

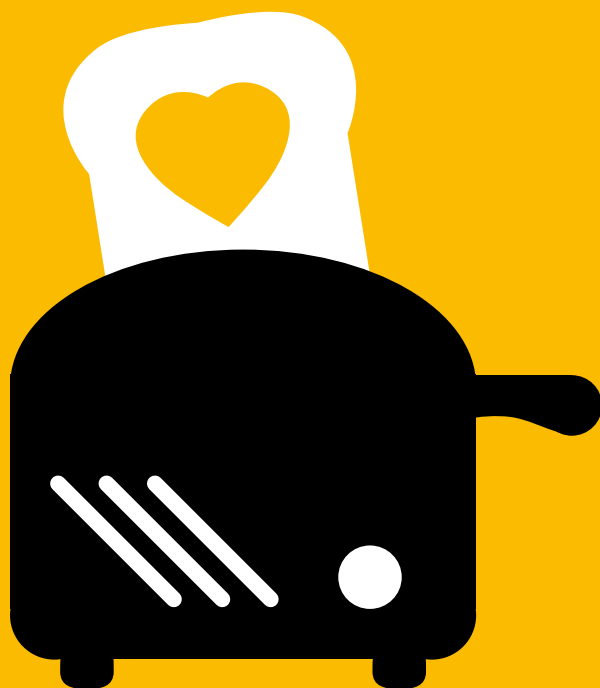


COMUNE DI RAVENNA
AREA ISTRUZIONE E POLITICHE DI SOSTEGNO

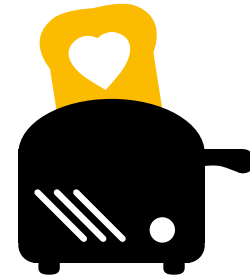
CAMST 
LA RISTORAZIONE ITALIANA

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. 2012/2013



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.



“Ricette d’amicizia, cultura e tradizione a tavola” è un progetto che ormai forma parte essenziale della progettualità che l’assessorato istruzione e infanzia del Comune di Ravenna porta avanti con le scuole del territorio e CAMST, nell’ambito della ristorazione e dell’educazione alimentare.

Le mense scolastiche, il cibo servito e consumato dai nostri bambini, non sono per noi solo luoghi, gesti quotidiani e scontati, ma mezzi preziosi attraverso i quali diffondere e coltivare messaggi educativi importanti legati all’alimentazione, alla cultura dei cibi e del loro ruolo sociale fondamentale.

La scuola è per sua natura e missione, momento di convivio, ovvero del vivere insieme e in questo preciso contesto, del mangiare insieme e deve e può essere espressione, attraverso i cibi, delle tante identità, culture che insieme vivono nella nostra società.

Raccontare se stessi attraverso le ricette tipiche di tanti luoghi d’Italia e del Mondo, significa raccontare la storia della propria terra d’origine e le culture di tanti popoli che sono oggi rappresentati nelle nostre classi e nelle nostre città e si traduce inevitabilmente in quella conoscenza reciproca basilare per costruire una società multiculturale accogliente e capace di scambiare e condividere, non isolandosi nelle paure e nei pregiudizi.

Questo ricettario custodisce i racconti culinari dei nostri bambini e delle loro famiglie e speriamo possa essere di ispirazione e di stimolo a continuare anche nelle vostre case il lavoro fatto nelle scuole e servirlo sulle vostre tavole.

Ouidad Bakkali

Assessore alla Cultura, Istruzione e Infanzia.

HANNO ADERITO AL PROGETTO LE SCUOLE PRIMARIE “CAMERANI”, “CLASSE”, “SAVARNA”, “MEZZANO”, “IQBAL MASIH”, E LE SCUOLE SECONDARIE “MONTANARI” E “RICCI MURATORI”.

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

PRIMARIA CAMERANI 4C	CIAMBELLINE	11
	PANCAKE	11
	ORECCHIETTE ALLE CIME DI RAPA	11
	SALTINBOCCA ALLA ROMANA	12
PRIMARIA CLASSE 4A	TORTA ALLA FRUTTA	12
	TORTINO SALATO CON VERDURE	13
	GIRELLA	13
	PASTA VERDE FATTA IN CASA	14
PRIMARIA CLASSE 4B	CRESCIONI ALLE ERBE	14
	CROSTATA DI KIWI	15
	MELANZANE A BRUSCHETTA	15
	POLPETTINE DI SPINACI	16
	ZUCCHINE RIPIENE	16
PRIMARIA SAVARNA 4	STRUFFOLI	16
	MINISTRA DI PALLINE DI PANE	18
	BYREK ME QUMESHT	18
	ZUCARÉ	18
PRIMARIA SAVARNA 5	CANEDERLI ALLO SPECK	19
	CROSTATA DI RICOTTA	19
	SFORMATO DI PATATE	20
	POLPETTINE	20
PRIMARIA MEZZANO 4C	GUACAMOLE	21
	LAGANE E FAGIOLI	21
	PAPAS RELLENAS	22
	BRAZADELA O CIAMBELLA	22
	STROZZAPRETI	23

PRIMARIA IQBAL MASIH 4 A	BONS	23
	RISE AND STEU	24
	COUS-COUS	24
	FRITTELLE DI ZUCCA	24
PRIMARIA IQBAL MASIH 4B	PITA – RUSTICO MACEDONE	25
	TAFCE GRAFCE	26
	PASTICCIO CON FORMAGGIO FETA	26
	GURABII	26
SECONDARIA MONTANARI 2	INVOLTINI DI POLLO	26
	PANZANELLA	26
	PEPERONI RIPIENI	27
	TORTA ORTIGARA	27
	UMBRICELLI	28
	CASTAGNOLE	28
SECONDARIA RICCI MURATORI 2H	PIADINA ROMAGNOLA	28
	MINISTRA MATTA	29
	ANELLETTI AL FORNO	30
	SARDONCINI SCOTTA DITO	31
	ZEPPOLE DI SAN GIUSEPPE	31
SECONDARIA RICCI MURATORI 2E	FRITTELLE DI RISO	32
	IL BISCOTTO DEL PESCATORE	32
	ZUPPA INGLESE	32
	PANCAKE NIGERIANI	33
	PITTA DI PATATE	33
RISOTTO ALLA MILANESE	34	

indice

Ricette

scuola primaria

“CAMERANI” | CLASSE 4° C



CIAMBELLINE

(RICETTA BOSNIACA)

INGREDIENTI: 700 gr di farina, 4 patate di media grandezza, 100 gr di burro, 1 pizzico di sale, 1 scorza di limone grattugiata, 4 uova, 1 bicchiere di latte, 1 cubetto di lievito di birra, 1 busta di vanillina, olio per friggere, zucchero per spolverare.

PROCEDIMENTO: Lessare le patate e schiacciarle con lo schiacciapatate, impastare con la farina, il burro, un pizzico di sale, il limone grattugiato, le uova. Sciogliere il lievito con il latte e aggiungerlo agli altri ingredienti. Impastare bene fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo. Lasciare lievitare per circa 1 ora. Una volta lievitato l'impasto, formare delle striscioline di pasta ed unirle per fare delle ciambelline, lasciare lievitare ancora 15/20 minuti e friggere in olio di semi bollente. Una volta cotte, spolverare con zucchero e servire.



