

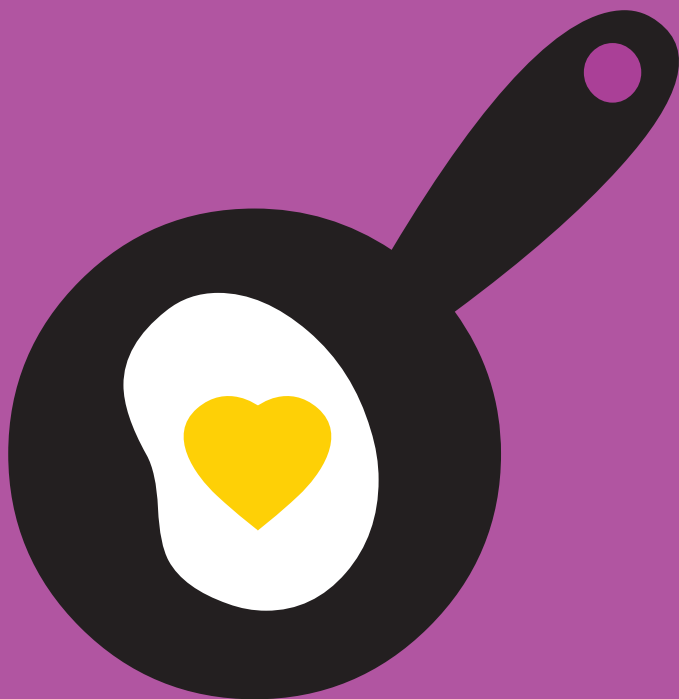


COMUNE DI RAVENNA
ISTITUZIONE ISTRUZIONE E INFANZIA

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. 2010/2011



ricette d'amicizia

CULTURA E TRADIZIONE A TAVOLA

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



Anche quest'anno, a completamento del percorso didattico dedicato all'educazione alimentare, pubblichiamo le ricette che i bambini hanno raccolto con il supporto delle insegnanti e il coinvolgimento delle famiglie.

Un'esperienza importante e formativa che ha sensibilizzato i bambini a temi importanti per la loro nutrizione e crescita. Attraverso il coinvolgimento diretto hanno fatto esperienza in prima persona, scoprendo il mondo del cibo e avvicinandosi a corrette regole alimentari e sani stili di vita.

Attraverso queste piccole e coinvolgenti esperienze, Camst ha supportato gli insegnanti nell'avvicinare i bambini alle varie sfumature del grande tema dell'alimentazione: la tavola come luogo di accoglienza e condivisione, la convivialità e il sentimento di amicizia che ne nascono, la multiculturalità e l'entusiasmo di scoprire mondi diversi, le tradizioni e il recupero delle diverse radici territoriali.

In quest'ottica, Camst contribuisce a costruire e diffondere "cultura alimentare".

*Grazie per il vostro entusiasmo!
Ufficio Marketing 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 2010/2011.

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 "CAVINA" (PORTO FUORI), "ZIGNANI" (CASTIGLIONE), "RODARI" (MEZZANO), "BARTOLOTTI" (SAVARANA), "R. RICCI" E "PASINI" E LE SCUOLE SECONDARIE "C. VIALI" (SANT'ALBERTO), "M. MONTANARI".

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

indice

COUS-COUS	11
PANADAS CRIOLLAS	11
PEPERATI	12
TORTA DI ZUCCA	12
FRAPPE O CHIACCHIERE	12
FRITTATA CICCIO PAZZA	13
HAMBURGER TUTTO DENTRO	13
POLPETTINE DI ZUCCHINE	13
SBRICCIOLOLA	14
FRIGGIONE	14
ORECCHIETTE CON CIME DI RAPA	14
STROZZAPRETI PANNA E PROSCIUTTO	15
TORTA DI MELE	15
MEZZE LUNE CON PROSCIUTTO E FORMAGGIO	15
SA PANADA	16
ZUPPA PARMENTIER	16
INSALATA CREOLA	17
PATATA RIPIENA	17
SOPPA DO DIA	18
SPAGHETTI CON OLIVE E ACCIUGHE	18
TEGOLINE IN TECIA	18
TORTELLI DI CARNEVALE ALLA NUTELLA	19
CHIN- CHIN	19
CIAMBELLINE DI PATATE	19
SPATZLE CON PANNA E SPECK	20
TORTA CAPRESE	20
TROFIE O TAGLIOLINI AL GORGONZOLA	21
ZUPPA DI FAVE	21
TAGLIOLINI AGLI STRIGOLI	22
TORTA AL CIOCCOLATO BIANCO	22
CORNA DI GAZZELLA AL CIOCCOLATO	23
FRITTELLE DELLA MAMMA	23
LE POLENTINE	23
MOUSSE AL LIMONE	24
PIZZA	24
FAGOTTINI DI MELE	25
LE PETTELE	25
MISTOCCHINE	26
MUSAKA	26
POLENTA CON FUNGHI TRIFOLATI	27



COUS-COUS

(RICETTA TUNISINA)

Porzione per 3 – 4 persone.

