IL RIPIENO: 1 kg di mele renette, 2 cucchiaini di pangrattato, 80 gr di burro, 4 cucchiaini di zucchero, 50 gr di uvetta sultanina, 100 gr di noci sgusciate (o mandorle), 1 cucchiaino di cannella, la scorza di un limone grattugiata.

PROCEDIMENTO: mescolate la farina con lo zucchero e il sale e disponetela a fontana sulla spianatoia; in una tazza sbattete con la forchetta l'uovo con l'acqua tiepida e il burro liquefatto e lasciato intiepidire un poco; versate il tutto al centro della farina e impastate fino a quando avrete ottenuto una pasta liscia, elastica e compatta. Raccoglietela a pala e copritela con una casseruola più grande che avrete fatto scaldare in forno. Lasciatela riposare per circa un quarto d'ora e intanto preparate le mele: sbuciatele, togliete i torsoli e i semi e tagliatele a fettine o a dadini. Tritate anche le noci (o le mandorle), ponete in un padellino il pangrattato con 50 gr di burro e fate scaldare leggermente. Ponete sulla spianatoia un canovaccio da cucina e sopra spianate con il matterello la pasta, cercando di tirarla il più sottile possibile (deve diventare quasi trasparente, il segreto dello strudel è tutto qui, tirare la pasta sottilissima). Disponete ora le fettine di mele sopra la pasta, cospargetele con lo zucchero, il burro liquefatto e soffritto con il pangrattato, l'uva sultanina, le noci tritate, la cannella e la scorza grattugiata di limone.

Sollevate delicatamente il canovaccio e in questo modo arrotolate piano piano su se stesso lo strudel. Pignite bene con le dita i bordi esterni e sempre con l'aiuto del canovaccio, stendetelo sopra la teglia unta di burro. Spalmate su tutto lo strudel il resto del burro, che avrete liquefatto a fuoco bassissimo e ponete in forno moderato per circa un'ora. Prima di servire spolverate con zucchero a velo.



PANELLE SICILIANE

INGREDIENTI: 1 kg di farina di ceci, 1,5 lt d'acqua, prezzemolo, sale e pepe, olio extravergine d'oliva.

PROCEDIMENTO: in un tegame con 1,5 litri d'acqua aggiungiamo 1 kg di farina di ceci. Portiamo il composto ad ebollizione mescolando; aggiungiamo un pugno di prezzemolo e sale e pepe quanto basta. Quando l'impasto diventa abbastanza denso toglierlo dal fuoco, successivamente stenderlo su una superficie piana in modo omogeneo facendolo a forma triangolare. Una volta raffreddato il composto, si tagliano dei piccoli triangoli e si friggono in olio extravergine d'oliva. Servire calde.



BISCOTTI DELLA NONNA ANNA

(RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI: 350 gr di farina, 150 gr di zucchero, 150 gr di burro, 3 uova, 1 busta di vanillina, 1 busta di lievito per dolci.

PROCEDIMENTO: fare l'impasto con tutti gli ingredienti poi fare una sfoglia non troppo sottile, tagliare i biscotti con la forma che si vuole, cuocere in forno a 180° per 15 minuti circa.

scuola secondaria

“RICCI MURATORI” | CLASSE 1° G



CIMETTE DI CAVOLFIORI CON SALSA (RICETTA ITALIANA)

INGREDIENTI: cavolfiore circa 800 gr, 3 uova, 2 acciughe sotto sale, 250 gr di farina bianca, 2 dl di salsa di pomodoro, olio di semi per friggere, sale e pepe.

PROCEDIMENTO: dividere il cavolfiore in cimette non troppo piccole e fatele cuocere in una pentola con acqua salata. Scolatele, fatele raffreddare e tenetele da parte. Rompete le uova in una ciotola, sbattetele leggermente e untevi la farina, poco per volta, mescolando finché non si formano i grumi. Aggiungete alla pastella una presa di sale e una di pepe macinato al momento. Lavate molto bene le acciughe, privatele della testa e della lisca centrale, tagliatele a pezzettini e unitele alla pastella. Scaldate abbondante olio in una padella per fritti e passate le cimette nella pastella. Immergete le cimette nell'olio caldo facendole dorare uniformemente, sgocciolatele su carta assorbente da cucina affinché perdono l'unto in eccesso. Servitele calde disposte su un piatto da portata e accompagnate dalla salsa di pomodoro.