PANCAKE

(RICETTA DELLE FILIPPINE)

INGREDIENTI: 150 gr di farina, mezza busta di lievito, 3 cucchiaini di zucchero, 150 gr di latte, 1 noce di burro, 1 uovo.

PROCEDIMENTO: Mettere le uova e il latte in una ciotola e mescolare per bene, unire la farina setacciata, il burro ammorbidito, il lievito in polvere e mescolare tutto per bene. Fare riscaldare una padella, mettere un filo d'olio, oppure un po' di burro a fuoco moderato, con un mestolino, prendere l'impasto e versare nella padella, quando fanno le bollicine rigirare per qualche secondo, servire caldi con la nutella.



ORECCHIETTE ALLE CIME DI RAPA

(RICETTA PUGLIESE)

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 500 gr di orecchiette fresche, 1 kg di cime di rapa, 2-3 acciughe, 2 spicchi d'aglio, 1 peperoncino piccolo, sale q.b., olio q.b.

PROCEDIMENTO: Prendere le cime di rapa ed eliminare le foglie grosse e sciupate e i gambi (tenere solo le parti più tenere). Lavare bene. Mettere sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata e quando bollerà, buttare dentro le cime di rapa; a lessatura avvenuta, scolare tenendo da parte l'acqua di cottura che, rimessa sul fuoco, servirà per lessare le orecchiette. Intanto in una padella, mettere a imbiondire l'olio e i due spicchi d'aglio schiacciati, i filetti di acciughe spezzettati e il peperoncino. Quando l'aglio sarà dorato e i filetti di acciughe spappolati, unire le cime di rapa ben scolate e fare saltare per qualche minuto, quindi lessare le orecchiette nella stessa acqua di cottura delle cime di rapa. Scolare le orecchiette al dente, unire al condimento nella padella, fare saltare per qualche secondo aggiungendo un po' di acqua di cottura se dovesse risultare troppo asciutto. Servire immediatamente.



SALTINBOCCA ALLA ROMANA

(RICETTA ROMANA)

INGREDIENTI: fettine di vitello sottili, prosciutto crudo, burro, salvia.

PROCEDIMENTO: Fissare da una parte della carne il prosciutto e la salvia con uno stuzzicadenti e infarinare. Scaldare il burro in una padellina, cuocere la carne dalla parte non condita, poi girare per un attimo ed è pronta.

scuola primaria

“CLASSE” | CLASSE 4[°]A



TORTA ALLA FRUTTA

(RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI PER LA FROLLA: 1 kg di farina, 400 gr di zucchero, 600 gr di burro, 8 uova.

INGREDIENTI PER IL PAN DI SPAGNA: 10 uova, 300 gr di zucchero, 300 gr di farina.

INGREDIENTI PER LA CREMA PASTICCERA: 1 dl di latte, 8 tuorli d'uovo, 300 gr di zucchero, 100 gr di farina, 1 scorza di limone.

INGREDIENTI PER LA BAGNA PER IL PAN DI SPAGNA: Acqua, zucchero, scorza di limone e di arancio, 1 stecca di cannella, frutta.

INGREDIENTI PER LA FARCITURA: 200 ml di panna da montare, frutta colorata che faccia molto contrasto.

PROCEDIMENTO: Stendere uno strato di frolla, passare con il buca pasta in modo tale che la pasta quando sarà in cottura non si gonfi, in più, sempre prima della cottura, stendere un foglio di carta da forno e mettere sopra dei fagioli che verranno poi tolti, ovviamente, servono solo per lasciare la pasta bassa. Mettere la frolla in forno per 10/15 minuti a 180°. Sbucciare la frutta che si desidera mettere sopra la torta, montare la panna e unire alla crema pasticcera fredda. Posizionare la frolla su di un vassoio, stendere sopra uno strato di crema, sopra quest'ultima mettere uno strato di pan di spagna e spennellare con la famosa bagna. Stendere un nuovo strato di crema e decorare con la frutta, infine mettere sopra la gelatina sciolta precedentemente in acqua bollente. Lasciare raffreddare bene e servire.



TORTINO SALATO CON VERDURE

(RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI: 1 confezione di pasta sfoglia, 3 melanzane grigliate, 4 zucchine grigliate, 4 pomodori rossi, fontina a fette, parmigiano.

PROCEDIMENTO: Fare degli strati con verdura e formaggio, richiudere con pasta sfoglia forata, spennellare con un uovo sbattuto. Infornare per 20 minuti a 180°.



GIRELLA

(RICETTA DELLA BASILICATA)

INGREDIENTI: 1 kg di farina, 2 patate lesse schiacciate, 1 cubetto di lievito di birra, 1 cucchiaino di zucchero, 1 pizzico di sale.

PROCEDIMENTO: Sciogli il lievito nell'acqua calda, nella farina fai una montagnetta e nel buco aggiungi le patate, il lievito, lo zucchero e un pizzico di sale. Impasta tutto con acqua calda (impasto morbido) e fai lievitare per un'ora. In una padella fai soffriggere l'olio, con la mano prendi un pezzetto di impasto e lo butti nell'olio. Verrà una frittella dolce o salata dipende se sopra ci si mette il sale o lo zucchero.



PASTA VERDE FATTA IN CASA

(RICETTA LIGURE)

INGREDIENTI PER 500 GR DI PASTA: 300 gr di spinaci, 300 gr di farina bianca, 2 uova, sale.

PROCEDIMENTO: Lessare gli spinaci in poca acqua salata, scolare, strizzare molto bene e tritare. Aggiungere la farina, le uova e un po' di sale, lavorare il tutto fino ad ottenere un impasto sodo. Prendere un tagliere e un matterello, stendere la pasta fino ad ottenere una sfoglia sottile. Si possono fare delle tagliatelle verdi oppure delle lasagne.

scuola primaria

“CLASSE” | CLASSE 4[°]B



CRESCIONI ALLE ERBE

(RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI: 1 kg di farina tipo 00, 150 gr di strutto, 2 cucchiaini di miele, acqua q.b., 30 gr di sale, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, ½ busta di lievito istantaneo per torte salate, 3 cucchiaini di grana grattugiato, 3 cucchiaini di ricotta di pecora, 3 cucchiaini di erbe saltate in padella con aglio olio e peperoncino.

