

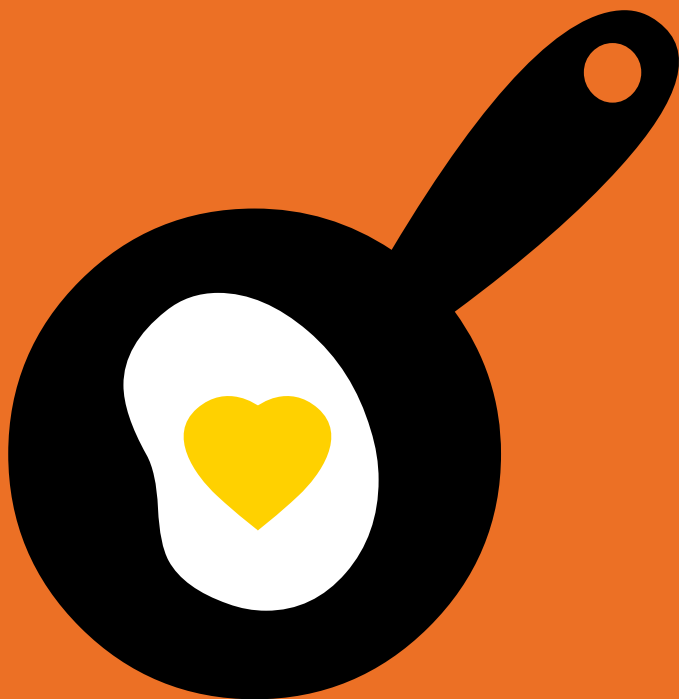


COMUNE DI RAVENNA  
AREA ISTRUZIONE E POLITICHE DI SOSTEGNO

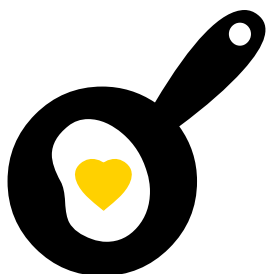
CAMST   
LA RISTORAZIONE ITALIANA

# *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. 2011/2012



# *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 approcciandosi 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'Area Istruzione e Politiche di Sostegno in collaborazione con CAMST ha proposto alle scuole primarie e secondarie di 1° grado anche per l'anno scolastico 2011/2012.*

**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 specie 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'Area Istruzione e politiche di Sostegno e delle cuoche di CAMST.*

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

HANNO ADERITO AL PROGETTO: LE SCUOLE PRIMARIE "CAVINA", "CLASSE", "PASINI", "RANDI" E LE SCUOLE SECONDARIE "MONTANARI" E "RICCI MURATORI".

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

<b>PRIMARIA</b> <b>CAVINA</b> <b>4A E 4B</b>	BUSTRENGO	11
	CASATIELLO	11
	PASTA SFOGLIA CON SPINACI	11
	TORTA AL CIOCCOLATO	12
	TORTA DI MELE	12
<b>PRIMARIA</b> <b>CLASSE</b> <b>4A - 4B</b>	BRODO RUSSO	13
	PARROZZI ABRUZZESI	13
	PLASINTI	14
	RISO AL PESCE	14
	STRUDEL DI MELE	14
<b>PRIMARIA</b> <b>PASINI</b> <b>4A - 4B</b>	CHIACCHIERE DI CARNEVALE	0
	JOLLOF RICE	0
	POLPETTINE DI CARNE CON RISO	0
	PUFF-PUFF	0
<b>PRIMARIA</b> <b>RANDI</b> <b>4A- 4B</b> <b>4D - 4E</b>	STRUFFOLI	0
	CALZONE DI RICOTTA	0
	COUS COUS	0
	MOSTACCIOLI	0
	PASTA CON LE ALICI	0
	STROZZAPRETI PANNA E SPEAK	0
	CHORBA	0
	INVOLTINI DI RISO CON PANCETTA	0
	SPAETZLE	0
	STRUFFOLI	0
TAGLIATELLE DI CARENVALE	0	

SECONDARIA MONTANARI 2B E 2E	BAKKLAVA	0
	BUREK	0
	DOLCETTI AL COCCO	0
	FRITTELLE DI PATATE	0
	GNOCCHI DI RICOTTA	0
	MUFFIN	0

SECONDARIA RICCI MURATORI 2 D E 2 I	CAPPELLETTI ROMAGNOLI	0
	GHRAIBA	0
	PILAF	0
	TORTA DI PANE	0
	VARYENIKI	0
	<i>Biscio</i>	0
	<i>Biscotti zuccherini</i>	0
	<i>Cavatelli col sugo di carne</i>	0
	<i>Pan cotto</i>	0

# indice





*Ricette*

“CAVINA” | CLASSE 4<sup>°</sup>A E 4<sup>°</sup>B



## “BUSTRENGO”

(RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI: farina di grano turco 300 gr, farina bianca gr 600, uova 6 o7, pinoli gr 200, mele n 4, olio 2 bicchieri, sale, uvetta sultanina 200 gr, latte q.b.

PROCEDIMENTO: *Impastare tutti gli ingredienti e mettere in una teglia di rame. Sopra ai carboni mettere il 3 piedi con sopra la pentola con il coperchio grande e sopra il fuoco. Quando è pronta si vede dalla crosticina dorata che la fa rendere più dolce e gustosa.*



## CASATIELLO

(RICETTA CAMPANA)

INGREDIENTI: Farina kg 1, lievito di birra 2 cubetti, Strutto (sugna) gr. 100, poco sale e molto pepe.

PER IL RIPIENO: 400 gr di pecorino (oppure formaggi misti tipo grana, provolone piccante, fontina ecc..), 400 gr di salame tipo Napoli, 400 gr di cicoli (ciccio), 5 uova, sale e pepe.

PROCEDIMENTO: *Impastare la farina con il lievito di birra, lo strutto, sale pepe ed acqua tiepida, formare un impasto molle e lasciare lievitare per almeno 2 ore. A lievitazione avvenuta, rimpastare il tutto, aggiungere il pecorino grattugiato, il salame tagliato a pezzetti ed i ciccioli, impastare bene e lasciare lievitare nuovamente per un'oretta circa. Stendere l'impasto alto circa 2 cm, in una teglia da forno leggermente unta, metto le uova intere sopra e le copro con delle striscioline di impasto. Cuocere in forno a 200°.*



## PASTA SFOGLIA CON SPINACI

(RICETTA ALBANESE)

INGREDIENTI PER L'IMPASTO: farina kg 1, 1 bicchiere d'olio d'oliva, mezzo litro di acqua, 1 cucchiaino di sale.