COTOLETTE TRITATE

(RICETTA LOMBARDA)

INGREDIENTI: 500 gr di carne di manzo macinata magra, 3 uova medie, la mollica di un panino integrale, 2 dl di latte, 1 limone non trattato, 50 gr di burro, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, farina, pangrattato, sale e pepe.

PROCEDIMENTO: mettere la mollica a bagno nel latte per 5 minuti, poi scolarla, strizzarla bene e porla in una terrina; unire la carne, 2 uova, la scorza grattugiata del limone dopo averlo ben lavato, 1 presa di sale e 1 macinata di pepe e mescolare bene. Ricavare dal composto preparato alcuni rettangoli lunghi 10 cm e larghi 5 e leggermente arrotondati; sistemarli man mano in un vassoio, coprirli con un telo e lasciarli riposare per un ora. Trascorso il tempo indicato, passare i rettangoli di carne prima in un velo di farina, poi nell'uovo rimasto - leggermente sbattuto in una fondina con una forchetta o una piccola frusta - e infine nel pangrattato. Friggere le cotolette così preparate in una larga padella con il burro e l'olio ben caldi per circa 5 minuti per lato, girandole delicatamente con una paletta e appoggiandole man mano su carta assorbente da cucina. Servire subito le cotolette ben calde.



LA BAKLAVA

(RICETTA ARABA MEDITERRANEA)

È il dolce tradizionale del capodanno in Albania

INGREDIENTI: 500 gr di pasta fillo o pasta sfoglia, 350 gr di mandorle tritate, 150 gr di pistacchi tritati, cannella in polvere, 180 gr di burro fuso.

INGREDIENTI PER LO SCIROPPO: 50 gr di miele, 450 gr di zucchero, 300 ml di acqua, 2 cucchiaini di succo di limone.

PROCEDIMENTO: preparare lo sciroppo di zucchero facendolo sciogliere sul fuoco con l'acqua, il miele ed il succo di limone. Dopo qualche minuto di cottura vedrete che diventa denso e che vela il vostro cucchiaino. Toglietelo dal fuoco e fatelo raffreddare nel frigorifero.

Se usate la pasta sfoglia: dividetela in almeno 12 parti e tiratele con l'aiuto di un matterello in modo da ottenere 12 sfoglie sottilissime che stenderete in una pirofila rettangolare ben imburata e dai bordi alti.

Se usate la pasta fillo: non dovete fare questa operazione in quanto le sfoglie sono già della giusta misura e spessore.

Spennellate la prima sfoglia con del burro fuso e adagiarvi sopra altre 5 sfoglie che spennellerete ognuna con il burro. Su questi 6 strati cospargerete le mandorle ed i pistacchi tritati non troppo grossi, finite spolverizzando con la cannella in polvere. Ricoprite il tutto con le altre 6 sfoglie che andranno spennellate ognuna, inclusa la superficie dell'ultima con il burro restante.

Prendete un coltello della lama tagliente, immergetelo in acqua bollente e tagliate la pasta, fino a toccare il fondo della teglia diagonalmente nelle 2 direzioni in modo da ottenere dei rombi.

Infornare a 180° per circa 40 minuti, il tempo necessario a che la pasta si cuocia bene e risulti bella dorata. Togliete il dessert dal forno e versateci subito sopra lo sciroppo freddo facendo in modo che entri bene nelle linee che racchiudono i rombi. Fate raffreddare e servire.



CANESTRELLI

(RICETTA LIGURE)

INGREDIENTI: 500 gr di farina bianca, 400 gr di burro, 180 gr di zucchero, 2 uova grosse (tuorli e albumi separati), 75 gr di zucchero a velo per spolverizzare.

PROCEDIMENTO: preriscaldate il forno a 180°. Setacciate la farina su un piano di lavoro pulito e aggiungete il burro a pezzetti fino a ottenere un composto granuloso, quindi unite lo zucchero. Formate un pozzetto al centro del composto e versatevi i tuorli mescolando fino ad ottenere una pasta morbida. Stendetela su una superficie leggermente infarinata formando una sfoglia alta 1 cm, quindi ritagliate i biscotti con delle formine. Trasferite i biscotti sulle piastre da forno con una spatola e spennellateli con gli albumi leggermente sbattuti. Fateli cuocere per 20 minuti circa, fino a doratura e spolveriztateli con lo zucchero a velo.



