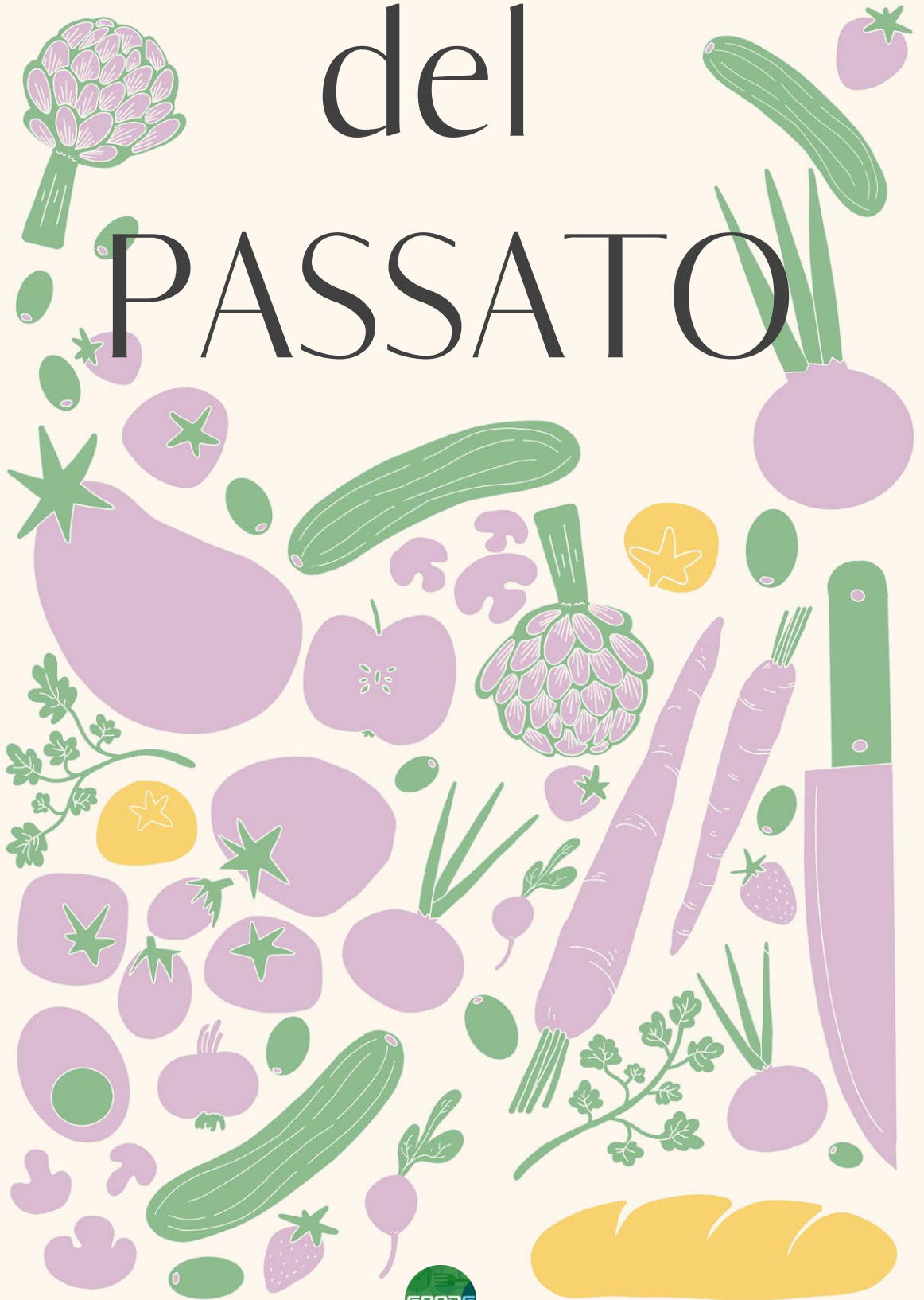


# Le RICETTE

## del

# PASSATO









Questo progetto è stato finanziato dal programma di ricerca e innovazione H2020 dell'Unione Europea, nell'ambito del contratto 862663

# Le RICETTE del PASSATO

A cura di Francesco Orsini, Sonia Blasioli,  
Greta Brussi, Alessandro Pistillo





# Prefazione

*a cura di Francesco Orsini, coordinatore del progetto FOODE*

Il progetto **FoodE** (Food Systems in European Cities, [www.foode.eu](http://www.foode.eu)), è stato avviato nel Febbraio del 2020 ed è finanziato dalla Commissione Europea nell'ambito del *Programma Quadro Europeo per la Ricerca e l'Innovazione Horizon 2020 - Sustainable Food Security*, bando *"Innovative and citizen-driven food system approaches in cities"*. Il progetto comprende 24 partner (tra cui università, amministrazioni comunali, PMI e organizzazioni di produttori) provenienti da 8 differenti paesi europei (Italia, Germania, Olanda, Francia, Spagna, Slovenia, Norvegia e Romania). L'obiettivo del progetto è quello di favorire la creazione di sistemi alimentari urbani partecipati, riunendo iniziative locali da tutta Europa e co-sviluppando e diffondendo una serie di strumenti – in collaborazione con il mondo accademico, i cittadini e le start-up del sistema alimentare – per garantire l'applicazione delle conoscenze intersettoriali più aggiornate. Tale obiettivo ha un importante impatto sociale ed ambientale se pensiamo alla diversità delle città e dei contesti europei che impediscono, di fatto, un approccio unico a questa nuova visione della filiera alimentare sostenibile.