PROCEDIMENTO: Disporre la farina a fontana sulla spianatoia e fare un buco al centro; inserire dentro il miele, lo strutto, il sale e l'olio e cominciare a mescolare. Cominciare ad aggiungere, poco a poco l'acqua tiepida e continuare a mescolare, fino a quando l'impasto sarà ben amalgamato e compatto e si staccherà facilmente dalle mani e dalla spianatoia e formare una palla, avvolgetela nella pellicola, copritela con un panno e lasciare riposare per 2 ore. Trascorso il tempo necessario, dividere l'impasto in panetti grandi poco meno di un pugno. Stendere con il matterello ogni pallina fino a farla diventare una sfoglia molto sottile e ovale; chiudere a metà la sfoglia per fare il segno in mezzo e riaprirla; in una metà stendere, con l'aiuto di una forchetta, il ripieno ottenuto mescolando le erbe tritate (saltate con aglio olio e peperoncino), ricotta e formaggio grana. Richiudere a metà e chiudere aiutandosi prima con le mani e poi con la forchetta. Cuocere il crescione su di una piastra rovente per pochi minuti, facendo cuocere da un verso e dall'altro. Servire ben caldo.



CROSTATA DI KIWÌ

(RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI PER 6 PERSONE: 1 confezione di pasta frolla, 6 kiwi, 3 tuorli d'uovo, 125 gr di zucchero semolato, 50 gr di farina, ¼ di litro di latte, 1 arancio, 1 noce di burro, 1 stecca di vaniglia, la buccia grattugiata di un limone.

PROCEDIMENTO: Stendere la pasta frolla dello spessore di circa mezzo cm. Con la frolla foderare uno stampo precedentemente imburato e infarinato. Intanto preparare la crema: portare ad ebollizione il latte, aggiungere la stecca di vaniglie e la buccia di limone. Sbattere i tuorli con lo zucchero usando una frusta, unitevi 30 gr di farina e adagio il latte. Cuocere la crema mescolando in continuazione fino a quando non sarà addensata, poi lasciare raffreddare. Tagliare a metà 3 kiwi, scavare la polpa con un cucchiaino e passarla al setaccio, poi aggiungere la polpa di kiwi alla crema preparata in precedenza. Mettere la teglia con la pasta frolla vuota nel forno a 180° per circa mezz'ora, poi lasciare raffreddare. Riempire la pasta frolla con la crema preparata e stendere con una spatola. Sbucciare i kiwi rimasti e tagliare la polpa a fettine, tagliare anche l'arancia in modo da ottenere piccole decorazioni. Disporre le fettine di kiwi e di arancia sulla crema a piacere.



MELANZANE A BRUSCHETTA

(RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI PER 2 - 4 PERSONE: 2 melanzane, 4 acciughe, 50 gr di grana, 1 spicchio d'aglio, 200 gr di pomodorini, olio extravergine d'oliva, basilico e sale.

PROCEDIMENTO: Tagliare a metà le melanzane nel senso della lunghezza. Praticare dei tagli con il coltello nella polpa. Dividere a metà lo spicchio d'aglio e strofinare nella polpa della melanzane e buttarlo via. Sistemare le melanzane in una teglia con la polpa rivolta verso l'alto, salare e condire con un po' d'olio ogni fetta. Inserire nei tagli delle melanzane i filetti d'acciuga e tanto grana. Tagliare i pomodorini a metà e sistemarli sulle fette. Mettere un altro po' di olio, sale e basilico. Cuocere a 180° per 40-50 minuti. Servire tiepido.



POLPETTINE DI SPINACI

(RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI: 200 gr di spinaci, 120 gr di prosciutto cotto, 80 gr di parmigiano grattugiato, 1 uovo, pane grattato q.b.

PROCEDIMENTO: Lessare gli spinaci in acqua calda, scolare e strizzare. Mettere tutti gli ingredienti nel mixer, frullare e ottenere un composto abbastanza sodo da poter formare le polpettine, nel caso fosse troppo morbido aggiungere un po' di pane grattato. Formare delle palline grandi come una noce e passarle nel pane grattato. Scaldare il forno, ungere una teglia e cucinare le polpettine per venti minuti circa a 200°. Buon appetito!



ZUCCHINE RIPIENE

(RICETTA ROMAGNOLA)

PROCEDIMENTO: Lavare e tagliare le 2 estremità delle zucchine, con l'apposito utensile si svuotano. Preparare il ripieno con carne macinata, uovo, parmigiano grattugiato, pane grattato o mollica, sale e pepe e si riempiono le zucchine. In un tegame mettere un cucchiaino d'olio, uno spicchio d'aglio e 3 cucchiaini di salsa di pomodoro, mezzo bicchiere d'acqua. Mettere le zucchine farcite nel tegame coperto, salare e lasciare cucinare per circa 30 minuti.

scuola primaria

“SAVARNA” | CLASSE 4°



STRUFFOLI

(RICETTA CAMPANA)

INGREDIENTI: Scorza grattugiata di mezzo limone, scorza grattugiata di mezzo arancio, 3 uova intere ed 1 tuorlo, 60 gr di burro, ½ bicchierino di rum o anice o brandy, 40 gr di zucchero 400 gr di farina, un pizzico di sale.

INGREDIENTI PER LA COPERTURA: 30 gr di arance candite, 30 gr di cedro candito, 30 gr di zucca candita, 1 scatola di codette o confettini colorati, 350 gr di miele millefiori, olio di arachide per friggere.

PROCEDIMENTO: Mettere la farina in una ciotola o su un piano nella classica forma a fontana, aggiungere al centro le uova, il burro, lo zucchero, il liquore, la scorza di limone e arancio grattugiate e un pizzico di sale. Impastare molto bene e una volta ottenuto un composto omogeneo e abbastanza compatto, dare la forma di una palla e lasciare riposare per almeno mezz'ora ricoperto da un canovaccio pulito. Trascorsa questa mezz'ora, lavorare l'impasto ancora per qualche minuto e dividere in tanti bastoncini spessi meno di un dito e rullarli su un piano leggermente infarinato. A questo punto, tagliare i bastoncini a piccoli pezzettini e disporre su un telo, facendo attenzione a non sovrapporre. Una volta pronti, mettere l'olio in una padella e friggere i vostri struffoli un po' alla volta. Togliere dalla padella gonfi e dorati, ma non particolarmente coloriti per evitare che si possano bruciare, quindi sgocciolare bene e fare raffreddare su carta assorbente da cucina. Asciugare bene i vostri struffoli e nel frattempo sciogliere il miele dolcemente in una pentola abbastanza capiente. Quando il miele si sarà liquefatto, spegnere il fuoco e aggiungere gli struffoli nel tegame mescolando delicatamente fino a quando non si saranno bene impregnati di miele. Versare metà delle codette e della frutta candita nella pentola, mescolare ancora il tutto, quindi prendere un piatto da portata e distribuire a monticello oppure mettere al centro del piatto un barattolo di vetro vuoto e disporre gli struffoli tutto intorno, in questo modo formare una ciambella. Con il miele ancora caldo, aggiungere le restanti codette e frutta candita e cospargere sugli struffoli in modo da ottenere un effetto estetico gradevole. Se avete optato per la forma a ciambella, non appena il miele si sarà solidificato togliere delicatamente il barattolo dal centro del piatto e servire gli struffoli.