PROCEDIMENTO: Mettere tutti gli ingredienti in una ciotola, mescolare bene e mettere l'impasto ottenuto dentro un sacchetto, chiudere e lasciare riposare per 2-3 ore in ambiente caldo.

INGREDIENTI PER SPINACI: 1 kg di spinaci, 100 gr di formaggio grattugiato, 1 cucchiaino di sale  
2 cucchiari d'olio, prezzemolo

PROCEDIMENTO: Mettere a bollire gli spinaci per 15 minuti, aggiungere sale, togliere e mettere da parte, aggiungere olio, formaggio, prezzemolo. Prendere l'impasto, lavorarlo bene e metterlo in una tortiera, aggiungerci sopra gli spinaci preparati, mettere un altro "piano" di impasto. Cuocere in forno a 200° per 20 minuti.



## TORTA AL CIOCCOLATO

(RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI: 4 uova, 2 hg di zucchero, 160 gr di burro o margarina, 2 hg di cioccolato fondente  
2 cucchiari di farina o fecola

PROCEDIMENTO: Mescolare i rossi delle uova con lo zucchero. Sciogliere il burro e la cioccolata in un pentolino a bagno maria. Mescolare il tutto con la farina. Montare a parte gli albumi a neve ed unirli all'impasto. Mettere in forno con carta forno per 25 minuti circa a 160°. Guarnire con zucchero a velo.



## TORTA DI MELE

(RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI: 300 gr di farina, 150 gr di zucchero, 150 gr di burro, un uovo intero e un tuorlo, scorza di mezzo limone grattugiata, un pizzico di sale.

PREPARAZIONE PER LA PASTA FROLLA: Tagliare il burro a pezzettini e metterlo in una ciotola, aggiungere lo zucchero e lavorare velocemente con i polpastrelli, aggiungere un tuorlo e un uovo intero, la farina, la scorza di limone ed il pizzico di sale. Impastare velocemente, formare una palla e lasciare riposare al fresco per un'ora circa.

INGREDIENTI PER IL RIPIENO: Circa 3 mele, 2 cucchiaini di zucchero, vaniglia una busta, cannella in polvere, panna fresca, 2 uova, noci tritate.

PROCEDIMENTO: Stendere la pasta e foderare una teglia da forno per crostate, con i rebbi della forchetta bucherellare la pasta. Cospargere con delle noci tritate poi mettere sopra le mele tagliate a fettine sottili. In una ciotola, sbattere le uova con la panna, la vaniglia e la cannella, irrorare le mele con il composto ottenuto. Infornare a 180-200° fino a che la base non è cotta e sopra il liquido si rapprende.

scuola primaria

“CLASSE” | CLASSE 4° A E 4° B



## BRODO RUSSO

(RICETTA RUSSA)

INGREDIENTI: 400 gr di manzo, 1 rapa rossa, 3 patate, mezza verza, 1 dado per brodo

PROCEDIMENTO: Mettere in una pentola acqua poi aggiungere il manzo tagliato a pezzi e fare bollire il brodo. Dopo 2 ore aggiungere la rapa rossa tagliata a pezzi piccoli, le patate sempre tagliate a pezzi piccoli, mezza verza scura tagliata fine infine il dado, fare bollire per una altra ora assieme alla carne. A piatto pronto (facoltativo), aggiungere una spruzzata di maionese.



## PARROZZI ABRUZZESI

(RICETTA ABRUZZESE)

INGREDIENTI: 5 uova (solo i tuorli), 250 gr di farina “00”, 200 gr di zucchero, 150 gr di mandorle tritate finemente, 1 fiala di essenza di mandorla amara, 1 bicchiere di olio d’oliva, 2 bicchieri di amaretto (facoltativo), 1 limone grattugiato, 1 busta di lievito per dolci, 250/300 gr di cioccolato fondente, burro per imbrattare.

PROCEDIMENTO: Montare i tuorli con lo zucchero poi unire le mandorle tritate, l’olio, la farina, la fiala di mandorla amara, l’amaretto, il limone grattugiato e infine la bustina di lievito. Mischiare tutto bene, deve diventare un impasto omogeneo. Versare dentro delle formine di allu-

minio fino circa metà, precedentemente imburrate e infornare a forno preriscaldato a 180° per 25/30 minuti. Quando sono tiepidi togliere dalle formine, nel frattempo sciogliere il cioccolato a bagnomaria e ricoprire i parrozzi con il cioccolato fuso.



## PLASINTI (ANTIPASTO)

(RICETTA MOLDAVA)

**INGREDIENTI:** Pasta sfoglia, formaggio (fiocchi di latte), 1 uovo, sale, gambo di cipollotto, finocchio selvatico.

**PROCEDIMENTO:** Stendere la pasta sfoglia. In una scodella mettere il formaggio con l'uovo, il sale, il gambo di cipollotto ed il finocchio tagliati finemente. Stendere il composto sulla pasta, si arrotola e poi tagliare. Cuocere in forno a 180° per 20/25 minuti.



## RISO AL PESCE

(RICETTA DEL SENEGAL)

**INGREDIENTI:** 250 gr di riso, 2 carote, 1 melanzana, 1 cavolo, pesce a cubetti 100 gr

**PROCEDIMENTO:** Mettere in una pentola olio e pomodoro per dieci minuti poi aggiungere l'acqua, il pesce e tutte le verdure, cuocere tutto insieme. Una volta cotte le verdure ed il pesce, toglierli dal brodo e metterli a parte, versare il riso nel brodo, portare a cottura, servire il riso con le verdure ed il pesce.



## STRUDEL DI MELE

(RICETTA TRENTINA)

**INGREDIENTI PER LA PASTA:** 300 gr di farina, 200 gr di burro, 100 gr di zucchero a velo, 2 tuorli d'uovo, una bustina di zucchero vanigliato, una puntina di scorza di limone grattugiata e una presa di sale.