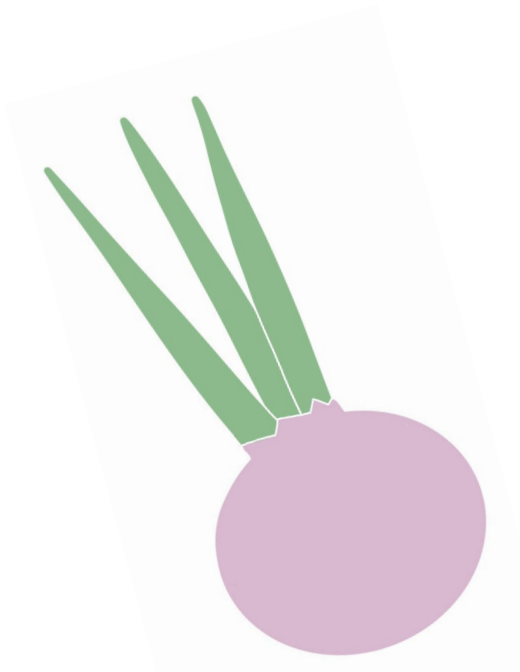
Dai mercati agricoli a km0 e gli orti verticali di Bologna, fino alla pesca sostenibile di Tenerife e alla coltivazione di microgreens ad Oslo, **FoodE** raccoglie tutte le testimonianze della filiera alimentare, le mette in discussione (dal punto di vista della qualità e sicurezza alimentare, sostenibilità e fattibilità) e le condivide con le parti sociali. La sfida è quella di unire sotto un'unica voce i diversi portatori di interesse per sviluppare e creare modelli di sostenibilità alimentare nel contesto città-regione (City-Region Food Systems o CRFS), e promuovere la salute e il benessere dei cittadini europei. In particolare, l'attività di divulgazione nelle scuole rappresenta uno degli strumenti che **FoodE** ha a disposizione per coinvolgere ed educare le nuove generazioni alla consapevolezza degli scenari che si vanno delineando nell'ambito della filiera alimentare sostenibile in Europa.

La pandemia ha profondamente mutato le nostre abitudini alimentari, svelando la fragilità della sovranità alimentare\* nelle città e ha confermato lo stretto legame che noi cittadini abbiamo con il cibo. Anche se la pandemia non è stata responsabile di un fallimento sistemico, ha suggerito come i cittadini dovrebbero accettare e sostenere una transizione verso sistemi di produzione alimentare locali. Non parliamo di un ritorno alle tradizionali economie su piccola scala che potrebbero non far fronte alla crescente popolazione mondiale ma di ricostruire e potenziare le connessioni tra le parti sociali tramite un "pensare globalmente agire localmente", coinvolgendo le comunità locali e rendendo le realtà produttive più sostenibili. La scuola, in questo senso, è chiamata a svolgere un ruolo importante nell'educazione all'alimentazione sana e sostenibile: basti pensare che il lockdown ha provocato stress nutrizionali

in quei bambini dove il pasto offerto dalle mense scolastiche rappresenta la sola fonte adeguata di cibo. Spalancando le loro porte, seppur virtualmente, alle attività proposte nell'ambito del progetto **FoodE**, le classi coinvolte hanno mostrato tutta la sensibilità e l'interesse che vi è attorno a questo tema.

Questo libro è la testimonianza di questo legame che **FoodE** è riuscito a creare con i bambini e la scuola, e con le famiglie, alle quali questo libro è rivolto.

*\* La sovranità alimentare è il diritto dei popoli ad alimenti nutritivi e culturalmente adeguati, accessibili, prodotti in forma sostenibile ed ecologica, ed anche il diritto di poter decidere il proprio sistema alimentare e produttivo.*





# L'attività di KidScience

*a cura di Sonia Blasioli, responsabile delle attività di divulgazione del progetto FoodE con le scuole elementari*

L'attività di divulgazione rappresenta uno strumento fondamentale per la realizzazione degli obiettivi del progetto **FoodE**, proprio per la natura stessa del progetto.

Se tale attività è indirizzata a bambinè (KidScience) acquista ovviamente una valenza pedagogica importantissima perché investe il ricercatore della responsabilità di educare i bambini ad un pensiero nuovo che fonda l'idea di comunità locale con il senso di globalità al quale necessariamente appartengono i più piccoli. Questo libro di ricette è il risultato conclusivo di un percorso intrapreso con gli alunni e le alunne delle classi quarte delle scuole *Aldo Moro, Mazzini e Lipparini* di Bologna coinvolte nel progetto FoodE, e che ha avuto come filo conduttore la storia del cibo. Per esigenze dettate dalla pandemia, la storia è stata percorsa al contrario: si è parlato prima di cibo del futuro, quindi di cibo del presente e, infine, di cibo del passato.

Sul finire della terza elementare, con i bambini e le bambine abbiamo parlato del cibo del futuro, realizzando delle *microgreens* (micropianta), cioè giovani piante, che vengono raccolte non appena hanno sviluppato le prime foglie vere, e raggiungono un'altezza che va da 3 a 9 cm., un superfood ricco di vitamine. Anche se da remoto siamo riusciti a realizzare il nostro piccolo orto da casa. Con l'inizio del nuovo anno scolastico, abbiamo proseguito il nostro viaggio che ci ha portati al presente. Abbiamo imparato a leggere un'etichetta alimentare, abbiamo giocato ad indovinare la provenienza dei cibi e la loro stagionalità e ogni bambinè ha realizzato la propria etichetta personale definendo una sua qualità e attribuendo un nome alla cosa più preziosa per sé stesso. La famiglia e l'amicizia sono il tesoro che i nostri piccoli custodiscono nel loro scrigno.

Il viaggio nella storia del cibo si è concluso con un salto indietro nel tempo: siamo partiti dalle abitudini alimentari dei sumeri, per viaggiare verso l'antica Roma e, quindi, giungere in America e scoprire che alcuni cibi che oggi fanno parte della nostra quotidianità non sarebbero mai giunti sulle nostre tavole senza i viaggi dei navigatori più avventurosi. Il viaggio è proseguito verso gli inizi del secolo scorso fino ai tempi in cui i nonni o i bisnonni erano bambini. Con i bambinè abbiamo scoperto e commentato, grazie alle ricette che hanno presentato, cosa si mangiava "una volta", i piatti della festa e quelli "unici" della quotidianità, gli ingredienti semplici e le preparazioni lente,

senza fretta. L'idea di creare questo libro è maturata durante gli incontri con le classi: ogni bambinè è statè entusiasta di presentare la propria ricetta alla classe, ed ogni ricetta è stato il frutto del racconto di un adultè che si è trovato, a sua volta, coinvolto nel progetto **FoodE**.

Questo libro vuole essere un omaggio per il loro impegno e la loro partecipazione. Infine, guardando a quanto è stato fatto, la scelta di percorrere la storia del cibo al contrario è stata probabilmente azzeccata: le nostre radici sono quelle che ci tengono legati al nostro passato e che ci proiettano verso il futuro con la consapevolezza di quanto è stato vissuto.