Gli struffoli sono i dolci più tipici della tradizione napoletana e rappresentano sicuramente una delle ricette più caratteristiche nel periodo natalizio. Per chi non avesse mai sentito parlare degli struffoli, basti dire che sono delle piccole palline di pasta dolce, fritte e poi immerse nel miele e decorate con confettini colorati e frutta candita. Per quanto riguarda le origini degli struffoli, dobbiamo tornare indietro fino all'età degli antichi greci che pare li abbiamo esportati nel golfo di Napoli al tempo di Partenope. È proprio dal greco che secondo molti deriverebbe anche il nome struffoli.



MINISTRA DI PALLINE DI PANE

(RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI: 1/2 kg di pane raffermo, 3 uova, 150 gr di formaggio parmigiano grattugiato.

PROCEDIMENTO: Inzuppare il pane con acqua e lavorare con le mani fino ad ottenere un composto omogeneo e abbastanza sodo, impastare con le uova, il formaggio, sale, pepe e prezzemolo finemente tritato. Fare delle piccole palline con l'impasto ottenuto e friggere in padella con lo strutto. Mettere le palline fritte dentro i piatti e versare sopra del brodo bollente ben mischiato a salsa di pomodoro.



BYREK ME QUMESHT

(PRONUCIA BYREK ME CIUMOSC)
(RICETTA ALBANESE)

INGREDIENTI: Pasta sfoglia fatta in casa, latte, uova, formaggio albanese (è una specie di ricotta), burro.

PROCEDIMENTO: Le sfoglie fatte in casa sono arrostite sopra una piastra. Nel frattempo preparare un impasto con il latte, le uova e la ricotta. Prendere una grande teglia, fare uno strato di sfoglia e uno d'impasto, per ogni strato mettere del burro. Cucinare in forno a legna.

Il Byrek me qumesht è un piatto al quale non si deve rinunciare in occasione della cena dell'ultimo dell'anno. In quell'occasione si mette all'interno del Byrek una moneta da 10 Lek, lavata molto bene. Colui che trovava la moneta, secondo la tradizione, era fortunato per tutto l'anno.



ZUCARÉ (BISCOTTI ZUCCHERINI)

(RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI: 400 gr di farina, 200 gr di zucchero, 3 uova, scorza di limone grattugiata, una busta di lievito per dolci, 100 gr di burro, un po' di latte per impastare, "Bilini" (codette colorate) per decorare.

PROCEDIMENTO: Sciogliere il burro, sbattere le uova e unirli, aggiun-

gere lo zucchero, la farina e il resto degli ingredienti. Impastare il tutto e tirare una sfoglia di circa 5 millimetri, tagliare con le formine per biscotti. Disporre i biscottini in una teglia imburrata o foderata di carta da forno, spennellare con un rosso d'uovo sbattuto, decorare con i "Bilini" e cuocere in forno a 180° per 10 minuti circa.

La nonna mi ha raccontato che i Zucarè non si facevano tutti i giorni, ma solo in occasioni speciali. La sua nonna li faceva per le feste di Natale o per la befana e li metteva in un calzino appeso al camino.

scuola primaria

"SAVARNA" | CLASSE 5°



CANEDERLI ALLO SPECK

(RICETTA DELL'ALTO ADIGE)

INGREDIENTI PER CIRCA 8 CANEDERLI: 300 gr di pane bianco raffermo, 100 gr di speck, mezza cipolla tritata, una noce di burro, 2 uova, 2 bicchieri di latte, 2 cucchiaini di farina, 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, sale, erba cipollina, 1 litro di brodo.

PROCEDIMENTO: Tagliare il pane a dadini e mettere in una terrina, Tagliare lo speck a dadini piccolissimi ed aggiungere al pane. Soffriggere la cipolla tritata finemente nel burro. Frullare le uova con una parte del latte, aggiungere il prezzemolo e versare il tutto sul pane. Fare riposare mezz'ora poi incorporare la farina, il sale e la cipolla e se occorre ancora un po' di latte. Con le mani bagnate formare i canederli, metterli nell'acqua bollente precedentemente salata, fare cuocere a fuoco moderato per 15 minuti circa. Per evitare che i canederli non tengano la cottura, si può cuocere un canederlo di prova: se dovesse disintegrarsi sarà utile aggiungere ancora un poco di farina alla pasta. Servire in un buon brodo di carne cosparso di erba cipollina.



CROSTATA DI RICOTTA

(RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI: 1 confezione di pasta frolla pronta, 250 gr di ricotta fresca, 2 uova, 100 gr di zucchero, 100 gr di gocce di cioccolato.

PROCEDIMENTO: Mettere la pasta frolla in una teglia e fare dei buchi. Ricoprire la frolla con un foglio di carta stagnola e ricoprire con legumi secchi, cuocere a 200° per 15 minuti circa. Preparare la farcia mescolando tutti gli altri ingredienti sopra elencati; versare tutto sulla pasta frolla già cotta, rimettere inforno a 180° per 25 minuti circa. Quando la torta è pronta la farcia deve gonfiare un po'.

La mia mamma cucina questa torta per due motivi: il primo è perché io sono intollerante all'uovo e in questa ricetta sono poche, il secondo motivo è perché anche la mia nonna e la mia bisnonna cucinavano questa torta perché la ricotta era una cosa che in casa non mancava mai in quanto erano contadini.



SFORMATO DI PATATE

(RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 900 gr di patate, 2 uova, 50 gr di parmigiano grattugiato, 30 gr di burro gr, 1 mozzarella, 100 gr di prosciutto crudo o mortadella.

PROCEDIMENTO: Lessare le patate e fare una purea aggiungendo le uova, il parmigiano ed il burro. Mescolare bene aggiustare di sale. Oliare una teglia da forno e spolverizzare con pane grattugiato. Mettere metà del composto e stendere bene, aggiungere prosciutto e mozzarella tagliata a dadini e coprire con la seconda metà di composto. Spolverare di pane grattugiato con 2 riccioli di burro, mettere in forno per 40 minuti a 180°.



POLPETTINE

(RICETTA ROMAGNOLA)

IL RACCONTO DI ASIA

Questa mattina, Laura e sua figlia Gessica hanno preparato le polpette ed il mascarpone, perché sabato avrebbero festeggiato il compleanno del papà. Sabato mattina appena il papà di Gessica si è alzato, subito la sua bambina gli è saltata addosso e gli ha detto: "Tanti auguri Papà". Il papà di Gessica era contentissimo per la sorpresa e si mise a piangere. Per pranzo mangiarono polpette e mascarpone, il papà chiese a Gessica: "Chi ha preparato le polpette ed il mascarpone?", Gessica ha risposto: "io e la mamma, siamo state brave papa?" E il papà ha risposto: "ma certo che è buono, se l'avete fatto voi due, è ovvio." La mamma dice a Gessica:

"Vuoi dire la ricetta a papà?", "Sì" ha risposto Gessica, "per le polpette servono:"

300 gr di macinato di vitellone, 100 gr di pane grattugiato, 2 uova, 1 cucchiaino di parmigiano grattugiato, 1 cucchiaino di olio d'oliva, 3 rametti di prezzemolo tritato, aglio tritato, sale e pepe. Ecco la ricetta delle polpette. Finito di mangiare andarono tutti a riposare perché è stata una giornata lunga e faticosa.

scuola primaria

"MEZZANO" | CLASSE 4° C



GUACAMOLE

(RICETTA MESSICANA)

INGREDIENTI: 2 avocado maturi, mezza cipolla tritata, il succo di un limone, sale q.b., 1 busta di chips.