INGREDIENTI: Cous- cous, gr 250, 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva, 1 cipolla intera, 3- 4 carote, 3 – 4 zucchine, 1 barattolo di ceci, pomodoro e concentrato di pomodoro.

PROCEDIMENTO: *Cuocere tutte le verdure con pomodoro e un po' di concentrato, fare arrivare il tutto a cottura. Mettere il cous cous nella pentola apposita (bagno maria), farlo arrivare a giusta cottura e mescolare il tutto con le verdure. Il cous cous si può fare con carne, verdura e pesce.*



PANADAS CRIOLLAS

(RICETTA ARGENTINA)

PER 12 PZ

INGREDIENTI PER LA PASTA CRIOLLA: 500 gr di farina, 150 gr di strutto, acqua fredda q.b., sale

INGREDIENTI PER IL RIPIENO: 500 gr di cipolla, 250 gr di carne di manzo macinata, 1 cucchiaino di comino macinato, 1 cucchiaio di paprika, sale, 1 pizzico di origano, 1 pizzico di peperoncino.

PROCEDIMENTO: *Tagliare le cipolle a rondelle, soffriggere con un po di strutto in una pentola, dopo aggiungere la carne e il resto degli ingredienti del ripieno, cucinare per circa 15 minuti e dopo fare raffreddare bene.*

PER LA PASTA: *In una ciotola mescolare la farina con il sale, aggiungere lo strutto tiepido e impastare fino ad ottenere una sabbiolina, infine aggiungere dell'acqua fredda ed impastare fino ad ottenere un composto liscio e piuttosto solido. Fare delle palline della misura di una noce e lasciare riposare per circa 30 minuti in frigorifero. Stendere l'impasto con il matterello una a una facendo dei dischi di sfoglia sottile, sui quali si metterà 1 cucchiaio di ripieno. Infine, piegare il disco in due e racchiudere per bene ripiegando i bordini, spennellarli con uovo sbattuto, cuocere in forno molto caldo fino a doratura.*

Ricette



PEPERATI

(DOLCE TRADIZIONALE DI S. SEVERO-FG-)

INGREDIENTI: 1,5 kg di farina, 350 gr di zucchero, 80 gr di cacao amaro, 1 busta di cannella, 1 busta di chiodi di garofano, 1 busta di lievito per dolci, 150 gr di olio, 1 bicchiere di vino cotto, 2 uova, latte Q.B., 300 gr di cioccolato fondente a pezzettini, 200 gr di mandorle tritate.

PROCEDIMENTO: *Impastare tutti gli ingredienti insieme formando un impasto morbido. Formare dei biscotti tipo taralli e informare a 180° per 10/15 minuti. Tolti dal forno saranno morbidi, raffreddandosi si indurranno un po'.*



TORTA DI ZUCCA

(NOME DIALETTALE MCIASA, RICETTA VENETA)

INGREDIENTI: 1,7 Kg di zucca, 2 uova, 120 gr di zucchero, 200 gr di uva passa, 50 gr di pinoli, 150 gr di farina, mezza busta di lievito per dolci 1 tazzina di olio extravergine d'oliva, la buccia grattugiata di un limone, 1 bicchierino di amaretto.

PROCEDIMENTO: *Cucinare la zucca, usare solo la parte interna gialla. In un contenitore amalgamare tutti gli ingredienti con la zucca passata. Cuocere in forno a 180° in una teglia imburata per circa 1 ora.*

scuola primaria

“BARTOLOTTI SAVARNA” | CLASSI 3° E 4°



FRAPPE O CHIACCHIERE

(RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI: 1 kg di farina, 60 gr di strutto, 2 cucchiaini di zucchero, 2 uova intere e 4 tuorli, vino bianco qb.

PROCEDIMENTO: *Impastare con vino bianco, tirare la sfoglia sottile, tagliare delle losanghe e friggere in strutto bollente (in alternativa si può utilizzare dell'olio di semi per friggere). Una volta cotte, cospargere con zucchero a velo e “sassolino”.*



FRITTATA CICCIO PAZZA

(RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI: 1 cipolla, 5 uova, patate, sale, olio

PROCEDIMENTO: *Affettare finemente le cipolle. Sbucciare le patate e tagliarle a cubetti. Mettere cipolla e patate in una padella con un po' d'olio. Intanto, sbattere le 5 uova con il frustino, aggiungendo un po' di sale. Quando le patate sono cotte salarle un po', poi aggiungere le uova, mettere il coperchio, cuocere per 10 minuti e servire.*



HAMBURGER TUTTO DENTRO

(RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI: 4 fette di petto di pollo, 2 cubetti di spinaci surgelati 50 gr di grana grattugiato, 2 cucchiaini di besciamella, farina, noce moscata, olio extravergine d'oliva, aale