# Le contaminazioni culturali di Bologna

*a cura di Greta Brussi e Alessandro Pistillo, collaboratori alle attività di divulgazione del progetto FoodE*

L'idea alla base di questo progetto è quella di riscoprire ricette del passato: vedere come i nostri nonni portavano in tavola piatti gustosi con prodotti semplici è il modo migliore per aumentare la nostra consapevolezza alimentare. Spesso, le ricette di oggi, contengono lunghe liste di ingredienti con un uso talmente specifico da restare poi abbandonate nella credenza. Come si può ottimizzare l'uso degli alimenti, senza comprarne in eccesso? Grazie alla collaborazione con le scuole elementari di Bologna, il progetto **FoodE** ha cercato di rispondere a questa domanda. Ci si dimentica che molte "soluzioni" esistono già, basta spostare lo sguardo un po' indietro nel tempo! È stato chiesto ai bambini di quarta elementare delle scuole *Aldo Moro, Mazzini e Lipparini*, di rispolverare una vecchia ricetta di famiglia, richiamando la tradizione e le proprie origini. Ed è così che è nato un ricettario eterogeneo, composto da ricette provenienti da tutta Italia e persino da altri stati.

Nel corso degli anni, Bologna è stata richiamo e integrazione di persone provenienti dalla provincia (44,2% dei residenti proviene dall'area metropolitana) e dal resto dell'Emilia-Romagna (14,7%). Tuttavia, la varietà di ricette raccolte sottolinea come la popolazione residente a Bologna abbia beneficiato, in passato, di contaminazioni culturali provenienti dall'Italia e dal resto del mondo (ricordiamo che sono ricette dei nonni o dei bisnonni). Il flusso di persone che, dal Sud Italia e dalle Isole, hanno deciso di stabilirsi a Bologna è ripreso con intensità in anni più recenti (nel 2004 sono arrivate a Bologna da queste aree più di 3.150 persone), così come rimane elevatissimo il numero di persone provenienti da paesi stranieri. Questo rispecchia quanto analizzato nei rapporti dell'Elaborazione Dati Statistica Online Emilia Romagna, che indica Bologna come la città con il maggior numero di stranieri in percentuale sulla popolazione totale, rispetto alle altre città dell'area metropolitana di Bologna. Per quanto riguarda la contaminazione dal Sud Italia, i dati aggiornati al 2011 del Comune di Bologna indicavano che il 5,9% della popolazione italiana trasferitasi a Bologna proveniva dalla Puglia (oltre 11.600 residenti).

Numerosi anche gli originari della Campania (4,4% del totale), della Calabria (4,1%, di cui l'1,6% rappresentato da cosentini) e della Sicilia (4,1%, di cui l'1,1% delle persone provenienti dalla sola Palermo).

Spostandosi verso il Nord Italia, le provincie d'origine più rappresentate, erano a pari merito Milano e Roma (1,9% per entrambe). Dei quasi 400.000 abitanti nel comune di Bologna, a fine 2020, sono stati censiti circa 62.500 residenti di origine straniera, partendo da una popolazione straniera di circa 25.400 persone nel 2004. La popolazione straniera è molto giovane e proviene principalmente dall'Unione Europea, dall'Asia, e dall'Africa. Secondo dati ISTAT aggiornati nel 2019, la composizione della popolazione straniera residente a Bologna rispecchia anche la situazione regionale, in cui circa la metà (48,9%) degli stranieri residenti in Emilia-Romagna proviene dall'Europa, il 27% è originario di un paese africano mentre i cittadini di Asia e America rappresentano rispettivamente il 20,2% e il 3,9% del totale. Considerando tutti i cittadini stranieri residenti, la comunità più numerosa è quella proveniente dalla Romania (17,4% del totale) seguita da quella del Marocco (11,3%) e Albania (10,6%).

Questi dati confermano quanto è emerso dal ricettario: un esempio tangibile della dimensione *globale* di Bologna che, pur preservando le proprie tradizioni, è diventata casa, ogni anno di più, di persone provenienti da tutta Italia e dal resto del mondo. Inoltre, è emerso come la maggior parte delle ricette sia di origine "povera", cosa che evidenzia l'origine umile di molti antenati delle attuali famiglie residenti a Bologna, trasferitisi probabilmente per assicurarsi una possibilità di vita migliore.

Il mondo dei nostri nonni e bisnonni non consentiva una grande varietà alimentare e rendeva quasi obbligato l'uso di soli prodotti locali e di stagione. Oggi, che di varietà ce n'è davvero molta, è più difficile compiere scelte consapevoli nella quotidianità alimentare.

Ecco perché rispolverare vecchie tradizioni culinarie permette di avere un approccio più attento e rispettoso, sia davanti agli scaffali del supermercato che a quelli del frigo di casa. *Comprare meno e comprare meglio*, possibilmente rivolgendosi a produttori locali o con filiere tracciate e scegliere prodotti ortofrutticoli di stagione, avvicina in modo semplice il consumatore ad una scelta alimentare più sostenibile e consapevole.

## BIBLIOGRAFIA

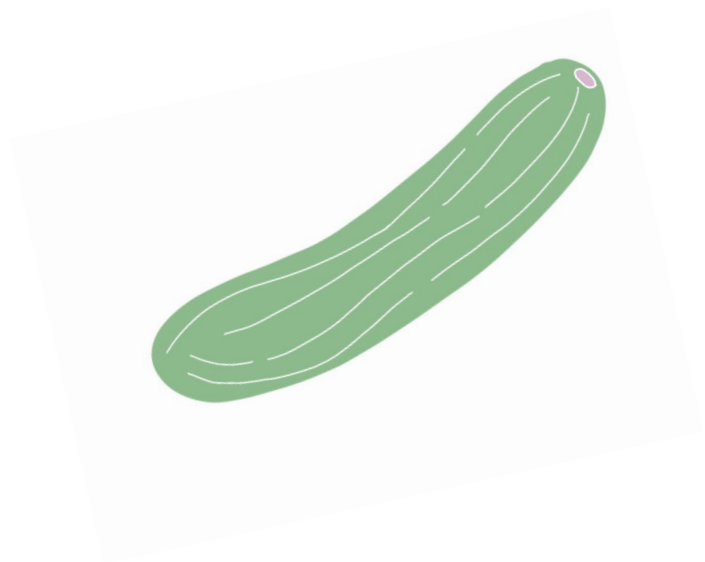
[www.inumeridibolognametropolitana.it](http://www.inumeridibolognametropolitana.it)

[www.cittametropolitana.bo.it](http://www.cittametropolitana.bo.it)

*"Il Censimento permanente della popolazione in Emilia-Romagna",*

[www.istat.it](http://www.istat.it)

*"I Flussi migratori a Bologna", [www.comune.bologna.it](http://www.comune.bologna.it)*