PROCEDIMENTO: Tagliare a metà l'avocado, cavare il nocciolo e mettere la polpa senza la buccia in una piccola ciotola, aggiungere la cipolla, il succo di limone e il sale. Con una forchetta schiacciare bene fino a diventare una purea e mescolare bene. Servire il guacamole in ciotoline individuali, accompagnare con chips (triangolini fatti con farina di mais).



LAGANE E FAGIOLI

(RICETTA DELLA BASILICATA)

INGREDIENTI: 600 gr di farina di grano duro, 500 gr di fagioli freschi, sale, acqua, strutto, 2 spicchi d'aglio, peperoncino rosso macinato.

PROCEDIMENTO: Lessare i fagioli in acqua salata. Nel frattempo preparare le lagane (che sono delle tagliatelle larghe) con farina, un pizzico di sale e l'acqua tiepida; si deve ottenere una pasta liscia e consistente da poter lavorare energicamente. Tirare una sfoglia sottile, lasciare riposare per un po' di tempo per farla asciugare e poi ritagliare le lagane, cuocerle al dente, scolarle e sistemarle in una zuppiera da portata assieme ai fagioli scolati (precedentemente cotti in acqua salata). Condire con un soffritto preparato con lo strutto, gli spicchi d'aglio tritati e un pizzico di peperoncino. Mescolare bene e servire senza aggiunta di formaggio.



PAPAS RELLENAS

(RICETTA PERUVIANA)

INGREDIENTI: 2 kg di patate bianche, 1 uovo fresco, 3 uova sode, chiodi di garofano q.b., paprika q.b., 6 cucchiaini d'olio, 6 olive nere, mezza tazza di pomodori tritati, un ciuffo di prezzemolo, coriandolo q.b., ¼ di tazza di uva passa, ½ kg di carne tritata, sale e pepe q.b., 1 spicchio d'aglio, 1 cipolla.

PROCEDIMENTO: Lavare le patate e disporle in una pentola di grandezza media con acqua salata. Portare ad ebollizione e togliere dal fuoco quando diventano morbide. Togliere la buccia delle patate bollite, schiacciare le patate con uno schiacciapatate. Far raffreddare il purè ottenuto e aggiungere l'uovo fresco. Lavorare l'impasto finché non diventa morbido e liscio. Versare 2 o 3 cucchiaini d'olio in una padella e far rosolare la cipolla tagliata a fette e l'aglio fino a che non assumono un colore dorato. Aggiungere la carne tritata, i pomodori tritati e cucinare 5 minuti. Aggiungere il prezzemolo, i chiodi di garofano, le olive nere snocciolate, le uova sode fatte a pezzettini e l'uva passa. Salare ed aggiungere il pepe e la paprika secondo il proprio gusto. Infarinarsi le mani e prendere una parte del composto di patate (circa ½ tazza), appiattire il composto e porre al centro una porzione di carne tritata, piegare di bordi e chiudere facendo assumere una forma ovale. Ripetere il procedimento con la restante parte del composto di patate. Friggere le papas rellenas in olio finché non diventano dorate. Servire assieme a salsa di cipolla e riso bianco.

Le papas rellenas sono un piatto tradizionale della cucina peruviana. Le prime apparizioni in libri di cucina sono del tardo diciannovesimo secolo, si è ora diffuso in altre parti dell'America Latina.



BRAZADELA O CIAMBELLA

(RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI: 1 kg di farina, 4 uova, 350 gr di zucchero, 150 gr di burro, 1 bicchiere di latte, lievito per dolci, scorza di limone, zucchero in granelli.

PROCEDIMENTO: Mescolare bene il burro con uova e zucchero poi uno a uno aggiungere gli altri ingredienti. Versare alcune cucchiainate di latte sull'impasto e aggiungere un pizzico di sale. Ungere e spolverizzare con

zucchero uno stampo con foro in mezzo e versare il composto. Informare nel forno caldo e cuocere per 30 minuti a 180° e **BON APETÌ A TOT QUENT!!**

A casa della bisnonna Angiula (Angela), la ciambella era il dolce delle feste. Per preparare la pila di ciambelle se ne impastavano molte in ordine di grandezza. Si appoggiavano sui coperchi delle pentole, anziché negli stampi, in modo che venissero con il buco. Si cuocevano nel forno a legna e una volta cotte venivano impilate dalla più grande alla più piccola e legate con un nastro.



STROZZAPRETI

(RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI: Farina 00, acqua, sale.

PROCEDIMENTO: Impastare la farina con l'acqua e il sale fino ad ottenere un impasto omogeneo senza grumi. Stendere l'impasto con il mattarello, ripiegare su se stessa e tagliare a strisce larghe un dito con un coltello. Le striscioline infarinate vengono arrotolate strofinando fra loro le mani. Il risultato è una pasta grossa che prende molto bene il sugo, tradizionalmente un po' grasso. Gli abbinamenti tradizionali sono: strozzapreti al ragù di cinghiale, strozzapreti al sugo di pecora e fagioli, strozzapreti al sugo di carciofi. Ricetta di origine medioevale.

scuola primaria

“IQBAL MASIH” | CLASSE 4° A



BONS

(RICETTA NIGERIANA)

INGREDIENTI: 1 kg di farina 00, 1 bicchiere di zucchero, lievito per dolci, un litro e mezzo di latte, 5 uova, 100 gr di burro, olio per friggere.

PROCEDIMENTO: Prendere un piatto grande e profondo e dentro mettere la farina, poi mettere il latte e mescolare, poi aggiungere il lievito, il burro sciolto, lo zucchero e mescolare bene. Infine aggiungere le uova e mescolare ancora molto bene. Prendere un po' di impasto e fare delle piccole palline, mettere una pentola con l'olio sopra al fornello, una volta ben caldo, cuocere le sfere. Una volta dorate, togliere le palline dal fuoco, e metterle su un piatto normale per far raffreddare. È pronto, BUON APPETITO!



RISE AND STEU

(RICETTA AFRICANA)

INGREDIENTI: 1 kg di riso, passata di pomodoro, 2 cipolle, 2 dadi per brodo, olio extravergine d'oliva, carne di vitello, pesce.