**PER IL RIPIENO:** 600 gr di mele, 50 gr di zucchero, 50 gr di pangrattato tostato in un po' di burro, 40 gr d'uva, 20 gr di pinoli, 2 cucchiaini di rum, una bustina di zucchero vanigliato, mezzo cucchiaino di cannella, una puntina di scorza di limone grattugiata e un uovo per spennellare.

**PROCEDIMENTO:** Per la frolla: versare la farina su una superficie da lavoro e praticare un buco al centro, tagliare il burro a dadini e amalgamarlo con lo zucchero a velo, il tuorlo d'uovo, lo zucchero vanigliato, la scorza di limone ed il sale, fino ad ottenere un composto cremoso, unire velocemente la farina e impastare fino ad ottenere una massa omogenea, avvolgere l'impasto nella pellicola trasparente e farlo riposare in frigo per un ora. Ripieno di mele: Sbucciare le mele, eliminare i semi e tagliarle a fettine, unire lo zucchero, pangrattato, uva, pinoli, rhum, zucchero vanigliato, cannella e scorza di limone. Riscaldare il forno. Stendere la pasta frolla su una spianatoia infarinata e disporla su una teglia imburrata o ricoperta con carta forno. Distribuire il ripieno di mele al centro della pasta e arrotolare lo strudel, spennellare la superficie dello strudel utilizzando un uovo sbattuto, decorarlo con la pasta rimasta, spennellarlo ancora con l'uovo e cuocerlo in forno a 180° per 35 minuti.

**scuola primaria**

“PASINI” | CLASSE 4°A - 4°B



## CHIACCHIERE DI CARNEVALE

(RICETTA ROMAGNOLA)

**INGREDIENTI:** 400 gr di farina, 80 gr di zucchero, 1 uovo intero e due tuorli, 50 gr di burro, 3 cucchiaini d'acquavite, un pizzico di sale, zucchero a velo

**PROCEDIMENTO:** Versare la farina a fontana sulla spianatoia, al centro della fontana lavorare lo zucchero con le uova, il burro fuso, il sale e l'acquavite. Incorporare la farina ed impastare con energia, poi lasciate riposare pre 30 minuti. Stendere la sfoglia con il mattarello, fino a formare una sfoglia sottile. Tagliare delle strisce di pasta con la rotellina dentata ed annodarle lasciandole soffici. Friggere le chiacchiere in abbondante olio bollente e passatele nello zucchero a velo.



## JOLLOF RICE

(RICETTA NIGERIANA)

**INGREDIENTI:** 350 fr di riso, 100 gr di olio, 1 cipolla, sale e peperoncino rosso, 200 gr di burro, 1 cucchiaino di curry, 2 dadi vegetali, 1 barattolo di pomodoro.

**PROCEDIMENTO:** *Far bollire in acqua salata bollente il riso per 3 minuti e poi scolare. Scaldare l'olio e aggiungere la cipolla tritata e lasciare dorare poi aggiungere il peperoncino tritato ed il curry, friggere per un minuto, aggiungere il pomodoro e lasciar cuocere tutto insieme per 10 minuti, condire con un cucchiaino di sale e i 2 dadi, aggiungere mezzo litro d'acqua e portare ad ebollizione. Aggiungere il riso ed il burro, lasciare ridurre l'acqua a fuoco basso fino a cottura del riso. Servire caldo.*



## **POLPETTINE DI CARNE CON RISO**

(RICETTA BIELORUSSA: KOTLETA)

**INGREDIENTI:** 400 gr di carne macinata con le cipolle, 500 gr di riso, una fetta di pane (50 gr circa), un uovo 3 cucchiaini di farina, uno spicchio d'aglio, pepe nero e sale.

**PROCEDIMENTO:** *Inumidire il pane con acqua e strizzare bene. Cuocere il riso. Unire la carne macinata, il riso, l'uovo, il pane, mescolare bene, condire con sale, pepe e aglio tritato. Formare delle piccole polpette, dare la forma di piccoli hamburger, farli rotolare nella farina e farli friggere a fuoco lento da entrambi i lati.*



## **PUFF-PUFF**

(RICETTA NIGERIANA)

**INGREDIENTI:** 500 gr di farina, 250 gr di zucchero, 50 gr di burro, acqua, mezza bustina di lievito, olio per friggere.

**PROCEDIMENTO:** *In una ciotola, mischiare insieme la farina, lo zucchero, il burro, amalgamare aggiungendo acqua finché non ti viene un impasto denso, poi aggiungi il lievito e chiudi la ciotola per 20 minuti. Metti l'olio in una padella e lascialo scaldare, taglia l'impasto in piccole palline e friggile finché non sono diventate di un colore marroncino chiaro, togli e servile.*



## **STRUFFOLI**

(RICETTA NAPOLETANA)

**INGREDIENTI:** 350 gr di farina, 3 uova, 50 gr di burro, 30 gr di zucchero, un pizzico di sale, olio di semi per friggere. Per decorare: un limone,

un'arancia, 20 gr di codette colorate, 150 gr di frutta candita tritata

PER LA SALSA DI CARMELLO: 80 gr di zucchero, 150 gr di miele.

PROCEDIMENTO: Sulla spianatoia versate la farina a fontana, formate un buco al centro, unite le uova sgusciate, lo zucchero, il burro ammorbidito, un filo d'olio, impastate e conservate l'impasto in frigorifero per due ore. Riprendete l'impasto, dividetelo in pezzi, confezionate alcuni bastoncini di 2 cm di diametro, strofinandoli sulla spianatoia, ridugeteli a tocchetti di mezzo centimetro, friggeteli in padella con l'olio caldo, toglieteli dal fuoco, sgocciolateli con una paletta forata e asciugateli sulla carta assorbente. Per preparare la salsa di caramello: versate in un pentolino il miele, unite lo zucchero e qualche goccia di acqua, cuocete per 5 minuti e lasciate intiepidire. Lavate l'arancia e il limone, recuperate le scorze con il coltello, eliminate la parte bianca all'interno delle score e grattugiatele. Condite gli struffoli con la salsa di caramello, cospargeteli con le codette colorate, la frutta candita tritata e le scorze grattugiate, formate una ciambella con le mani e disponete nel piatto di portata.

**scuola primaria**

“RANDI” | CLASSE 4<sup>°</sup>D - 4<sup>°</sup>E



## CALZONE DI RICOTTA

(RICETTA CAMPANA)

INGREDIENTI PER LA PASTA DI PANE: 350 gr di farina, 15 gr di lievito di birra, 1 pizzico di sale, acqua.