PROCEDIMENTO: *Lessare gli spinaci in poca acqua. Scolarli e strizzarli per togliere l'acqua in eccesso, poi metterli nel bicchiere del mixer. Aggiungere il pollo tagliato a pezzi, il grana, la noce moscata, la besciamella e una presa abbondante di sale. Tritare fino ad ottenere un composto appiccicoso e non troppo duro (eventualmente aggiungere altra besciamella). Prendere una cucchiata di impasto e con le mani formare dei piccoli hamburger, infarinarli leggermente e metterli a cuocere in una padella antiaderente appena unta d'olio, farli rosolare da entrambi i lati.*



POLPETTINE DI ZUCCHINE

(RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI: 600 gr di zucchine, 1 spicco d'aglio, 100 gr di prosciutto cotto, 1 uovo, parmigiano grattugiato

PROCEDIMENTO: *Tagliare a julienne le zucchine, saltarle in padella con uno spicchio d'aglio intero (poi va tolto) ed un po' di dado granulare. Cuocere coperte e farle asciugare bene. Tritare il prosciutto cotto, unirlo alle zucchine assieme ad 1 uovo ed un po' di parmigiano grattugiato. Prendere l'impasto con un cucchiaino ed inserire un dado di mozzarella e chiudere con un altro cucchiaino l'impasto. Cuocere le polpettine in forno a 200° per circa 20 minuti, sulla placca con carta da forno.*



SBRICCIOLOLA

(RICETTA LOMBARDA)

INGREDIENTI PER LA BASE: 100 gr di burro, 1 uovo, 100 gr di zucchero 300 gr di farina.

INGREDIENTI PER IL RIPIENO: 300 gr di ricotta, 1 uovo, 100 gr di zucchero, 1 pacco di amaretti, Impastare tutti gli ingredienti insieme.

PROCEDIMENTO: *Impastare gli ingredienti per la base, con metà dell'impasto foderare la teglia, riempire con gli ingredienti del ripieno, coprire con la pasta rimasta fatta passare attraverso il passapastatelli.*

Cuocere a 200 ° per 30/40 minuti.

scuola primaria

“CASTIGIONE” | CLASSE 3° E 4°



FRIGGIONE

(RICETTA EMILIANA)

INGREDIENTI: 2 kg di cipolla, 200 gr di pomodoro pelato, 1 cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaino di sale grosso, 2 cucchiaini di strutto.

PROCEDIMENTO: *Mettere la cipolla tagliata sottile per circa un'ora a macerare con sale e zucchero, poi versare la cipolla con l'acqua che si è formata in una padella con lo strutto, soffriggere per alcuni minuti poi aggiungere i pelati, e portare a cottura.*



ORECCHIETTE CON CIME DI RAPA

(RICETTA PUGLIESE)

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 1 kg di cime di rapa, 500 gr di orecchiette di pasta fresca, 3 spicchi d'aglio, 3 filetti d'acciughe, peperoncino o pepe Q.B., olio extravergine d'oliva pugliese.

PROCEDIMENTO: *Mondate e lavate le cime di rapa, fate bollire l'acqua, salate e calate le cime di rapa. A metà cottura aggiungete le orecchiette di pasta fresca e mescolate subito x evitare che si attacchino fra di loro. Nel frattempo in una padella fate soffriggere nell'olio d'oliva gli spicchi d'aglio tagliati a rondelle, i filetti d'acciughe lavati e sminuzzati, scolare la pasta con le cime di rapa e saltarla in padella con il soffritto di aglio e acciughe e servire.*



STROZZAPRETI PANNA E PROSCIUTTO

(RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI PER LA PASTA: Farina, acqua q.b, 1 uovo

INGREDIENTI PER IL SUGO: Cipolla, olio, prosciutto cotto a dadini panna

PROCEDIMENTO: *Impastare e tirare la sfoglia sottile, tagliarla a strisce larghe all'incirca un dito e lunghe 10 cm circa. Prendere una striscia nel palmo delle mani e arrotolarla dando così la forma agli strozzapreti. In una padella, in poco olio extravergine d'oliva, soffriggere la cipolla, aggiungere il prosciutto cotto tagliato a dadini e una parte della panna. Dopo aver cotto gli strozzapreti in abbondante acqua salata, scolarli e farli saltare in padella con il sugo, il resto della panna e un po' di parmigiano.*



TORTA DI MELE

(RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI: 200 gr di zucchero, 2 uova, 100 gr di burro, 500 gr di mele, 1 bustina di lievito, 300 gr di farina.

PROCEDIMENTO: *Miscelare tutti gli ingredienti con le mele a cubetti, cuocere in forno per 30- 40 minuti. E poi si mangia.*

scuola primaria

“RODARI” MEZZANO | CLASSE 4° B



MEZZE LUNE CON PROSCIUTTO E FORMAGGIO

(RICETTA MIX ITALIA-MAROCCO)

INGREDIENTI: 300 gr di carne tritata di manzo, 3 fette di prosciutto cotto, 6 fette di fontina, 50 gr di pane grattugiato, 10 cl di latte, 2 uova, sale, pepe, noce moscata, 20 gr di parmigiano grattugiato.