# Indice

## PRIMI

- ✓ Minestra Di Mattoncini Di Ricotta **21**
- ✓ I Passatelli / 1 **22**
- ✓ I Passatelli / 2 **23**
- ✓ Orecchiette Con Pomodoro, Polpette E Mollica Fritta **24**
- ✓ Minestrina Di Uova **26**
- ✓ La Minestra Del Paradiso **27**
- ✓ Ragù Alla Bolognese **28**
- ✓ Il Tortellino / 1 **29**
- ✓ Il Tortellino / 2 **30**
- ✓ Il Tortellino / 3 **31**
- ✓ Riso Con Uova **32**
- ✓ Frascarelli **33**
- ✓ Pasta Al Sugo **34**
- ✓ Gnocchi Di Patate **35**
- ✓ I Tortelloni Bolognesi **36**
- ✓ Zuppa Imperiale **37**
- ✓ Pasta E Ceci Alla Pignatta **38**

## SECONDI

- ✓ Salsiccia E Patate **43**
- ✓ Frittelle Di Patate Di Nonna **44**
- ✓ Frittata Di Peperoni Secchi **45**
- ✓ Braciole Al Sugo Pugliesi **46**

## PIATTI UNICI

- ✓ Polenta Con Il Sugo **51**
- ✓ Ciambotto **52**
- ✓ Pappa Al Pomodoro **53**
- ✓ Pancotto **54**
- ✓ Sfincione Palermitano **55**

✓	<u>Maiale Con Cavolfiore</u>	<u>56</u>
✓	<u>Pesce Fritto Con Riso</u>	<u>57</u>
✓	<u>Sarde A Beccafico</u>	<u>58</u>
✓	<u>Cachupa</u>	<u>59</u>
✓	<u>I Panzerotti</u>	<u>60</u>
✓	<u>La Ricetta Della Pizza</u>	<u>61</u>
✓	<u>Le Crescentine</u>	<u>62</u>
✓	<u>Zuppa Di Pesce</u>	<u>63</u>
✓	<u>Piadine</u>	<u>64</u>
✓	<u>Ricetta Pallotte Cac' E Ov'</u>	<u>65</u>
✓	<u>Pizza Di Cipolle</u>	<u>66</u>
✓	<u>Friggione</u>	<u>67</u>
✓	<u>Caldo Blanco</u>	<u>68</u>

## **DOLCI**

✓	<u>Caramelline Di Farina Di Castagne</u>	<u>73</u>
✓	<u>Strudel Di Mele / 1</u>	<u>74</u>
✓	<u>Strudel Di Mele / 2</u>	<u>75</u>
✓	<u>Ciambelline Al Vino</u>	<u>76</u>
✓	<u>Ciambelline Di Natale</u>	<u>77</u>
✓	<u>Occhi Di Santa Lucia</u>	<u>78</u>
✓	<u>Gialletti</u>	<u>79</u>
✓	<u>Il Salame Al Cioccolato</u>	<u>80</u>
✓	<u>Gli Struffoli</u>	<u>81</u>
✓	<u>Torta Escaleossen</u>	<u>82</u>
✓	<u>Torta Al Limone</u>	<u>83</u>
✓	<u>Casatiello Dolce</u>	<u>84</u>
✓	<u>Tiramisù</u>	<u>85</u>
✓	<u>Castagnaccio</u>	<u>86</u>
✓	<u>Torta Di Riso</u>	<u>87</u>
✓	<u>Frittelle Di Castagne</u>	<u>88</u>
✓	<u>Torta Di Mele</u>	<u>89</u>
✓	<u>Besan Ladoo / 1</u>	<u>90</u>
✓	<u>Besan Ladoo / 2</u>	<u>91</u>
✓	<u>Payesh</u>	<u>92</u>
✓	<u>Il Budino Della Nonna</u>	<u>93</u>
✓	<u>Baklava</u>	<u>94</u>
✓	<u>La Pietra Di San Girolamo</u>	<u>95</u>
✓	<u>Torta Del Nonno</u>	<u>96</u>









# MINESTRA DI MATTONCINI DI RICOTTA

a cura di Michele, illustrato da Riccardo Ferranti

## INGREDIENTI

*(Dosi per 5 o 6 persone)*

- v 200 g di ricotta
- v 30 g di parmigiano  
grattugiato
- v 2 uova
- v sale q.b.
- v scorza di limone
- v noce moscata



## PROCEDIMENTO

Disfare la ricotta aiutandosi con una forchetta, aggiungere gli odori, il sale, il parmigiano e le uova una alla volta. Mescolare bene e versare il composto in uno stampo liscio per cuocerlo a bagnomaria. Sforarlo “diaccio” (freddo) e tagliarlo a dadini della dimensione di un centimetro circa.

Collocare i dadini nella zuppiera e preparare un buon brodo di carne. Versare sui dadini il brodo bollente e mandare i mattoncini di ricotta in tavola.

# I PASSATELLI

prima versione a cura di Yasmin e illustrato da Elisa D'Ippolito

## INGREDIENTI

- ✓ 200 g di pane grattugiato
- ✓ 40 g di farina
- ✓ 200 g di parmigiano  
grattugiato
- ✓ 4 uova
- ✓ noce moscata q.b
- ✓ sale q.b
- ✓ scorza di limone non  
trattato



## PROCEDIMENTO

Unire in una ciotola il pane grattugiato, la farina e il parmigiano grattugiato. Mescolare bene e aggiungere le uova sbattute, due pizzichi di sale, la scorza di limone biologico e una spolveratina di noce moscata.

L'impasto dovrà risultare omogeneo e abbastanza lavorabile, per cui, se dovesse sembrare troppo molle, aggiungere un altro po' di pane grattugiato. Quando l'impasto non si attaccherà più alle mani, lasciarlo riposare per almeno un paio d'ore.

A questo punto, inserire l'impasto in uno schiacciapatate dai fori larghi almeno 5 millimetri a dare vita ai passatelli, che dovranno essere lunghi almeno 5 centimetri.

Per quanto riguarda la cottura, la prima opzione è quella di farli cadere direttamente nell'acqua salata, la seconda è quella di metterli su un canovaccio pulito (avendo cura di non sovrapporli, per non farli attaccare) e di usarli in un secondo momento. Vi consiglio quest'ultima, così da far riposare la pasta per un'altra mezz'oretta.

# I PASSATELLI

seconda versione a cura di Andrea e illustrato da Elisa D'Ippolito

## INGREDIENTI

*(Dosi per 5 o 6 persone)*

- ✓ 1 uovo
- ✓ 1 cucchiaino di farina
- ✓ 2 cucchiai di pan  
grattato
- ✓ 3 cucchiai di formaggio
- ✓ grana

## PROCEDIMENTO

In una pentola, portare a bollire il brodo. Nel mentre, impastare tutti gli ingredienti insieme formando un composto morbido. Quando il brodo raggiunge il bollore, passare l'impasto in uno schiaccia patate dentro la pentola. Ecco che si formano naturalmente i passatelli, pronti quando vengono a galla.