PROCEDIMENTO: *Cuocere il riso per 20 minuti poi mettere un po' di sale. Cuocere la carne circa 50 minuti in acqua con sale, cipolla e dado. In una pentola mettere l'olio e far rosolare una cipolla tagliata a fette, aggiungere il passato di pomodoro e farlo riscaldare, poi mettere il pesce e cucinare per circa 20 minuti poi aggiungere la carne di vitello bollita. Cuocere il sugo ancora 20 minuti, una volta pronto aggiungere il riso bollito, girare bene per insaporire e servire.*



COUS-COUS

(RICETTA MAROCCHINA)

INGREDIENTI PER 5 PERSONE: 1 kg di carne di manzo, 2 cipolle, 4 pomodori, 1 barattolo di ceci, 5 carote, 4 patate, 2 zucchine verdi, 1 zucca, 2 cavolfiori, 2 kg di semola per il cous cous precotta (da fare al vapore), 1 cucchiaino di pepe nero, 1 cucchiaino di sale, un po di zafferano, un bicchiere di olio di semi.

PROCEDIMENTO: *In una marmitta professionale unire tutti gli ingredienti insieme, lasciare cuocere per mezz'ora circa. Fatto!!! Ora è pronto.*



FRITTELLE DI ZUCCA

(RICETTA CALABRESE)

INGREDIENTI: 300 gr di zucca, un uovo intero, cinque amaretti sbriciolati, prezzemolo, parmigiano grattugiato, sale e farina, pepe nero.

PROCEDIMENTO: *Lessare la zucca, a parte preparare una pastella con l'uovo, la farina e dell'acqua. Unire alla pastella la polpa della zucca, il prezzemolo, un pizzico di pepe nero, un po' di parmigiano, sale, gli amaretti tritati fino ad ottenere un composto non troppo liquido. Prendere il composto ottenuto a cucchiaiate e friggere in olio bollente.*

“IQBAL MASHI” | CLASSE 4[°]B



PITA – RUSTICO MACEDONE

(RICETTA MACEDONE)

INGREDIENTI PER 5 PERSONE: 400 gr di farina, 1 uovo, 5 o 6 cucchiaini di olio di semi di girasole, 1 cucchiaino di sale, 500 gr di spinaci, 1 yogurt bianco.

PROCEDIMENTO: *Versare la farina sul tagliere, aggiungere 1 uovo, l'olio, il sale e lo yogurt, impastare bene e lasciare riposare l'impasto per circa 15 minuti. Stendere l'impasto con il matterello come fosse una pizza. Dopo aver steso l'impasto ricoprire con gli spinaci passati in padella con l'aglio. Infornare per circa 30/40 minuti.*



TAFCE GRAFCE

(RICETTA MACEDONE)

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 500 gr di fagioli, 200 gr di carne macinata di bovino, mezza cipolla, 100 gr di burro, 1 cucchiaino di pepe rosso, 1 cucchiaino di sale, 1 litro d'acqua.

PROCEDIMENTO: *Nella pentola mettere a cuocere i fagioli con l'acqua e la carne macinata. In una padella a parte mettere la cipolla a soffriggere, tagliata a pezzettini piccoli, con il burro. Quando la cipolla diventa rossa aggiungere il pepe rosso, mescolare il tutto, unire i fagioli e il sale. Infine mettere il tutto in una teglia di terracotta e cuocere in forno caldo a 200° per circa 20 minuti.*



PASTICCIO CON FORMAGGIO FETA

(RICETTA ALBANESE)

INGREDIENTI: 500 gr di spaghetti, 250 gr di formaggio feta, 1 litro di latte, 4 uova intere, 125 gr di burro e poco olio, sala a piacere.

PROCEDIMENTO: *Cuocere gli spaghetti al dente, ungere la teglia con burro o olio, scolare gli spaghetti e metterli nella teglia. Nel frattempo*

sbattere quattro uova aggiungendo il latte freddo con un pizzico di sale. Sbriciolare con le mani il formaggio sopra gli spaghetti, quando gli spaghetti si sono raffreddati aggiungere le uova con il latte e sale. Infornare a 180° per circa 30 minuti.



GURABII

(RICETTA MACEDONE)

INGREDIENTI: 2 uova, 4 tazzine di zucchero, 3 tazzine d'olio, 1 tazzina di yogurt bianco, 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio, 11 tazzine di farina.

PROCEDIMENTO: Impastare gli ingredienti fino ad ottenere un impasto non troppo liquido. Formare dei cilindri. Infornare a 200° per 1 ora circa.

scuola secondaria

“MONTANARI” | CLASSE 2°



INVOLTINI DI POLLO

(RICETTA RUMENA)

INGREDIENTI: Petto di pollo, funghi freschi, formaggio (Emmenthal), sale e pepe, farina, uova.

PROCEDIMENTO: Battere le fette di pollo molto sottili, aggiungere del sale e del pepe, e in una parte aggiungere funghi ed Emmenthal, arrotolare le fette di pollo. Passare gli involtini nella farina poi nelle uova sbattute e cuocere in padella a temperatura non troppo elevata.



PANZANELLA

(RICETTA TOSCANA)

INGREDIENTI: Pane toscano di due o tre giorni (circa 600 gr), 6 pomodori da insalata, abbastanza maturi, 3 cipolle rosse, 2 cetrioli, basilico, olio d'oliva, aceto, sale.

PROCEDIMENTO: Tagliare a fette spesse il pane e metterlo a inzuppare per 15 minuti in acqua fredda. Quando sarà ben ammorbidito, strizzare con le mani. Mettere il pane in una zuppiera, salare e aggiungere tutte le verdure affettate e le foglie di basilico. Condire con sale e olio extravergine d'oliva poi mettere in frigorifero. Al momento di servire aggiungere l'aceto e girare ancora.



PEPERONI RIPIENI

(RICETTA CAMPANA)

INGREDIENTI: 2 pugni di mollica, 2 cucchiari di olio, 6 acciughe, 2 peperoni rossi, prezzemolo, aglio, un pizzico di sale e pepe, macinato di suino, 2 uova, noce moscata.

PROCEDIMENTO: Mettere la mollica dentro una ciotola, mettere l'olio e le acciughe. Svuotare i peperoni senza tagliarli o romperli. Tritare prezzemolo, aglio e mettere nella ciotola, aggiungere la carne macinata, le uova e la noce moscata, aggiustare di sale e pepe. Impastare bene il tutto e riempire i peperoni. Mettere i peperoni in una teglia e cuocere a 180° fino a che si ammorbidiscono. Cotto e mangiato.



TORTA ORTIGARA

(RICETTA VENETA)

INGREDIENTI: 170 gr di farina, 170 gr di zucchero, 150 gr burro fuso, 100 gr mandorle spellate e tritate, 2 uova intere più 1 tuorlo, 5 o 6 mandorle a lamelle, buccia grattugiata di 1 limone, un pizzico di sale, un pizzico di lievito.

PROCEDIMENTO: Sbattere uova e zucchero come in un pan di spagna (fino a che siano ben montate), aggiungere gli altri ingredienti amalgamandoli molto delicatamente per non far smontare la massa, versare il tutto in una teglia imburata, ricoprire con le mandorle a lamelle. Infornare nel forno caldo a 175° per 35 minuti. Prima di servire spolverizzare con zucchero a velo.



UMBRICELLI

(RICETTA UMBRA)

INGREDIENTI: 500 gr di farina, un pizzico di sale, acqua quanto basta per impastare.