PROCEDIMENTO: *Condire la carne con tutti gli ingredienti, stendere il misto di carne a forma circolare, farcire con prosciutto cotto e fontina, formare delle mezzelune (ripiegare in due) e cuocere in padella antiaderente con un filo d'olio.*



SA PANADA

(RICETTA TIPICA ASSEMINESE- PROVINCIA DI CAGLIARI)

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: Per la pasta sfoglia > 1 kg di farina, meglio di grano duro, 1 bicchiere di olio d'oliva, sale e acqua tiepida.

Per la panada di carne > 750 gr di carne d'agnello, 750 gr di piselli, 250 gr di sugo di pomodoro, Prezzemolo. Cottura > 2 ore e mezza

PROCEDIMENTO: *Come preparare la sfoglia: Versare in una terrina la farina e l'olio d'oliva, impastate con acqua tiepida e leggermente salata. Dopo aver lavorato l'amalgama in modo energico per circa un'ora, lasciarla riposare per un'altra ora. Per il condimento interno: Passare i piselli nell'acqua, tagliare a cubetti la carne d'agnello, in una casseruola stufare la carne con il pomodoro. A questo punto, stendere la pasta formando due sfoglie circolari dal diametro di circa 35 cm e dallo spessore di mezzo cm: la prima servirà come fondo e la seconda, un po' più sottile, come "coperchio". Posare la sfoglia per il fondo in una teglia a bordi alti e riempirla con piselli, carne d'agnello e prezzemolo per almeno 2 strati partendo dai piselli. Ultimato il ripieno con una generosa spolverata di sale, chiudere con il "coperchio" e unire le sfoglie formando un bordo simile ad una treccia.*

VARIAZIONI: Nella panada non è raro aggiungere le patate tagliate a fette sottili al ripieno.



ZUPPA PARMENTIER

(RICETTA FRANCESE)

INGREDIENTI PER 5 PERSONE: 2 grossi porri, 750 gr di patate, 70 gr di burro, 1 litro di acqua calda, 1/4 di litro di latte, 2 dadi per brodo, crostini di pane, parmigiano.

PROCEDIMENTO: *Lavare e affettare i porri, farli imbiondire con 25 gr di burro nella pentola a pressione, unire le patate tagliate a spicchi, l'acqua, il latte e i dadi per brodo. Chiudere la pentola a pressione, dall'inizio del sibilo abbassare la fiamma, calcolare 10 minuti di cottura. Frullare il tutto con il minipimer. Amalgamare con una noce di burro e parmigiano, servire con crostini di pane e un filo di olio crudo. Per fare i crostini tagliare a tocchetti il pane metterlo nel forno a 150° per alcuni minuti.*

"CAVINA" PORTO FUORI | CLASSE 4° A E 4° B



INSALATA CREOLA

(RICETTA PERUVIANA)

INGREDIENTI: 2 cipolle, 2 pomodori, un ciuffetto di prezzemolo, sale e pepe, 2 limoni.

PROCEDIMENTO: *Tagliare la cipolla a julienne, immergerla nel succo di un limone e lasciarla a mollo con acqua per 3 minuti (questo serve per togliere l'amaro della cipolla). Sciacquare bene, scolare e mettere il tutto in una ciotola con pomodoro tagliato alla julienne; condire con sale, pepe e il succo di un limone. Infine aggiungere dei ciuffi di prezzemolo. Questa insalata si può servire insieme alla patata ripiena.*



PATATA RIPIENA

(RICETTA PERUVIANA)

INGREDIENTI: 1 kg di patate gialle, 1 cipolla grande tagliata a cubetti piccoli, 1 pomodoro grande tagliato a cubetti piccoli, 250 gr di carne macinata di suino, 50 gr di olive snocciolate e tagliate a metà, 3 uova (1 cruda e 2 uova sode tagliate a cubetti), 1 cucchiaino di paprika, sale, pepe, farina.

PROCEDIMENTO: *Fare un soffritto con la cipolla e la carne; quando è cotta la carne, aggiungere un pomodoro, un po' di sale, pepe e la paprika, poi le uova sode e le olive. Cucinare il tutto per 10 minuti e infine togliere dal fuoco. Bollire le patate in acqua e poi passarle con lo schiacciap patate. Formare varie palline con la massa delle patate, stenderle nel palmo della mano e aggiungere un cucchiaino di soffritto. Chiuderle con la forma di una pallina ovale. Inumidirle con un uovo sbattuto e passarle nella farina, infine friggerle nell'olio bollente fino a che diventano dorate.*



SOPPA DO DIA

(RICETTA PORTOGHESE)

INGREDIENTI: 1 Fetta di petto di pollo, 1 cipolla, 1 zucchina, 1 carota, cavolo cappuccio, salsa di soia, brodo vegetale.