# ORECCHIETTE CON POMODORO, POLPETTE E MOLLICA

a cura di Elettra, illustrato da Emma Lorenzoni

## INGREDIENTI

### Per la pasta:

- ✓ 250 gr di farina 0
- ✓ 250 gr di farina di semola
- ✓ acqua q.b.
- ✓ sale q.b.

### Per il sugo:

- ✓ 500 mL di passata di pomodoro
- ✓ mezza cipolla
- ✓ olio evo q.b.
- ✓ sale q.b.

### Per le polpette:

- ✓ 250 g di macinato misto
- ✓ 150 g di mollica di pane rafferma
- ✓ 1 uovo
- ✓ 50 g di parmigiano
- ✓ sale q.b.
- ✓ latte q.b.
- ✓ acqua q.b.
- ✓ olio di arachidi q.b.

### Per la mollica fritta:

- ✓ 100 g di mollica di pane rafferma
- ✓ Olio evo q.b.



## PROCEDIMENTO

### Per la pasta:

Disporre la farina “a fontanella” su una spianatoia, aggiungere un pizzico di sale e impastare con l'acqua fino a formare un impasto liscio. Tagliare piccole porzioni di impasto e creare lunghe cordicelle con i palmi delle mani. Con un coltello privo di seghettatura, tagliare un pezzettino di pasta dalla cordicella, “tirarlo” con il coltello sulla spianatoia e girarlo sul pollice per fare l'orecchietta.

### Per le polpette:

Far ammorbidire la mollica di pane raffermo in una ciotola con latte e acqua per circa 30 minuti. Quindi strizzarla ed aggiungerla al macinato. Aggiungere tutti gli altri ingredienti e con l'aiuto di una forchetta mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo.

Con un cucchiaino prelevare piccole quantità di impasto e lavorarlo tra le mani per ottenere la polpetta.

Una volta preparate tutte le polpette, prendere una padella, aggiungere abbondante olio di arachidi, scaldarlo e immergere le polpette. Far cucinare per circa 10 minuti, rigirando le polpette di tanto in tanto, fino ad ottenere una doratura uniforme.

### Per il sugo:

Prima di tutto, far cuocere insieme l'olio, il pomodoro e un pezzo di cipolla per circa 30 minuti, quindi aggiungere le polpette al sugo.

### Per la mollica fritta:

Grattugiare la mollica del pane, aggiungere un filo d'olio in una padella e farla dorare. Metterla da parte.

Quando il sugo e la mollica fritta sono pronti, cuocere le orecchiette in acqua salata e condirle poi con le polpette, il sugo, il formaggio (se piace) e servire con la mollica fritta.

# MINISTRINA DI UOVA

a cura di Andrea e illustrato da Lien Cargnel

## INGREDIENTI

- ✓ brodo di carne
- ✓ uova
- ✓ formaggio
- ✓ sale q.b.
- ✓ noce moscata q.b.

## PROCEDIMENTO

Sbattere insieme uova e formaggio, aiutandosi con una forchetta, lasciando il tutto abbastanza liquido. Aggiungere poi due cucchiai di brodo, mescolando per bene. A parte, far bollire il brodo e versare il composto di uova dentro alla pentola.

*“Mia nonna lo mangiava quando era malata.”*





# LA MINESTRA DEL PARADISO

a cura di Filippo, illustrato da Emma Lorenzoni

## INGREDIENTI

*(Dosi per 6 persone)*

- ✓ 4 uova
- ✓ 4 cucchiaini non tanto colme di pangrattato
- ✓ 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- ✓ odore di noce moscata



## PROCEDIMENTO

Unire gli ingredienti e mescolarli adagio, per far restare soffice il composto. Versarlo, quindi, nel brodo bollente a cucchiaini. Farlo bollire per 8 minuti e servirlo ben caldo.

*“È una minestra sostanziosa è delicata ma con il Paradiso non c'ha nulla a che fare!”*

# RAGÙ ALLA BOLOGNESE

a cura di Christian, illustrato da Riccardo Ferranti

## INGREDIENTI

Per il soffritto:

- ✓ cipolla
- ✓ carota
- ✓ sedano

Per il ragù:

- ✓ 1 kg di carne macinata di manzo
- ✓ 1 L di passata di pomodoro
- ✓ 300 g di pancetta macinata
- ✓ sale fino q.b
- ✓ 1 cucchiaio di olio evo
- ✓ 100 g di latte

## PROCEDIMENTO

In una casseruola, versare l'olio e il trito di soffritto, facendolo andare a fuoco medio per 10 minuti. Setacciare poi la carne macinata e la pancetta con una forchetta e metterla nella casseruola, facendola rosolare per bene, mescolando ogni tanto. Versare la passata di pomodoro e aggiustare di sale. Far cuocere a fiamma bassa, con coperchio, per 4 ore, aggiungendo ogni tanto del latte fino a che il ragù non sarà pronto.



# IL TORTELLINO

*prima versione a cura di Riccardo e illustrato da Riccardo Ferranti*

## INGREDIENTI

*(Dosi per 1 persona)*

Per la sfoglia:

- ✓ 1 uovo per ogni 100 g di farina

Per il ripieno:

- ✓ 600 g di lombo di maiale
- ✓ 300 g di mortadella
- ✓ 100 g di prosciutto crudo
- ✓ 500 g o 600 g di parmigiano
- ✓ sale q.b.
- ✓ noce moscata q.b.



## PROCEDIMENTO

Unire tutte le carni per il ripieno e macinarli due volte, aggiungendo poi parmigiano, sale e noce moscata.

Una volta pronto il ripieno, si passa alla sfoglia. Creare su una spianatoia la tipica montagnetta con la farina, aggiungendovi nel buco centrale le uova. Incorporare pian piano la farina alle uova finché il tutto non diventa un panetto consistente e liscio. A questo punto, stendere l'impasto col mattarello fino a farlo diventare sottile (circa 2mm) oppure aiutarsi con un tirapasta.

Ritagliare, quindi, dei quadretti e mettere in ciascuno un pochino di ripieno di carne, piegarlo a metà unendo angolo ad angolo, per formare un triangolo. Poi, per la tipica forma a tortellino, unire i due angoli alla base. Una volta pronti, si possono cucinare subito (sono pronti quando vengono a galla) in brodo oppure condire con la panna. In alternativa, si possono congelare e cucinare successivamente buttandoli in acqua bollente ancora congelati.