INGREDIENTI PER IL RIPIENO: 400 gr di ricotta, 120 gr di mortadella, 4 uova sode, 8 foglie di basilico.

PREPARAZIONE: Disporre sulla spianatoia la farina a fontana, stemperare il lievito sbriciolato in un po' d'acqua tiepida per sciogliere i grumi, metterlo al centro della farina con il sale. Aggiungere ancora un poco d'acqua tiepida e incominciare a impastare con le mani energicamente, fino a ottenere una pasta liscia, omogenea, morbida ed elastica. Fare una palla di pasta, spolverare con un poco di farina il fondo della terrina, mettermi la pasta, coprirla con il tovagliolo e sistemarla in un luogo tiepido per lasciarla lievitare. Dopo due ore e 30 minuti la lievitazione dovrebbe essere completa. Stendere la pasta in quattro forme rotonde con uno spessore massimo di mezzo cm. Tritare le uova sode, la morta-



della, il basilico e metterlo in una ciotola, aggiungere la ricotta e mescolare il tutto. Dividere il composto in quattro parti e versarne una parte su ciascun disco di pasta, richiudere i dischi in modo da formare delle mezzelune, premendo bene sui bordi per farli aderire. Disporre i calzoni sulla piastra imburrata e cuocerli in forno ben caldo per 15 minuti.



## COUS COUS

(RICETTA TUNISINA)

La prima cosa da fare è bollire la cipolla nell'olio, poi si mette la carota a bollire con la cipolla per qualche minuto, poi si aggiunge la carne di agnello, si aggiunge sale, pomodoro, peperoncino piccante e la spezia che è un ingrediente del nostro paese. Si lascia bollire per alcuni minuti, si mette l'acqua, si aggiungono la patata e i ceci. Questi ingredienti sono per il sugo! (per il sugo ci vorrà un'ora circa). Mentre il sugo cuoce, si prepara il cous-cous mescolandolo con un cucchiaino d'olio, un cucchiaino di sale, un cucchiaino di kurkuma, un bicchiere di acqua calda, si mescola bene fino che è ben sgranato poi si mette nello scola pasta sopra la pentola del sugo. Quando il cous-cous è pronto (dopo circa 15 minuti), si mescola con il sugo. Poi si decora sopra con patate, ceci, peperone verde o come preferite voi!



## MOSTACCIOLI (LI MASTAZZOLI)

(RICETTA SICILIANA)

INGREDIENTI: 1 kg di farina, 200 gr di zucchero, un cucchiaino di lievito per dolci, scorze di arancia tritata. Una manciata di pinoli e/o mandorle. Vino cotto (lo usa mia nonna), va bene anche dell'acqua.

PROCEDIAMENTO: Impastare tutti gli ingredienti e ottenere un composto omogeneo, elastico, compatto. Spianare con il matterello e tagliare dei listelli a forma di rettangoli. Mettere i biscotti in una teglia imburrata e infarinata. Infornare per 10/15 minuti a 150°.



## PASTA CON LE ALICI

(RICETTA SICILIANA)

INGREDIENTI: 300 gr di alici, 250 gr di pomodorini pachino, 150 gr di olive nere, 70 gr di capperi, prezzemolo, aglio, sale, olio.

**PROCEDIMENTO:** Pulire le alici, eviscerarle e spinarle. Preparare il soffritto con olio e uno spicchio d'aglio. Versare le alici nel soffritto. Sfumare con vino bianco. Aggiungere i pomodorini tagliati a metà. Versare le olive tagliate insieme ai capperi. Cuocere per qualche minuto a fuoco basso. Aggiungere abbondante prezzemolo tritato. Versare la pasta in questo condimento, mantecare e servire.



## STROZZAPRETI PANNA E SPEAK

(RICETTA ROMAGNOLA)

**INGREDIENTI:** 400 gr di farina, 250 gr di acqua tiepida, 1 pizzico di sale, speck a listarelle, 250 gr di panna.

**PROCEDIMENTO:** Impastare la farina con l'acqua tiepida sulla spianatoia e il pizzico di sale. Dopo aver lavorato bene l'impasto, farlo riposare per dieci minuti. Stendere la sfoglia con il matterello e tagliarla a listarelle larghe circa 1,5 cm, sfregare fra le mani ogni tagliatella per arrotolarla. Infarinare la pasta affinché non si attacchi. Rosolare lo speck in poco olio d'oliva, cuocere la pasta in acqua salata, scolare la pasta e versarla in padella con lo speck. Spegnere il fornello e versare la panna, mantecare e servire.

scuola primaria

“RANDI” | CLASSE 4°B - 4°D



## CHORBA

(RICETTA MAROCCHINA)

**INGREDIENTI:** Passata di pomodoro, petto di pollo, ceci, una carota, una zucchina, una patata, cipolla, olio, sale, pepe, cannella e prezzemolo.

**PROCEDIMENTO:** In una pentola mettere l'olio, la cipolla tritata con il petto di pollo tagliato a pezzetti e soffriggere, aggiungere il sale, il pepe. Lasciare insaporire alcuni minuti poi aggiungere tutta la verdura tagliata a pezzetti, i ceci lessati, mezzo litro d'acqua e il passato di pomodoro. Cuocere per circa 45 minuti, aggiustare di sale e pepe ed aggiungere una spolverata di cannella. Aggiungere alla zuppa un pugno di riso, lasciare cuocere, alla fine mettere il prezzemolo tritato, spegnere e servire.



## INVOLTINI DI RISO CON LA PANCETTA

(RICETTA MOLDAVA)

INGREDIENTI: 250 gr di riso, 100 gr di pancetta affumicata, 5 o 6 foglie di verza, 1 cipolla, 1 carota, passata di pomodoro, sale, pepe, olio, panna.