PROCEDIMENTO: Far appassire un po' di cipolla a fuoco basso, in un poco di olio di oliva, aggiungere un po' di salsa di soia, poi aggiungere il petto di pollo tagliato in piccoli pezzettini. Quando il pollo è rosolato, aggiungere le carote e le zucchine tagliate a dadini e il cavolo cappuccio a piccole striscioline. Aggiungere il brodo vegetale, far cuocere 30-40 minuti. Cuocere una pastina corta e....gnam!!!!!!.



SPAGHETTI CON OLIVE E ACCIUGHE

(RICETTA DEL SUD ITALIA)

INGREDIENTI: 360 gr di spaghetti, 4 filetti di acciughe dissalate, 100 gr di olive nere, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 pezzetto di peperoncino piccante, 4 cucchiainate di olio d'oliva e sale

PROCEDIMENTO: Pulire e lavare la cipollina, tritarla con l'aglio e il peperoncino. Far appassire il trito sul fuoco moderato in una casseruola a cui avete aggiunto l'olio. Snocciolare le olive. A parte, schiacciare i filetti di acciuga con una forchetta, unirli al soffritto insieme alle olive snocciolate e lasciar cuocere per qualche minuto. Pulire, lavare e tritare il prezzemolo. Lessare gli spaghetti in abbondante acqua salata in ebollizione, scolarli al dente, versarli in una terrina e condirli con l'intingolo preparato. Prima di servirli, cospargerli con i prezzemolo tritato.



TEGOLINE IN TECIA

(RICETTA VENETA)

INGREDIENTI: 600 gr di fagiolini, 1 cipolla, pancetta affumicata

PROCEDIMENTO: Usare un tegame alto antiaderente. Tritare la cipolla e far rosolare con l'olio, aggiungere la pancetta tagliata a cubetti, infine aggiungere i fagiolini crudi, salare e aggiungere un po' d'acqua, chiudere con un coperchio il tegame e stufare a fiamma bassa mescolando ogni tanto.



TORTELLI DI CARNEVALE ALLA NUTELLA

(RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI: 1 kg di farina, 100 gr di zucchero, 100 gr di strutto, 4 uova, acqua q.b., nutella, olio per friggere, zucchero a velo.

PROCEDIMENTO: Impastare farina, zucchero, strutto le uova e acqua. Tirare una sfoglia abbastanza sottile e fare dei rettangoli, mettere al centro di questi un cucchiaino di nutella, chiuderli e friggerli in abbondante olio. Servire spolverati di zucchero a velo.

scuola primaria

“PASINI” | CLASSE 5° B E 5° C



CHIN- CHIN

(RICETTA NIGERIANA)

INGREDIENTI: 6 tazze di farina, 2 tazze di burro, 3 uova, 1 cucchiaino e ½ di lievito, 1 tazza d'acqua, 1 tazza di latte (o un'altra tazza di acqua), 10 cucchiaini di zucchero

PROCEDIMENTO: Miscelare tutti gli ingredienti, miscelare l'impasto fino a che sia soffice. Spolverizzare il tagliere con farina, stendere l'impasto fino ad uno spessore di 1 cm circa. Tagliare l'impasto in piccoli quadrati. Mettere dell'olio a fuoco medio e lasciarlo scaldare. Una volta che l'olio è caldo, aggiungere i pezzetti tagliati nell'olio (l'olio può apparire spumoso). Lasciare che il Chin-chin frigga fino a che sia marrone. Alcuni preferiscono una leggera doratura e altri una doratura più pesante. Mettere i pezzi fritti in un tovagliolo per assorbire l'eccesso d'olio. Mangiare come snack.



CIAMBELLINE DI PATATE

(RICETTA SICILIANA)

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 1 kg di patate, gr. 200 farina, 50 gr di burro, uova n. 3, olio per friggere, zucchero semolato.

PROCEDIMENTO: Bollire le patate intere e quando sono cotte scolarle, sbucciarle e passarle al setaccio; e far cadere la passata sulla spianatoia dove si impasterà con la farina, le uova intere e il burro.

Fare con il composto delle piccole ciambelline del diametro di circa 8-10 cm e friggerle in abbondante olio. Scolarle dorate e servirle con una abbondante spolverata di zucchero.



SPATZLE CON PANNA E SPECK

(RICETTA GNOCCHETTI TIROLES)

INGREDIENTI PER GLI GNOCCHETTI: 200 gr di farina, 3 uova, 3 cucchiari di latte, 500 gr di spinaci, 4 cucchiari di olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

INGREDIENTI PER IL CONDIMENTO: 100 gr di speck in una sola fetta, 1 cipolla. 3 cucchiari di panna, 100 gr di burro, sale e pepe.

PROCEDIMENTO: Mettere in una terrina la farina, le uova, gli spinaci bolliti ben strizzati e finemente tritati, il latte e il sale. Lavorare energicamente il composto fino ad ottenere una pasta molto morbida.