# IL TORTELLINO

seconda versione a cura di Federico e illustrato da Emma Lorenzoni

## INGREDIENTI

### Per il ripieno:

- ✓ 100 g di lonza di maiale
- ✓ 100 g di mortadella Bologna IGP
- ✓ 150 g di parmigiano reggiano DOP  
grattugiato
- ✓ 100 g di prosciutto crudo
- ✓ 1 uovo
- ✓ noce moscata q.b.
- ✓ erbe aromatiche (alloro, salvia,  
rosmarino)
- ✓ burro q.b.
- ✓ sale q.b.
- ✓ pepe q.b.
- ✓ brodo di manzo o cappone

### Per la sfoglia:

- ✓ 500 g di farina
- ✓ 4 uova
- ✓ sale q.b.



## PROCEDIMENTO

Far sciogliere una noce di burro in una padella con qualche foglia di salvia, di alloro, un rametto di rosmarino e una macinata di pepe. Rosolarci dentro la lonza per 10-15 minuti, poi frullarla con una cucchiata del suo intingolo, insieme al prosciutto e alla mortadella. Raccogliere il composto in una ciotola e incorporarvi il parmigiano, un uovo e la noce moscata a piacere. Preparare la pasta a mano, mescolando la farina, le 4 uova e un pizzico di sale. Farla riposare in frigo per 30 minuti, avvolta nella pellicola e stenderla poi sottile. Ritagliare dei quadratini di 3-4cm e porvi al centro piccole porzioni di ripieno. Ripiegare, quindi, i quadratini a triangolo, congiungendo poi le estremità del lato lungo del triangolo arrotolandole intorno al dito indice, tenendo il risvolto verso l'esterno (questo passaggio è quello che differenzia la forma dei cappelletti da quella dei tortellini). Lasciare asciugare i tortellini per qualche minuto, quindi cuocerli e servirli in un buon brodo di manzo o cappone.

# IL TORTELLINO

terza versione a cura di Sophia e illustrato da Lien Cargnel

## INGREDIENTI

Per la sfoglia:

✓ 1 uovo ogni 100 g di farina

Per il ripieno:

✓ 600 g di traculo o lombo

✓ 900 g di mortadella

✓ 100 g di prosciutto crudo

(Macinare tutti questi ingredienti due volte, con 500 g o 600 g di parmigiano, sale, e noce moscata quanto basta.)

## PROCEDIMENTO

Per 1 kg di farina, usare 10 uova. Versare la farina su una spianatoia, farci un buco al centro ed inserirvi le uova. Piano piano, mescolare la farina insieme alle uova finché il tutto non diventa un panetto consistente e liscio. Con l'aiuto di un mattarello, stendere sottile la pasta (ma non troppo) e tagliarla poi a quadretti.

Adagiare su ciascun quadretto un pochino di ripieno di carne, ripiegarlo angolo con angolo ed unire poi le due parti che restano fuori.

Si possono gustare in brodo o con la panna.

*Buon appetito!*



# RISO CON UOVA

a cura di Simone, illustrato da Emma Lorenzoni

## INGREDIENTI

- ✓ 1 manciata abbondante di riso
- ✓ 1 uovo intero
- ✓ 3 cucchiai abbondanti di parmigiano
- ✓ 1 nocciola di burro
- ✓ 1 pizzico di sale
- ✓ acqua q.b.

## PROCEDIMENTO

Mentre si cuoce il riso, in un quantitativo di acqua salata che basta per ottenere una fondina abbondante di minestra, sbattere l'uovo in una ciotola e aggiungere il parmigiano, mescolando bene. Quando il riso è ben cotto, incorporare anche il composto di uova e formaggio, insieme ad una nocciola di burro. Far bollire ancora, mescolando per circa un minuto, e la minestra è pronta!



# FRASCARELLI

a cura di Benedetta, illustrato da Nicole Graziotti

## INGREDIENTI

*(Dosi per 4 persone)*

- ✓ 400 g di farina
- ✓ 100 g di riso
- ✓ 2 L di acqua
- ✓ 3-4 cucchiaini di olio evo
- ✓ sale q.b.
- ✓ formaggio grattugiato q.b.

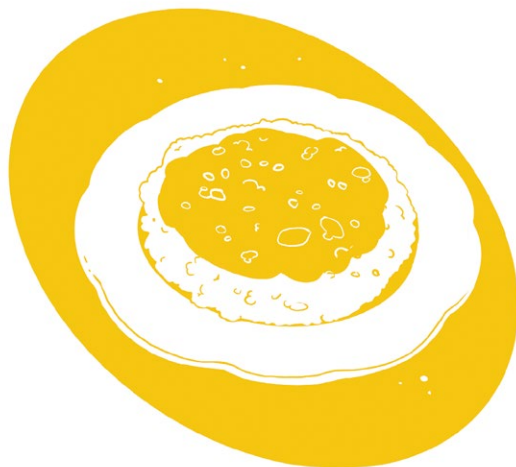
Per il sugo:

- ✓ 600 g di passata di pomodoro
- ✓ 1 gambo di sedano
- ✓ 1 carota
- ✓ 1 cipolla

## PROCEDIMENTO

Per preparare il sugo, versare l'olio in una padella e soffriggere il trito di sedano, carota e cipolla. Dopo qualche minuto, aggiungere la passata di pomodoro e far cuocere per 15 minuti circa. Intanto, far bollire l'acqua e cuocere il riso.

Quando il riso è cotto, aggiungere la farina, che deve formare dei grumi! Mescolare molto (15 minuti) con un cucchiaino di legno e aggiustare di sale. Infine, versare il tutto in una terrina (o in un piatto grande), aggiungere il sugo e spolverare con il formaggio grattugiato.



# PASTA AL SUGO

a cura di Ginevra, illustrato da Nicole Graziotti

## INGREDIENTI

- ✓ pasta formato penne
- ✓ passata di pomodoro
- ✓ cipolla
- ✓ olio e sale q.b.

## PROCEDIMENTO

Mettere a bollire l'acqua in una pentola e, quando bolle, salarla e buttarci le penne. In una padella, far soffriggere l'olio con la cipolla tritata. Quando è ben dorata, unire la passata di pomodoro insieme ad un pizzico di sale. Una volta che la pasta è cotta, scolarla ed unirla al sugo di pomodoro. E per finire... impiattare il tutto e gustarselo!