PIZZOCCHERI

(RICETTA VALTELLINESE)

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 350 gr di farina di grano saraceno, 100 gr di farina bianca, verdure a scelta (verze, coste, spinaci, fagiolini) q.b., 3 patate tagliate a pezzi, 200 gr di burro, 400 gr di formaggio locale o fontina, 4 spicchi d'aglio, sale e pepe, 100 gr di parmigiano.

PROCEDIMENTO: mescolare le farine, impastare con acqua e lavorarle x 15 minuti circa. Tirare una sfoglia di ½ cm di spessore e farne listarelle (striscioline di cm 10 di lunghezza e mezzo di larghezza).

In una pentola con acqua abbondante già bollente e salata, versare le patate e farle bollire per 5, aggiungere la verdura scelta e lasciare bollire il tutto per altri 5 minuti. Infine aggiungere i pizzoccheri, che con l'acqua in piena ebollizione devono cuocere dai 7 ai 10 minuti.

Con una schiumarola prelevare una parte di pizzoccheri e di verdure, disporle in una terrina e cospargere di parmigiano e formaggio tagliato a dadini, aggiungere poi altra pasta e condirla allo stesso modo.

Alla fine condire con burro fritto insaporito con l'aglio e pepe, servire molto caldi.



CARCIOFI IN TORTINO ALLA TOSCANA

INGREDIENTI PER 6 PERSONE: 6 carciofi teneri, succo di limone, farina, olio abbondante per friggere, burro, 6 uova, sale e pepe, 4 cucchiaini di latte.

PROCEDIMENTO: togliete ai carciofi le foglie esterne più dure, accorciate un po' il gambo conservandone la parte più tenera, raschiandolo e togliendo qualche filamento, tornite il girello con un coltellino e spuntate la cima.

Tagliate poi i carciofi a spicchi e passatelli mano a mano in una catinella contenente acqua acidula con succo di limone. Quando saranno tutti preparati tirate su i carciofi dalla catinella, scolateli bene, asciugateli, passateli nella farina e friggeteli in padella con abbondante olio a calore moderato, finché saranno ben cotti e dorati.

Ungete abbondantemente di burro un tegame di circa venti centimetri di diametro in cui gli spicchi di carciofi possono stare allineati in un solo strato e senza lasciare spazi vuoti, allineatevi i carciofi e fate scaldare tutto sul fornello.

Sbattete come una frittata le uova, conditele con sale e pepe, aggiungeteci quattro cucchiaini di latte, versatele sui carciofi in modo da sommergerli e mettete il tegame in forno moderato per pochi minuti: fino a che le uova saranno accremate a giusto punto.



PORCELLUZZI E CARTELLATE

(RICETTA PUGLIESE: DOLCE BRINDISINO)

INGREDIENTI: 500 gr di farina, 100 gr di olio extravergine d'oliva, buccia di limone, un po' di sale, 250 gr di miele, una confezione di perline di zucchero colorato, un po' di vino bianco.

PROCEDIMENTO: dopo aver fatto fumare l'olio a fuoco lento con la buccia di limone, aggiungerlo alla farina. Aggiungere inoltre un po' di sale e un po' di vino bianco. Cominciare a lavorare il tutto con le mani fino ad ottenere un morbido impasto.

Se l'impasto si sgretola aggiungere un po' di vino, se si attacca al tagliere, aggiungere un po' di farina, così da ottenere la consistenza desiderata. Dall'impasto ottenuto si possono formare piccole polpette o tagliare con una rondella (rotellina con lama odulata), strisce larghe un dito e lunghe dai 10,15,20 cm. Le polpette saranno i purcidduzzi. Le strisce serviranno a realizzare le cartellate che assumeranno la forma di un fiore (bisogna arrotolarle una sull'altra, magari 4 o 5 file, dalla più grande alla più piccola. Friggere a fuoco lento e scolarle bene non appena siano dorate. In seguito si farà sciogliere il miele senza farlo bruciare. Servirà a cospargere completamente i dolci. Cospargere infine di perline di zucchero colorate. L'effetto ottico è davvero sorprendente.

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. 2009/2010