Portare ad ebollizione una pentola con abbondante acqua salata. Far scendere gli spätzle nell'acqua attraverso uno schiacciapastate con griglia a fori larghi, tagliandoli a 2 cm di lunghezza. Scolarli con la schiumarola appena vengono a galla, versarli su un piano appena unto. Tagliare a striscioline lo speck, tritare la cipolla e farla appassire col burro. Aggiungere lo speck e far appena scaldare, salare e pepare. Aggiungere infine gli spätzle e la panna e far saltare. Se tendessero ad attaccare, diluire il fondo con un po' d'acqua di cottura. Servire ben caldo.



TORTA CAPRESE

(RICETTA CAMPANA)

INGREDIENTI: 300 gr di mandorle tritate, 250 gr di cioccolato fondente, 250 gr di zucchero a velo, 350 gr di burro, 5 uova.

PROCEDIMENTO: Montare a neve gli albumi dell'uovo, montare i tuorli con lo zucchero a velo, quando si è formata una crema omogenea aggiungere il burro a pezzetti e le mandorle tritate. Fondere a bagno maria il cioccolato, unire il cioccolato fuso e gli albumi all'impasto e mischiare il tutto. Imburrare una teglia e versare il composto, cuocere in forno a 180° per 45 minuti circa. Far raffreddare e decorare con lo zucchero a velo.



TROFIE O TAGLIOLINI AL GORGONZOLA

(RICETTA VENETA)

INGREDIENTI: Radicchio di Chioggia, 200 gr gorgonzola dolce, 50 gr burro, 400 gr panna fresca

PROCEDIMENTO: Dopo averlo lavato con cura, tagliare il radicchio di Chioggia a striscioline e il gorgonzola dolce a cubetti. In una padella piuttosto larga fondere 50 gr di burro, aggiungere il gorgonzola, il radicchio e la panna fresca, girando spesso con un cucchiaino di legno. Quando si forma una crema densa, colare la pasta versare nella padella e mescolare bene. Buon appetito!!



ZUPPA DI FAVE

(RICETTA SICILIANA)

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 600 gr di fave secche, olio d'oliva, sale.

PROCEDIMENTO: Mettere le fave a bagno in acqua fredda per 12 ore. Scolarla, aggiungere nuovamente dell'acqua ma poco salata ed insaporita da una cipolla tritata finemente e cucinarle sino che non si aprono. Schiacciarle con una forchetta e servire la zuppa con dell'ottimo olio crudo.

scuola secondaria

“MONTANARI” | CLASSE 1° C



PASTA AL FORNO ALLA MESSINESE

(RICETTA SICILIANA)

INGREDIENTI: 500 gr di sedani rigati (catamisella), olio extravergine d'oliva q.b., mezza cipolla, 300 gr di carne di manzo macinata, 2 melanzane, 2 uova, 500 gr di passata di pomodoro, 150 gr di prosciutto cotto, 300 gr di formaggio a pasta filata, 100 gr di parmigiano, sale q.b, qualche foglia di basilico

PROCEDIMENTO: In un tegame soffriggere la cipolla con l'olio, unire la carne, la passata di pomodoro, il sale, il basilico e lasciare cuocere per circa 30 minuti. Sbucciare le melanzane, tagliarle e metterle sotto sale per 30 minuti circa. Bollire le uova per farle sode. Friggere le melanzane in abbondante olio. Cuocere la pasta e condirla con il sugo di carne. In una teglia da forno, alternare uno strato di pasta uno di melanzane fritte, il formaggio, le uova sode affettate e il prosciutto cotto a dadini fino a finire tutti gli ingredienti. Spolverare con parmigiano abbondante e gratinare in forno per 20 minuti circa a 180°.



TAGLIOLINI AGLI STRIGOLI

(RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 300 gr di tagliolini freschi all'uovo, 2 mazzetti di strigoli (verdura a foglia lunga che cresce nella zona della romagna), 1 cipolla piccola, 2 o 3 pomodori pelati o polpa sminuzzata, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO: Pulire e lavare gli strigoli togliendo gli steli più duri, tagliare finemente la cipolla (senza tritarla) a fettine sottili. Soffriggere appena la cipolla con l'olio in una padella, poi aggiungere gli strigoli con un mezzo bicchiere di acqua, quindi aggiungere i pelati schiacciati con una forchetta, sale e pepe quanto basta. Incoperchiare e cuocere a fuoco medio per circa 10-15 minuti. Lessare i tagliolini, scolarli e tirarli in padella con il sugo.



TORTA AL CIOCCOLATO BIANCO

(RICETTA MAROCCHINA)

INGREDIENTI: 150 gr di cioccolato bianco + 300 gr per la guarnizione, 70 gr di cioccolato fondente, 3 uova, 1 bicchiere di zucchero, 3 cucchiaini di burro fuso, 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata, mezzo bicchiere di latte, 3 bicchieri di farina, 1 busta di lievito per dolci.