# GNOCCHI DI PATATE

a cura di Pietro e illustrato da Elisa Anzalone

## INGREDIENTI

- ✓ 1 kg di patate
- ✓ 300 g di farina 0
- ✓ sale a piacere

## PROCEDIMENTO

Bisogna lessare le patate (si possono fare anche il giorno prima e conservarle poi in frigo), schiacciarle ed iniziare ad impastarle con la farina, aggiungendola piano piano. Formare dei rotolini con un po' di farina per non farli attaccare, tagliare gli gnocchetti (di circa 2 cm) e con la forchetta creare sopra delle righe. In ultimo, buttarli in acqua bollente e appena tornano in superficie, scolare con la ramina e condire a piacere.



# I TORTELLONI BOLOGNESI

a cura di Davide e illustrato da Laura Cerantola

## INGREDIENTI

Per il ripieno:

- ✓ 250 g di ricotta vaccina
- ✓ parmigiano reggiano grattugiato
- ✓ un po' di sale
- ✓ noce moscata q.b.
- ✓ 1 cucchiaino di prezzemolo

Per la pasta:

- ✓ 1 uovo ogni 100g di farina

Per il condimento:

- ✓ burro
- ✓ foglie di salvia
- ✓ parmigiano reggiano grattugiato



## PROCEDIMENTO

*Per la sfoglia:* Setacciare la farina, formare un buco al centro e mettervi le uova. Con una forchetta, unire le uova alla farina e poi lavorare l'impasto con le mani, fino a quando diventa liscio. A questo punto, avvolgerlo nella pellicola e metterlo in frigo per 30 minuti.

*Per il ripieno:* Accertarsi che la ricotta sia ben sgocciolata e aggiungere il sale, la noce moscata, un uovo, il prezzemolo e il parmigiano abbondante. Mescolare il tutto e lasciarlo riposare in frigo.

A questo punto, si preparano i tortelloni. Tirare la sfoglia e tagliarla a quadri un po' grandi, mettervi al centro il ripieno e ripiegarli in modo da ottenere dei triangoli. Fare una leggera pressione unendo i due angoli del lato lungo del triangolo ed ecco che si ottiene la forma tipica del tortellone. Mettere poi a bollire dell'acqua con un pugno di sale grosso e quando raggiunge il bollore, versare con delicatezza i tortelloni. Appena la pasta affiora in superficie significa che è cotta, quindi scolare il tutto e condirlo con burro, salvia e parmigiano.

# ZUPPA IMPERIALE

a cura di Mattia e illustrato da Laura Cerantola

## INGREDIENTI

- ✓ 6 uova
- ✓ 1 cucchiaio raso di farina e 2 cucchiai di parmigiano per ogni uovo
- ✓ 1 noce di burro fuso, freddo
- ✓ 1 bustina di lievito per torte salate
- ✓ un pizzico di sale
- ✓ pepe bianco q.b.
- ✓ noce moscata q.b.
- ✓ brodo di manzo e gallina

## PROCEDIMENTO

Amalgamare tutti gli ingredienti con una forchetta battendo il composto, poi versare il tutto in una teglia rettangolare (26cmx18cm) rivestita con carta forno. Infornare a 180 gradi per circa 20 minuti, finché la torta non sarà dorata.

Quando la torta si è raffreddata, tagliarla a fette alte 1cm con un coltello seghettato, poi formare dei cubetti e tuffarli nel brodo bollente. Servire subito.



# PASTA E CECI ALLA PIGNATTA

a cura di Ginevra e illustrato da Elisa Anzalone

## INGREDIENTI

*(Dosi per 4 persone)*

- ✓ 250 g di pasta corta (tubetti)
- ✓ 200 g di ceci secchi
- ✓ 4 cucchiaini di olio evo
- ✓ 1 spicchio d'aglio
- ✓ erbe aromatiche (salvia, rosmarino e alloro)

## PROCEDIMENTO

Lasciare a mollo in acqua per circa 12 ore i ceci secchi, dopodiché sciacquarli bene e metterli in una pignatta di terracotta insieme ad acqua fredda.

Mettere la pignatta sul fuoco (camino, cucina o gas) e far cuocere i ceci per circa 2 ore, a fuoco basso.

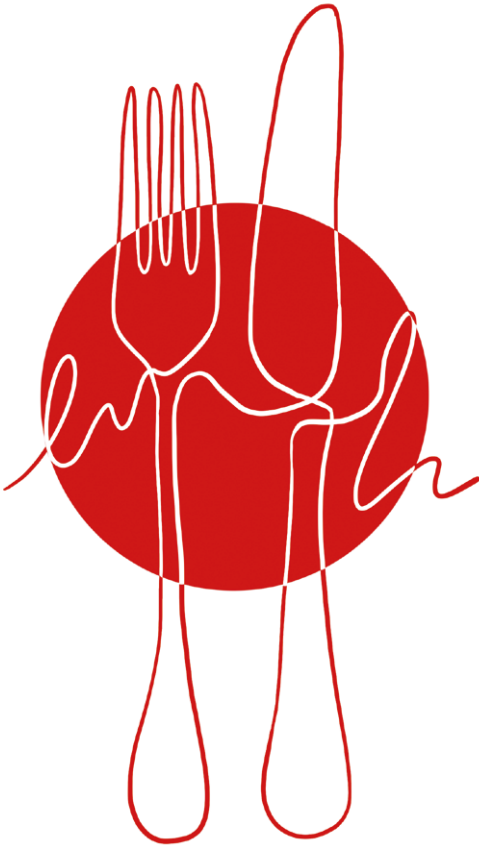
A parte, preparare il soffritto con aglio, salvia, alloro e rosmarino.

Cuocere poi in una pentola la pasta e, a metà cottura e dopo aver tolto l'acqua in eccesso, aggiungere i ceci cotti.

Completare il tutto aggiungendo il soffritto.

Mescolare bene e servire!