PROCEDIMENTO: Disporre a fontana la farina su un tavolo di legno, aggiungere il sale e l'acqua, impastare fino a ottenere un impasto omogeneo, lasciare riposare per qualche minuto, dividere in diverse parti l'impasto e formare con le mani dei "vermicelli" non troppo sottili. Cuocere in acqua salata per pochi minuti. Condire con varie salse (pomodoro e basilico, tartufo, funghi, sugo d'oca).



CASTAGNOLE

(RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI: 250 gr di farina, 250 gr di zucchero, 2 uova, scorza di limone, olio, lievito per dolci.

PROCEDIMENTO: Impastare una pasta compatta con la farina, lo zucchero, le uova la scorza grattugiata del limone ed un pizzico di sale. Lavorare l'impasto energicamente, facendogli assorbire a poco a poco una cucchiata d'olio. Tirare la pasta a bastoncini, tagliare a pezzetti del volume di una noce e gettare subito in una padella con olio bollente, cuocere a fuoco lento. Una volta cotte, spolverizzare con zucchero a velo e servire fredde. Si possono cucinare anche al forno.

scuola secondaria

"RICCI MURATORI" | CLASSE 2° H



PIADINA ROMAGNOLA

(RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI: 1 kg di farina, ½ litro di latte, 200 gr di strutto, 2 buste di lievito pizaiolo "pane degli angeli", 1 cucchiaino di sale raso.

PROCEDIMENTO: Mischiare la farina con lo strutto, aggiungere le bu-

stine di lievito e il sale. Amalgamare il tutto con il latte, formando una pagnotta. Anche senza il bisogno di far lievitare il tutto, formare con il composto delle palline di circa un etto di peso l'una. Con il matterello, stendere ogni pallina formando un cerchio dello spessore di circa 3 o 4 millimetri. Nel frattempo, accendere il fornello e portare a temperatura la padella apposta per cuocere le piadine (testo in terracotta). Adagiare sulla padella l'impasto schiacciato con il matterello e girare di volta in volta rapidamente per cuocerla. Dopo poco, mettere la piadina già ben cotta sulla carta forno. Ripetere il procedimento fino all'esaurimento delle palline.

Ci sono tracce nella storia della piadina romagnola descritta come pane azzimo cotto su lastre arroventate fino dal 1200 a.C., preparata dagli etruschi e tramandata ai romani, la piadina è stata utilizzata nel Medioevo e nel Rinascimento. Dopo la conquista romana dell'Etruria, molte ricette vennero inglobate nella tradizione romana e tra queste c'era anche la piadina che iniziò ad essere consumata anche nell'antica Roma negli ambienti più raffinati. Mentre dai contadini la piadina veniva preparata perché era un cibo semplice ed economico oltre che gustoso. Nell'antichità, l'antenata della piadina romagnola veniva consumata con un ripieno a piacere o come sostituta del pane, anche se doveva essere consumata in fretta perché dopo poche ore, a causa della cottura inadatta, diventava talmente dura da essere immangiabile. La piadina sopravvive fino al medioevo quando, a causa delle tasse sul pane e delle quote di grano da versare ai signorotti, il pane divenne sempre meno consumato a favore della piadina che poteva essere preparata anche con farina di altri cereali non tassati. Nel periodo del Rinascimento la piadina romagnola ebbe un declino, ma rimase sempre il semplice pasto dei contadini e della povera gente che non poteva permettersi qualcosa di più e doveva accontentarsi dei prodotti della terra.



MINISTRA MATTA

(RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI PER 6 PERSONE: 2 cucchiaini d'olio, 50 gr di pancetta, 300 gr di pomodori freschi.

INGREDIENTI PER LA PASTA: 300 gr di farina e 3 uova.

PROCEDIMENTO: Preparare un soffritto con l'olio e la pancetta a dadini. Unire al soffritto i pomodori freschi spellati e privati dei semi, lasciare addensare il sugo normalmente. Con farina e uova stendere una sfoglia piuttosto sottile da cui ricavare tagliolini abbastanza piccoli: lessare nel brodo bollente e dopo pochi minuti unire il sugo di pomodoro preparato. Regolare il sale, mescolare bene e lasciare sul fuoco ancora 2 o 3 minuti. Servire subito con abbondante parmigiano grattugiato.



ANELLETTI AL FORNO (TIMBALLO DI ANELLETTI) (RICETTA SICILIANA)

INGREDIENTI: 600 gr di anelletti, 500 gr di carne tritata (possibilmente misto, vaccina-maiale), 1 cipolla, 1 carota, 2 coste di sedano, un ciuffo di prezzemolo, 2 chiodi di garofano, 2 foglie di alloro, 1 scatola di concentrato di pomodoro (250 gr), parmigiano grattugiato, 250 gr di piselli freschi al netto delle bucce (vanno bene anche i piselli surgelati), ½ bicchiere di vino bianco, sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO: Soffriggere in un tegame con l'olio la cipolla, la carota, il sedano e il prezzemolo tritati. Aggiungere il tritato di carne e farlo rosolare a fuoco vivace, facendo attenzione a sgranarlo bene con un cucchiaio di legno, quindi sfumare con il vino bianco. Unire sale, pepe, foglie di alloro, chiodi di garofano e il concentrato di pomodoro sciolto in poca acqua tiepida e ultimare la cottura. Intanto cuocere i piselli (se usiamo quelli surgelati, scongelarli in acqua salata bollente con 1 foglia di alloro e un pizzico di zucchero), scolarli e unirli al ragù. Infine amalgamare al ragù i piselli e la besciamella. Cuocere gli anelletti al dente e quando saranno pronti amalgamare con il ragù (tenendone da parte un poco che servirà per ricoprire il timballo) e parmigiano grattugiato. Oliare una teglia e spolverarla con il pangrattato, adagiarvi gli anelletti già amalgamati con il ragù ed infine ricoprire con il ragù messo da parte. (Se si vogliono inserire altri ingredienti, come ad esempio, fettine di primosale, uovo sodo affettato, salame o altro, versare nella teglia uno strato di pasta condita, quindi fare uno strato di questi ingredienti e ricoprirli con il resto degli anelletti. Ricoprire infine con il resto del ragù). Spolverare con parmigiano grattugiato e fiocchetti di burro. Mettere in forno preriscaldato a 180° per circa trenta minuti. Il timballo sarà pronto quando la superficie sarà ben dorata.



SARDONCINI SCOTTA DITO (RICETTA ROMAGNOLA)

PROCEDIMENTO: Eviscerare i sardoncini, lavarli e asciugarli. Mettere i sardoncini in un contenitore. Passare i pesci in olio, farina di mais, pane grattugiato e sale. Scuoterli per togliere l'eccesso di panatura, metterli in una graticola e cuocerli alla brace per 10 minuti e mangiarli caldi.