PROCEDIMENTO: Far sciogliere 150 gr di cioccolato bianco a bagnomaria. In una ciotola mescolare le uova, lo zucchero, il burro, il succo e la scorza di un limone, il latte, il cioccolato bianco fuso e mescolare bene. Aggiungere la farina, il lievito e mescolare bene. Versare in uno stampo a forma di ciambella imburrato e infarinato, cuocere per 45 minuti nel forno a 180°. Guarnire con il cioccolato bianco fuso con qualche filo di fondente sciolti separatamente.

scuola media

“VIALI – S. ALBERTO” CLASSE 1° A



CORNA DI GAZZELLA AL CIOCCOLATO

(RICETTA TUNISINA)

INGREDIENTI: 1 kg di mandorle bianche, 500 gr di zucchero, 6 quadretti di cioccolato, 10 albumi d'uovo, 1 busta di vanillina, 100 gr di farina, 100 gr di burro.

PROCEDIMENTO: Mettere le mandorle tritate dentro una ciotola grande poi la farina e il burro sciolto e miscelare tutto bene. Sbattere il bianco d'uovo con la vanillina e lo zucchero. Sciogliere il cioccolato e aggiungere 2 cucchiaini grandi di burro, quando è tutto fuso aggiungerlo all'uovo, incorporare il composto di mandorle e farina, poi mischiare tutto con un cucchiaino di legno fino quando l'impasto si è compattato, lasciare riposare per 30 minuti. Formare delle palline della grandezza di un limone e da queste formare il corno di gazzella (una mezza luna), infornare in una teglia imburata e cuocere per 20 minuti.



FRITTELLE DELLA MAMMA

(RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI: 250 gr. Di farina “OO”, 150 gr zucchero, 1 uovo intero, 1 pezzetto di burro sciolto, latte q.b, olio di semi per friggere

PROCEDIMENTO: Mettere il tutto in un recipiente e mescolare con uno sbattitore o frusta, l'impasto non deve essere ne tanto duro ne tanto liquido. Prendere una padella e mettere l'olio di semi. Quando l'olio è ben caldo prendere un cucchiaino pieno d'impasto e metterlo dentro girandolo da entrambi i lati e quando vedi che sono dorate tirarle fuori.



LE POLENTINE

(RICETTA ROMAGNOLA INVENTATA DALLA MIA FAMIGLIA)

Nelle giornate noiose, quando la mamma è al lavoro, io e mia sorella Lisa cuciniamo questa ricetta, le polentine. Ci divertiamo a segnare sopra ad ogni biscotto le nostre iniziali, stranamente è uno dei pochi momenti in cui io e mia sorella non litighiamo quindi le consiglio a chi vuole divertirsi cucinando con la propria sorella... e chi non ha sorelle e fratelli? Ci si può divertire ugualmente con le amiche/amici.

INGREDIENTI: 600 gr di farina gialla da polenta, 380 gr di farina tipo “OO”, 200 gr di zucchero, 320 gr di burro, 2 tuorli d'uovo, 1 bel bicchiere di latte, 1 busta di lievito per dolci.

PROCEDIMENTO: Setacciare la farina gialla, aggiungere la farina bianca e il lievito facendo attenzione a non fare grumi. Versare la farina sulla spianatoia formando la fontana, aggiungere il burro fuso, lo zucchero, i tuorli ed il latte. Lavorare energicamente impastando con le mani fino a ricavarne un composto consistente liscio ed omogeneo.

Stendere poi la pasta in una sfoglia alta 1 cm circa e tagliare utilizzando l'imboccatura infarinata di un bicchiere in tanti dischetti. Imburrare e infarinare la placca del forno e sistemate i dolcetti tenendoli ben distanziati l'uno dall'altro. Cuocere le polentine alla temperatura di 180° per 40 minuti circa. Cotto e gustato!!!



MOUSSE AL LIMONE

(RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 150 gr di zucchero, 40 gr di fecola, 2 uova intere, 2 limoni (la buccia grattugiata di uno e il succo di 2) 1 busta di vanillina, 1 barattolo di ananas. mezzo litro d'acqua (compreso il succo di ananas).

PROCEDIMENTO: Nel tegame di cottura mescolare tutti gli ingredienti e cuocere per circa 20 minuti finché diventa una crema densa. Mettere il composto in una pirofila, guarnire con l'ananas e mettere in frigorifero.



PIZZA

(RICETTA NAPOLETANA)

INGREDIENTI: 1 kg di farina, 1 cucchiaio abbondante di sale, 25 gr di lievito di birra sciolto in ½ litro d'acqua circa, 1 cucchiaino di zucchero, 2 cucchiai di olio di oliva

PROCEDIMENTO: Impastare con le mani tutti gli ingredienti e lasciare riposare 2 ore dentro un contenitore coperto da un canovaccio umido e caldo. A fine lievitazione formare delle palline "grandine" e tirare con il matterello. Condire a piacere e infornare x 35 minuti circa. La pizza la faccio con mia sorella e con la mamma. A me piace tanto fare la pizza.