PROCEDIMENTO: *Mettere in padella dell'olio con cipolla e carota tritata, poi far rosolare. Mettere la pancetta poi la passata di pomodoro, il sale, pepe. Lavare il riso e cuocere al dente, una volta scolato aggiungere al sughetto di pancetta e pomodoro. Pulire e lavare le foglie di verza, bollirle in acqua bollente salata per alcuni minuti poi toglierle e raffreddarle. Formare degli involtini, utilizzando le foglie di verza, farcirle con il riso, arrotolare e disporli in una teglia da forno. Cuocere in forno o al tegame per circa 40 minuti. Gli involtini si servono sul piatto con la panna.*



## SPAETZLE

(RICETTA DELL'ALTO ADIGE)

INGREDIENTI: 400 gr di farina, 100 ml di latte, 100 ml di acqua, 4 uova, sale

PROCEDIMENTO: *Sbattere le uova con il latte e l'acqua. Aggiungere un po' alla volta la farina ed il sale. Dividere l'impasto in alcune parti. Passare il composto alla grattugia sopra la pentola di acqua che bolle. Scolare appena salgono in superficie. Condire a piacere con speck a dadini saltato in padella con un po' di cipolla soffritta e 100 ml di panna da cucina, oppure con qualunque altro condimento vi suggerisca la fantasia!!*



## STRUFFOLI

(RICETTA CAMPANA)

INGREDIENTI: 500 gr di farina, 250 gr di miele, 75 gr di olio d'oliva, 10 gr di sale, 4 uova, 1 mandarino, mezzo bicchiere di anice, confettini colorati, 100 gr di cioccolato fondente, mezzo litro di olio per friggere.

PROCEDIMENTO: *Disponete sul tavolo la farina a fontana. Impastatela con lo zucchero, l'olio, il sale, le uova e l'anice fino ad ottenere una pasta liscia ed omogenea. Lasciatela riposare per 15 minuti. Ricavatene tanti*

piccoli bastoncini da tagliare in piccoli quadretti che possono essere arrotolati anche con le mani, per dar loro la forma di pallina. Friggete questi pezzettini di pasta in olio bollente finché non assumono un colore dorato. Metteteli ad asciugare su carta assorbente. Mettete a scaldare il miele sul fuoco, con l'aggiunta del succo di mandarini e della loro buccia grattugiata e del restante mezzo bicchiere di anice. Passate gli struffoli nel miele bollente e a cucchiaiate sistemati a piramide in un ampio piatto di portata. Cospargeteli di confettini colorati e di scaglie di cioccolato fondente.



## TAGLIATELLE DI CARNEVALE

(RICETTA ROMAGNOLA)

Questa ricetta è andata in onda in Tv su Sky, sul programma “La Vespa Teresa”, spiegata dalla mia bisnonna Tina.

INGREDIENTI: 2 hg di farina, 2 uova, 1 limone, zucchero.

PROCEDIMENTO: Fare la pasta sfoglia come per la pasta normale. Stendere la pasta con il matterello e spremerci sopra il succo di un limone intero. Poi coprire completamente la superficie della pasta con uno strato di zucchero, arrotolare la pasta su se stessa e tagliare le tagliatelle (lasciare il rotolino). Friggere i rotolini di tagliatella in olio bollente. Lasciare raffreddare e servire.

scuola secondaria

“MONTANARI” | CLASSE 2°B - 2°E



## BAKLLAVA

(DOLCE NATALIZIO ALBANESE)

INGREDIENTI PER 6 PERSONE: 500 gr di pasta fillo, 350 gr di mandorle tritate, 150 gr di pistacchi tritati cannella in polvere, 180 gr di burro fuso.

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

PROCEDIMENTO: Per prima cosa preparate 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 cucchiaio, toglietelo dal fuoco e fatelo raffreddare nel frigorifero. Stendete 12 fogli di pasta fillo in una pirofila rettangolare con i bordi alti, ben

imburrata, spennellate con del burro fuso e adagiatevi sopra altri 5 fogli di pasta fillo che pennellerete ognuna con il burro. Su questi primi strati cospargete le mandorle ed i pistacchi tritati non troppo grossi, finite spolverizzando con la cannella in polvere. Ricoprite il tutto con altri 6 fogli di pasta, che andranno spennellate ognuna inclusa la superficie dell'ultima con il burro restante. Ora prendete un coltello dalla lama tagliente, immergetela in acqua bollente e tagliate la pasta, fino a toccare il fondo della teglia, diagonalmente nelle due direzioni in modo da ottenere dei rombi. Infornate a 180° per circa 40 minuti, il tempo necessario a che la pasta si cuocia bene e risulti bella dorata. Togliete la baklava dal forno e versatevi subito sopra lo sciroppo freddo facendo in modo che entri bene nelle linee che racchiudono i rombi. Fate raffreddare e servite.



## BUREK

(RICETTA MACEDONE)

Io faccio il burek con la carne macinata di bovino.

PROCEDIMENTO: Si comincia con 700 gr di farina, un cucchiaino di sale, 500 ml di acqua tiepida, si ottiene un impasto morbido e si divide in 5 piccoli impasti. Lo lasciamo riposare 30 minuti. Nel frattempo in una padella facciamo rosolare una cipolla con olio, aggiungiamo la carne macinata e la facciamo rosolare, salare e pepare. Dopo stendiamo gli impasti piccoli con il mattarello, spennelliamo con olio e mettiamo un pò di carne rosolata in mezzo al disco di pasta, arrotoliamo e mettiamo in una teglia da forno, uno vicino l'altro. Cuocere in forno a 180° per circa mezz'ora.



## DOLCETTI AL COCCO

(RICETTA ITALIANA)

INGREDIENTI: 125 gr di cocco macinato, 150 gr di zucchero, 40 gr di farina, 2 uova intere, un pizzico di sale.

PROCEDIMENTO: In un recipiente, versare tutti gli INGREDIENTI e amalgamarli molto bene con un cucchiaino di legno. Formare delle palline grandi come una noce, disporle su carta forno ben distanziate e cuocere in forno a 180° per 10 minuti. Spolverarli con zucchero a velo.



## FRITTELLE DI PATATE

(RICETTA UCRAINA)

INGREDIENTI: mezzo kg di patate, 1 cipolla media, 3 uova, sale, pepe.

PROCEDIMENTO: *Grattugiare le patate e la cipolla, aggiungere le uova, il sale e il pepe. Mescolare il tutto. Riscaldare una padella e versarvi alcune cucchiaiate d'olio.*

*Con un cucchiaio versare piccole quantità d'impasto e farle friggere da tutte le parti.*



## GNOCCHI DI RICOTTA

(RICETTA ITALIANA)

INGREDIENTI: 300 gr di ricotta di pecora, 100 gr di parmigiano grattugiato, 150 gr di farina, 1 uovo e un tuorlo, sale, pepe, noce moscata.