Quando la pesca avveniva ancora con le barche a vela, a bordo il pasto era un rito. Le imbarcazioni stavano in mare una settimana e nella cambusa non mancava mai il pane, la farina di mais, l'olio. Il sale, l'aceto e il vino. Quando salpavano le reti, se la pesca era abbondante, una parte di pesce in particolare i sardoncini venivano mangiati cucinati in graticola. In dialetto: "E PES A E FUGON".



ZEPPOLE DI SAN GIUSEPPE (RICETTA NAPOLETANA)

INGREDIENTI: 500 gr di farina, 2 uova, 50 gr di burro, 50 gr di latte, 3 cucchiaini di zucchero, un pizzico di sale, 1 busta di lievito, 2 patate, scorza di limone grattugiato.

PROCEDIMENTO: Impastare la farina con le uova ed il sale, far sciogliere il lievito nel latte, mettere il burro e bagno maria, schiacciare le patate precedentemente lessate, impastare il tutto aggiungendo lo zucchero e la scorza di limone grattugiata. Formare dei tarallini e far lievitare per 2 ore. Trascorse le 2 ore, prendere un pentolino e riempirlo a metà di olio. Quando l'olio è bollente, farli cuocere a fuoco lento, infine passarli nello zucchero. Se si vuole si può riempire con crema, con amarena sopra. Tipico dolce che si mangia tutto l'anno, ma simboleggia la festa di San Giuseppe il 19 marzo.



FRITTELLE DI RISO

(RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI: 500 ml di latte, 200 gr di riso, 2 uova, 4 cucchiaini di farina bianca, 6 cucchiaini di zucchero, buccia grattugiata di limone.

PROCEDIMENTO: Fare bollire il latte. Quando il latte bolle, aggiungere il riso e far cuocere (riso non troppo cotto). Lasciare raffreddare poi aggiungere le uova e mescolare, aggiungere la farina e mescolare, aggiungere lo zucchero e mescolare. In una padella mettere olio di semi e un po' alla volta mettere delle cucchiainate di impasto, cuocere da entrambi i lati e servire.



IL BISCOTTO DEL PESCATORE

(RICETTA MARCHIGIANA)

INGREDIENTI: 3 uova, 70 gr di zucchero, 70 gr di burro, 175 gr di farina, 150 gr di uvetta, ½ busta di lievito per dolci, cioccolato.

PROCEDIMENTO: Mescolare tutti gli ingredienti dentro una ciotola (tranne il cioccolato), quando l'impasto è pronto con un cucchiaino formare delle palle di medie dimensioni. Mettere le palline su una teglia rivestita di carta da forno, infornare a 180° per 15 minuti. Il cioccolato va messo a scaglie sopra ai biscotti prima di metterli nel forno.



ZUPPA INGLESE

(RICETTA ROMAGNOLA)

INGREDIENTI: 4 uova, 8 cucchiaini di zucchero, 1 litro di latte, 4 cucchiaini di farina, savoiardi o pan di spagna, stecca di vaniglia, cacao in polvere, alchermes.

PROCEDIMENTO: Amalgamare i tuorli d'uovo con lo zucchero, aggiungere piano piano il latte e la farina senza formare grumi, unendo infine la stecca di vaniglia, cuocere a fuoco lento. In una parte di crema aggiungere un po' di cacao. Bagnare i savoiardi con l'alchermes. In un contenitore fare uno strato di savoiardi bagnati, uno strato di crema, poi nuovamente i biscotti ed infine la crema di cacao. Servire freddo.



PANCAKE NIGERIANI

(RICETTA NIGERIANA)

INGREDIENTI: 2 bicchieri di latte, 2 uova, 250 gr di farina, 10 cucchiaini di zucchero, 1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di peperoncino grattugiato.

PROCEDIMENTO: Prendere un contenitore, mettere le uova, poi la farina e gira bene, aggiungere il latte e lo zucchero e girare di nuovo, infine mettere 1 cucchiaino di sale e il peperoncino rosso (già grattugiato). Lasciare riposare 2 minuti per un'ottimale preparazione. Friggere in padella.



PITTA DI PATATE

(RICETTA SALENTINA)

INGREDIENTI: 500 gr di patate, 100 gr di formaggio grattugiato, 1 uovo, pane grattugiato, 2 o 3 pomodori pelati, sale q.b. (2 cucchiaini da tè), cipolla, capperi, olive nere.

PROCEDIMENTO: Lessare le patate, passarle allo schiacciap patate o passaverdura. Alla purea ottenuta unire il formaggio grattugiato, il sale, un uovo, l'olio, il pepe e un po' di pane grattugiato. Amalgamare bene gli ingredienti e stendere uno strato dell'impasto ottenuto in una teglia unta con l'olio d'oliva. In una padella con olio caldo far soffriggere cipolla, olive, pomodori a pezzetti e capperi. Il condimento ottenuto va messo sulla prima sfoglia di pasta di patate e per finire, ricoprire con un altro strato dell'impasto. Spolverare con del pane grattugiato e infornare a 180° fin quando si colora la superficie.



RISOTTO ALLA MILANESE

(RICETTA LOMBARDA)

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 1 litro e 1/2 circa di brodo di manzo/gallina, 1 cipolla e odori vari (carote, sedano e pomodorini), 400 gr di riso Carnaroli oppure Vialone Nano, (2 cucchiaini di midollo di manzo/vitello), 1 busta di zafferano, olio, burro, 1 bicchiere di vino bianco, parmigiano.

INGREDIENTI PER IL BRODO: *In una pentola mettere circa 2 litri d'acqua con 3 etti di carne "doppione", un "bel osso" e un quarto di gallina/capone possibilmente "ruspante" più mezza cipolla, 1 carota e un pezzetto di gambo di sedano e 2 pomodorini. Fare bollire per circa 2 ore (schiumare ogni tanto) aggiustare di sale. Se possibile farlo prima e poi farlo riposare e scremare il grasso in modo da avere un brodo più leggero.*

PROCEDIMENTO: *In un tegame adatto, mettere un filo d'olio extravergine, scaldarlo (non bruciarlo), per vedere quando è pronto mettere un pezzettino di cipolla e quando frigge buttare il riso, mescolare e dopo pochi minuti bagnare con il vino bianco buono. Far evaporare il vino, aggiungere la mezza cipolla (piccola) tritata finemente e un pezzettino di burro, mescolare un poco e incominciare ad aggiungere il brodo bollente e mescolare. Aggiungere il brodo un poco alla volta e lo zafferano. Portare a cottura in circa 18-20 minuti. Togliere dal fuoco (deve essere morbido non troppo asciutto), aggiungere un bel pezzetto di burro e 2-3 cucchiaini di parmigiano, mescolare bene coprire il tegame e far riposare il risotto per un minuto, servire e spolverare di parmigiano. Buon Appetito!*

VARIAZIONE SUCCULENTA: *Tutto come sopra, ma prima del riso far rosolare un poco di buona salsiccia (50 gr) poi tutto uguale, ma senza lo zafferano. A metà cottura aggiungere un poco di latte (meno di mezzo bicchiere) poi tutto come prima.*

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

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. 2012/2013