"VIALI – S. ALBERTO" | CLASSE 1° B



FAGOTTINI DI MELE

(RICETTA RUMENA)

INGREDIENTI: 400 gr di pasta sfoglia surgelata, 4 mele renette, 1 cucchiaio di zucchero, 20 gr di uvetta sultanina, 8 mandorle pelate, 8 biscotti amaretti.

PROCEDIMENTO: Tritare gli amaretti e mettere a bagno l'uvetta. Sbucciare le mele ed eliminare il torsolo con l'apposito utensile. In una ciotola riunire zucchero, amaretti, uvetta ben strizzata e mandorle tagliate a filetti. Mescolare e riempire con questo ripieno le mele. Dividere in 4 parti la pasta sfoglia, stendendola in 4 quadratini, appoggiarvi sopra le mele farcite e sigillarli, riunendo verso l'alto gli angoli. Metterli in una piastra da forno imburrata e cuocere a 170° per 35 minuti. Questa ricetta mi piace tantissimo, mia mamma li fa sempre. La faccio insieme a mia mamma. Mi ricorda la Romania e i miei nonni perché anche loro li fanno. Li ho mangiati ieri.



LE PETTELE

(RICETTA PUGLIESE)

INGREDIENTI: 1kg di farina, 1 cubetto di lievito di birra, 2 patate lessate.

PROCEDIMENTO: In un pentolino riscaldare dell'acqua con un cucchiaio di sale. Prendere una ciotola e un bicchiere di acqua e sciogliere il lievito. Cucinate 2 patate e dopo cucinate bisogna sbucciarle e schiacciarle e poi inserirlo nell'impasto. Unire poi tutti gli ingredienti e lavorare l'impasto. Metterlo a lievitare. Dopo la lievitazione, in un alto tegame, mettere dell'olio di semi per friggere. Fare delle strisce tonde e allungate, friggere. Mi ha aiutato mia madre e sarà una ricetta buonissima ed è pugliese, perché tutta la famiglia è pugliese. Mi piacciono le pettele così tanto perché il loro profumo e odore è indimenticabile e ogni volta che mia madre le fa sono sempre quello che me mangia di più di tutti.



MISTOCCHINE

(RICETTA ROMAGNOLA)

Antica ricetta è questa delle Mistocchine, un tempo preparate e vendute per strada da caratteristici venditori ambulanti.

INGREDIENTI: 500 gr di farina di castagne impastata con acqua calda e un pizzico di sale.

PROCEDIMENTO: Stendere l'impasto dello spessore di 1 cm circa e ritagliarlo in losanghe dalla caratteristica forma leggermente ovalizzata. Le mistocchine andrebbero cotte su una piastra posta sulla brace. Eventualmente potete sostituire questo tipo di cottura con il forno ben caldo. Cotto e mangiato!



MUSAKA

(RICETTA SERBA)

INGREDIENTI: 5 patate bollite, pelate e affettate, olio di oliva e olio per friggere, 2 cipolle, 500 gr. di carne di maiale, sale e pepe.

PER LA BESCIAMELLA: 75 gr di burro, 4 cucchiaini non abbondanti di farina, ½ litro di latte caldo, un pizzico di noce moscato, 60 gr di pecorino.

PROCEDIMENTO: Tagliare la cipolla e la carne, mettere tutte e due in una padella e iniziare a cuocerle con un po' d'olio per 30 minuti (quando è necessario durante la cottura aggiungere un po' d'acqua). Prendere poi una teglia alta e mettere dentro le patate tagliate per il primo strato, poi mettere il cotto di carne e cipolla per fare il secondo strato e proseguire in questo modo per almeno 4 strati, sopra l'ultimo strato mettere la besciamella.



POLENTA CON FUNGHI TRIFOLATI

(RICETTA VENETA)

INGREDIENTI: 200 gr di funghi freschi, 1 bicchiere d'olio, 1 spicchio d'aglio, 20 gr di burro, 2 acciughe, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, sale e pepe, 8 dischi di polenta precotta.

PROCEDIMENTO: Mondare i funghi, lavarli asciugarli con cura e tagliarli a fettine. Soffriggere l'aglio nella padella con l'olio, toglierlo quando imbiondisce, aggiungere i funghi, condirli con sale e pepe e farli rosolare a fuoco vivace. Schiacciare le acciughe con il coltello, impastarle con una noce di burro e quando il liquido dei funghi sarà assorbito, aggiungerle ai funghi stessi. Lasciare ancora sul fuoco per fare sciogliere il burro, aggiungere il prezzemolo, togliere dal fuoco, disporre i funghi sui dischi di polenta abbrustolita e servire.

Mia nonna la portava per Natale e ogni volta che la mangiavo mi sentivo in paradiso non sapevo che c'erano le acciughe infatti ho scoperto ora. Penso che non me l'abbia detto perché a me non piacevano ma non le avevo mai assaggiate e ora le mangerei sempre.

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. 2010/2011