PROCEDIMENTO: *Amalgamare sul tagliere tutti gli INGREDIENTI, formare dei piccoli gnocchi. Cuocere in acqua bollente salata, scolare e condire con sugo di pomodoro e basilico.*



## MUFFIN

(RICETTA INGLESE)

INGREDIENTI PER CIRCA 25 MUFFIN: 200 gr di farina, 100 gr di zucchero, 125 gr di olio di semi, 2 uova, mezzo bicchiere di latte, mezza busta di lievito, succo di limone, marmellata o nutella. 25 pirottini di carta diametro 50 mm.

PROCEDIMENTO: *Sbattere le uova con lo zucchero poi aggiungere gli altri INGREDIENTI fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo.*

*Riempire a metà i pirottini e mettere al centro un cucchiaino di nutella o marmellata a piacere. Sistemare i dolcetti sulla placca da forno e cuocere a 180° per 20 minuti.*



## CAPPELLETTI ROMAGNOLI (CAPLÈT AD RUMAGNA) (RICETTA ROMAGNOLA)

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA PASTA: 3 uova, 3 etti di farina "00".

PER IL RIPIENO ("COMPENSO"): 1hg di caciotta (tipo Castel San Pietro), 2 hg di parmigiano reggiano grattugiato, 1 uovo e una grattata di noce moscata.

**PROCEDIMENTO:** *Impastare le uova e la farina formando una palla che va lasciata riposare in un sacchetto di plastica per mezz'ora, poi stenderla con il matterello dello spessore di pochi millimetri, poi tagliare a quadrati di circa 4 o 5 cm di lato, mettere al centro il "compenso" preparato mescolando tutti gli INGREDIENTI avendo prima schiacciato la caciotta con una forchetta. Dopo aver messo un po' di compenso in ogni quadrato di pasta richiudere a triangolo e poi sul dito dargli la forma del cappelletto.*

**ANEDDOTO:** *Questa pasta è tipica della Romagna e tempo fa (anni 1940-50) mi ha detto la mamma, che veniva preparata solo in occasioni importanti tipo Natale, Pasqua, matrimoni. È proprio in occasione del Natale, la mamma mi ha raccontato questo: I cappelletti li preparavano la sera della Vigilia, tutta la famiglia della mamma era impegnata in questo lavoro e il nonno si divertiva a mettere al posto del compenso, in un cappelletto, un fagiolo, chiamandolo e caplèt de lov. (il cappelletto del goloso). All'indomani la persona che avesse mangiato quel cappelletto sarebbe stata la persona più golosa della famiglia. Sempre il nonno raccontava che in una famiglia di suoi conoscenti, facevano dei cappelletti così grandi che il gatto, prendendone uno in bocca e cercando di scappare dalla finestra rimase incastrato nell'inferriata, perché il cappelletto era troppo grande e non ci passava.*



## GHRAIBA

(RICETTA MAROCCHINA)

**INGREDIENTI:** 65 gr di margarina, 2 bicchieri di noce di cocco grattugiata, 2 bicchieri di arachidi non salate e tritate, 2 bicchieri di zucchero, 2 bicchieri di olio, 2 bustine di lievito ( 1 busta = 7 gr.), 1 Busta di vaniglia. Farina quanto basta per amalgamare.

**PROCEDIMENTO:** *Rosola le arachidi nel forno e spellale, poi frullale. Frulla la noce di cocco. In un recipiente lavora bene la margarina con lo zucchero poi aggiungi la noce di cocco, le arachidi tritate, l'olio, il lievito e la vaniglia. Lavora bene il tutto e poi aggiungi la farina, poca alla volta mescolandola bene, finchè diventi un impasto liscio e omogeneo. Forma delle piccole palline e mettile in una teglia ricoperta con carta da forno. Infornale in forno preriscaldato (da 5 minuti), prima con la fiamma sopra per circa 5 minuti poi con la fiamma sotto per circa 10/15 minuti, giusto il tempo per scaldarsi un po'.*

**STORIA:** *E' un biscotto preparato e mangiato nel Aïd, il Natale per i musulmani. Non manca mai e viene accompagnato da una qualsiasi bevanda calda. E' servito in un unico vassoio, è quindi fondamentale lavarsi le mani. Per lavarsi le mani viene fatta passare una brocca con dell'acqua calda e un asciugamano. Poi chi vuole può mangiare o prima o dopo il dolce un dattero e ringraziare Dio "Bismi Allah" per il dono (cibo) che viene sacralizzato.*



## PILAF

(RICETTA ALBANESE)

**INGREDIENTI:** 4 cosce di pollo, 3 tazze di riso, 1 dado per brodo, 1 spicchio d'aglio.

**PROCEDIMENTO:** *Lavare le cosce di pollo, disporle in una pirofila e infornare fino che le cosce non abbiano un colore dorato. In un pentolino fare un brodo con acqua ed il dado, lasciare a fuoco lento per 10 minuti finchè il dado si scioglie. Quando le cosce hanno raggiunto il giusto colore, mettere 3 tazze di riso, il brodo e lo spicchio d'aglio e lasciare cuocere in forno per 40 minuti, quando è pronto togliere l'aglio e servire.*



STORIA: Una donna e un uomo si stavano per sposare e la donna disse: “Prendiamo due salvadanai e ogni volta che ci sarà un tradimento mettiamo un chicco di riso e quando saremo vecchi li apriremo”. I due passarono bei momenti, si amavano, e quando furono vecchi aprirono i salvadanai; in quello del marito c'erano 5 chicchi di riso, la donna furiosa aprì il suo ed era vuoto, il marito disse: “Brava non mi hai tradito”, la moglie si mise a ridere e disse: “ieri era finito il riso, secondo te con cosa hai mangiato il pilaf”???



## TORTA DI PANE

(RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI: 250 gr di pane raffermo, 50 gr di amaretti duri, 40 gr di zucchero, mezza busta di zucchero vanigliato, 5 dl di latte, 25 gr di gherigli di noce, 40 gr di pinoli, 40 gr di mandorle a fiammifero, 1 uovo, 50 gr di frutta candita mista, 50 gr di scorza di limone candito, 1 cucchiaino di cacao in polvere, 25 dl di grappa, la scorza di un limone, una mela, 15 gr di burro.

PROCEDIMENTO: 1) Tagliate il pane a pezzetti, mescolatelo con gli amaretti e lo zucchero. Portate il latte a ebollizione e versatelo sul pane, lasciatelo macerare per 4 ore. 2) Scaldare il forno a 190°. Frullate il pane con il frullatore, tritate grossolanamente le noci e mescolatele con il pane. Unite la metà dei pinoli e delle mandorle, incorporate l'uovo, il cacao e la frutta candita, la grappa, la scorza di limone. Sbucciate la mela, tagliatela a spicchi e mescolateli. 3) Foderate il fondo della teglia con carta da forno. Versate l'impasto e distribuite il resto dei pinoli e delle mandorle sopra la torta. Versate il burro fuso sulla superficie e cuocete per un'ora e mezza.

ANEDDOTO: Una volta il pane non si buttava mai e così veniva sciolto per mangiarlo in una torta.



## VARYENIKI

### (RAVIOLI RUSSI RIPIENI DI PATATA)

(RICETTA RUSSA)

INGREDIENTI: Per la pasta: farina tipo "00" gr 500, acqua 1 cucchiaio da tavola, sale 1 cucchiaino da caffè, 1 uovo.

PER IL RIPIENO: 3 - 4 patate, 1 cipolla, 100 gr formaggio di pecora: 100 gr, 3 o 4 cucchiari di olio di semi di girasole.

PROCEDIMENTO: Versare l'acqua in una ciotola, aggiungere l'uovo e il sale, versare gradatamente la farina e impastare fino ad avere un impasto morbido, elastico e che non si attacchi alle dita. Coprire la ciotola e lasciare riposare 40 minuti. Intanto preparare il ripieno, lessare le patate con la buccia, quando sono pronte, pelarle e ridurle in poltiglia, soffriggere la cipolla, sminuzzare molto bene fino a doratura; mescolare le patate ridotte a poltiglia, il soffritto di cipolla, il formaggio di pecora grattugiato, mescolare e trasformare in una purea, se necessario aggiungere il sale. Cospargere della farina sul piano di lavoro e stendere la pasta fino ad ottenere uno strato sottile, con una forma circolare ritagliare i dischi di pasta di circa 10 cm di diametro. Nel centro dei dischi di pasta mettere un po' di ripieno, quindi piegare i dischi, facendo combaciare i bordi e pressando con le dita incollarli per richiudere il raviolo. Portare ad ebollizione tre litri di acqua e sale, in una pentola, quindi mettere il raviolo e quando questo sale a galla fare cuocere ancora 10 minuti.



## BISCIO

*La mia bisnonna preparava questo gustoso “Biscio” quando, in Umbria, raccoglieva nel suo orto della bieta o cicoria in abbondanza e insieme a pancetta e pecorino di sua produzione formava un biscione e lo infilava nel forno a legna...*

**PROCEDIMENTO:** *Scottare in acqua calda 1 kg di verdura lavata e dopo averla ben scolata soffriggerla in padella con della pancetta tagliata a cubetti fino a farle perdere l'acqua; su una spianatoia mettere circa 400 gr di farina a fontana con sale acqua e un po' d'olio, impastare e con il mattarello stendere una sfoglia sottile e dividerla in due parti. Farcire le superfici con la verdura cotta, il pecorino grattugiato e un po' di sale; in ultimo arrotolare le due sfoglie come strudel, riporlo in una teglia con carta da forno unguendo la superficie dello sfornato, cucinare in forno a 180° per circa 20 minuti... servire freddo.*

LA MIA BISNONNA PREPARAVA QUESTO GUSTOSO BISCIO QUANDO, IN UMBRIA, RACCOGLIEVA NEL SUO ORTO DELLA BIETA O CICCORIA IN ABBONDANZA E INSIEME A PANCETTA E PECORINO DI SUA PRODUZIONE FORMAVA UN BISCIONE E LO INFILAVA NEL FORNO A LEGNA...

# BISCIO

SCOTTARE IN ACQUA CALDA 1 Kg. DI VERDURA LAVATA E DOPO AVERLA BEN SCOLATA SOFFRIGGERLA IN PADILLA CON DELLA PANCETTA TAGLIATA A CUBETTI FINO A FARLE PERDERE L'ACQUA; SU UNA SPANATOIA METTERE CIRCA 400 g. DI FARINA A FONTANA CON SALE ACQUA E UN PO D'OUO, IMPASTARE E CON IL MATTARELLO STENDERE UNA SFOLIA SOTTILE E DIVIDERLA IN DUE PARTI.

FARFURE LE DUE SUPERFICIE CON LA VERDURA COTTA, IL PECORINO GRATTUGGIATO E UN PO DI SALE; IN ULTIMO ARROTOLARE LE DUE SFOLIE COME STRUDEL, RIPORLE IN UNA TEGLIA CON CARTA DA FORNO UNGUENDO LA SUPERFICIE DELLO SFORNATO, CUCINARE IN FORNO A 180° PER CIRCA 20 MIN. SERVIRE FREDDO.





## CAVATELLI COL SUGO DI CARNE

(RICETTA PUGLIESE)

INGREDIENTI PER LA PASTA: farina di semola di grano duro, acqua tiepida, 2 uova, sale.

PER IL SUGO DI CARNE: cipolla, olio, carne (castrato), salsa di pomodoro, sale

PROCEDIMENTO: *per iniziare si impasta la farina con le uova, il sale, l'acqua tiepida e si mescola il tutto ottenendo un impasto omogeneo. Dopo di che si forma una palla con le mani e si stende col mattarello, ottenendo una sfoglia un po' spessa, dopo di che si taglia a strisce di circa 5 cm, poi si sovrappongono 2 strisce alla volta, si tagliano con un coltello pezzettini larghi circa 1 cm, infine con 4 dita delle mani si incavano e così si ottengono i cavatelli. In una pentola si mescolano olio, cipolla, carne e si fa un soffritto, quando la carne è arrotolata si mette la salsa di pomodoro, dopo di che il tutto si fa cucinare per circa 2 ore. Infine in un'altra pentola si fa bollire l'acqua col sale, dopodiché si buttano i cavatelli che vanno cotti per circa 5 minuti, poi si condisce la pasta con il sugo di carne. Ecco a voi i cavatelli con il sugo di carne.*

ANTEFATTO: *Questa ricetta veniva fatta dagli antenati dei miei genitori per le feste col passare del tempo avendo più possibilità di mangiare carne, dalle parti dei miei genitori si fa più spesso.*

# CAVATELLI (Pugliese)

## COL SUGO DI CARNE

### INGREDIENTI

PER LA PASTA:

FARINA DI SEMOLA DI GRANO DURO

ACQUA TIEPIDA

2 UOVA

SALE

PER IL SUGO DI CARNE:

CIPOLLA

o LIO

CARNE (CASTRATO)

SALSA DI POMODORO

SALE

### SVOLGIMENTO

PER INIZIARE SI IMPASTA LA FARINA CON LE UOVA, IL SALE, L'ACQUA TIEPIDA E SI MESCOLA IL TUTTO OTTENGENDO UN IMPASTO OMogeneo. DOPO DI CHE SI FORMA UNA PALLA CON LE MANI E SI STESCE COL MATARIELLO, OTTENGENDO UNA SFOLIA UN PO' SPESSEA, DOPO DI CHE SI TAGLIA A STRISCE DI CIRCA 5 cm, POI SE SOVRAP-  
PONGONO 2 STRISCE ALLA VOLTA, SI TAGLIANO CON UN CORTELLO PERCETTINI LARGHI CIRCA  
1 cm, INFINE CON 4 DITA DELLE MANI SI UCCIANO E COSI SI OTTENGONO I CAVATELLI.  
IN UNA PENTOLA SI MESCOLANO OLIO, CIPOLLA, CARNE E SI FA UN SOFFRITTO, QUANDO LA  
CARNE E' APPASSOLATA SI METTE LA SALSA DI POMODORO, DOPO DI CHE IL TUTTO SI  
FA CUCINARE PER CIRCA 2 ORE.

INFINE IN UN'ALTRA PENTOLA SI FA BOLLIRE L'ACQUA COL SALE, BORDOCHE SI BUT-  
TANO I CAVATELLI CHE VADNO COTTI PER CIRCA 5 MINUTI, POI SI COMBINANO LA PASTA  
CON IL SUGO DI CARNE.

ECCO A VOI I CAVATELLI COL SUGO DI CARNE.

### ANTEFATTO

QUESTA RICETTA VOI L'AVETE FATTA DAGLI ANTEFATTI DEI MIEI GUSTATORI PER LE FESTE,  
COL PASSARE DEL TEMPO, AVENDO PIU' POSSIBILITA' DI MANGIARE CARNE, DALLO PARTI  
DEI MIEI GUSTATORI SI FA PIU' SPESSE.



## PAN COTTO

*STORIA: E' una pietanza tipica dei contadini del sud, che veniva usata nel periodo della guerra, e tutt'ora al sud è molto diffusa. Il prodotto nasce dalla terra, in antichità era il piatto più diffuso perchè i prodotti non costavano quasi nulla ed era ricco di grassi, carboidrati e proteine di cui c'era bisogno nel periodo della guerra.*

*INGREDIENTI: I prodotti che venivano usati per questa pietanza sono; pane duro, pomodoro, patate, rucola selvatica, cicoria selvatica, fave, fagiolini, zucchini, melanzane ed olio d'oliva.*

*PROCEDIMENTO: Si riempie una pentola d'acqua, si versa il pomodoro, le patate e l'aglio, a metà cottura delle patate si aggiungono le verdure, quando il tutto è cotto si aggiunge il pane duro. Arrivato a cottura, si rovescia tutto nello scolapasta, poi si mette sul piatto, si condisce con olio d'oliva e il piatto è pronto. Buon appetito!*

# PAN COTTO

## Storia:

E' UNA PIETANZA TIPICA DEI CONTADINI DEL SUD, CHE VENIVA USATA NEL PERIODO DELLA GUERRA, E TUTTORA AL SUD E' MOLTO DIFFUSA. IL PRODOTTO NASCE DALLA TERRA, IN ANTICHITA' ERA IL PIATTO PIU' DIFFUSO PERCHE' I PRODOTTI NON COSTAVANO QUASI NULLA ED ERA RICCO DI GRASSI, CARBOIDRATI E PROTEINE CHE NEL PERIODO DELLA GUERRA C'ERA BISOGNO.

## I PRODOTTI:

I PRODOTTI CHE VENIVANO USATI PER QUESTA PIETANZA SONO: PANE DURO, POMODORO, PATATE, RICCIA SELVATICA, CICCRIA SELVATICA, FAGUE, FAGIOLINI, ZUCCHINE, MELANZANE ED OLIO D'OLIVA.

## La Preparazione:

SI RIEMPIE UNA PENTOLA D'ACQUA, SI VERSA IL POMODORO, LE PATATE E L'AGLIO, A META' COTTURA DELLE PATATE, SI AGGIUNGONO LE VERDURE, QUANDO IL TUTTO E' COTTO, SI AGGIUNGE IL PANE DURO. ARRIVATO A COTTURA, SI ROLESCIA TUTTO NELLO SCALO PASTA, POI SI METE SUL PIATTO, SI CONDISCE CON OLIO D'OLIVA E IL PIATTO E' PRONTO!!!

## BUON APPETITO







## ZUCCHERINI

INGREDIENTI: 500 gr farina, 100 gr strutto, 200 gr zucchero, 2 uova intere e uno sbattuto per la copertura, 1 busta di lievito, 1 confezione codette.

PROCEDIMENTO: *Impastare tutto insieme. Stendere l'impasto con il mattarello. Fare i biscotti con gli stampini, spennellarli con un uovo sbattuto e mettere sopra le codette.*

# ZUCCHERINI

## INGREDIENTI

- 500 g farina
- 100 g strutto
- 200 g zucchero
- 2 uova intere + 1 sbattuta per copertura
- 1 busta di lievito
- 1 confezione cocotte

## PROCEDIMENTO

impastare tutto insieme.  
stendere impasto con mattarello  
fare biscotti con gli stampini, spummellarli con 1  
sbattuta e mettere sopra le cocotte MARCA



**COMUNE DI RAVENNA**

Area Istruzione e Politiche di Sostegno  
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](http://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. 2011/2012