SECONDI





# SALSICCIA E PATATE

a cura di Margherita e illustrato da Gaia Pia Merulla

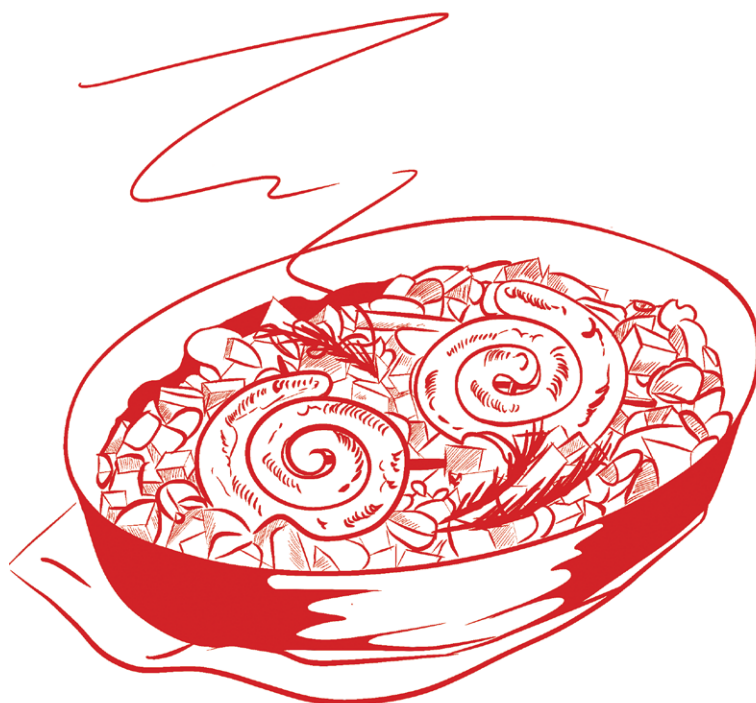
## Ricetta della nonna:

### INGREDIENTI

- ✓ 50 g di salsiccia
- ✓ 500 g patate
- ✓ 1 cipolla (piccola)
- ✓ 1 rametto di rosmarino
- ✓ 1 - 2 foglie di alloro
- ✓ 50 g di olio
- ✓ 300 g di pomodoro
- ✓ sale
- ✓ pepe
- ✓ 1 goccio di vino
- ✓ acqua q.b.

### PROCEDIMENTO

Pelare e tagliare finemente la cipolla. Mettere l'olio in un tegame, aggiungere la cipolla e far soffriggere. Tagliare la salsiccia a pezzettini, metterla dentro al tegame con la cipolla, bagnarla con il vino e farla cuocere leggermente. Aggiungere poi le patate (tagliate a cubetti), il pomodoro, il sale, il pepe, il rosmarino e la foglia d'alloro. Infine, versare mezzo bicchiere d'acqua, coprire con un coperchio e lasciar cuocere per 30 - 40 minuti a fiamma moderata.



# FRITTELLE DI PATATE DI NONNA

a cura di Vittoria e illustrato da Nicole Graziotti

## INGREDIENTI

- ✓ 1 kg di patate
- ✓ 4 uova
- ✓ noce moscata
- ✓ formaggio grattugiato
- ✓ sale q.b.
- ✓ pepe q.b.

## PROCEDIMENTO

Pelare le patate, grattugiarle crude e metterle dentro una ciotola. Aggiungervi 4 uova, noce moscata, formaggio grattugiato e un pizzico di sale e pepe. Quindi, mescolare bene per amalgamare il composto. Far scaldare a parte in una padella dell'olio di semi. Poi, con un cucchiaino da brodo, prendere dalla ciotola l'impasto e con un dito far scivolare l'impasto dal cucchiaino nella padella e così via. Continuare la frittura finché non si vede la doratura. Scolare le frittelle appoggiandole su un piatto grande ed asciugando l'olio con carta assorbente. Servite ancora calde.



# FRITTATA DI PEPERONI SECCHI

a cura di Masina e illustrato da Gaia Pia Merulla

## Ricetta del nonno:

### INGREDIENTI

*(Dosi per una persona, da regolare a piacere)*

- ✓ 2 uova
- ✓ salame a piacere
- ✓ peperoni secchi a piacere
- ✓ formaggio a piacere
- ✓ olio evo a piacere
- ✓ sale q.b.



### PROCEDIMENTO

Mettere in ammollo per una notte i peperoni secchi, poi tagliarli a pezzetti e friggerli a puntino. In seguito, rompere le uova in una ciotola ed unire il salame e formaggio, miscelando il tutto. Aggiungere i peperoni al composto e versarlo in una padella nella quale è stato versato un po' d'olio, facendolo cuocere su entrambi i lati.

# BRACIOLE AL SUGO PUGLIESI

a cura di Youssef e illustrato da Lara Calzolaro

## INGREDIENTI

- ✓ 8 fette di carne bovina
- ✓ 8 fette di prosciutto cotto/arrosto di pollo
- ✓ pecorino q.b.
- ✓ prezzemolo q.b.
- ✓ aglio q.b.
- ✓ pepe nero q.b.

Per il sugo:

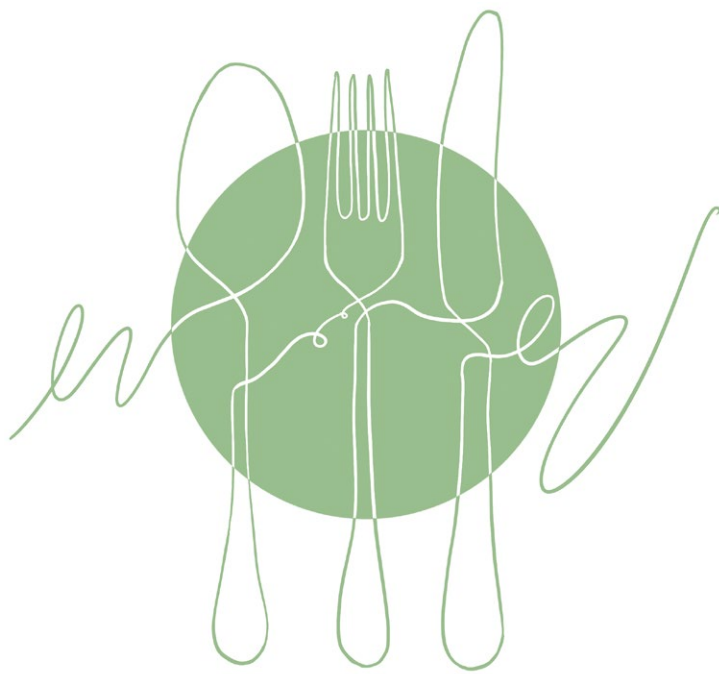
- ✓ 1 L di passata di pomodoro
- ✓ 1 cipolla
- ✓ 1 carota
- ✓ 2 foglie di alloro
- ✓ sale q.b.
- ✓ olio evo q.b.

## PROCEDIMENTO

Insaporire una fetta di carne con un po' d'aglio, aggiungere qualche foglia di prezzemolo, una macinata di pepe e del pecorino grattugiato. Adagiare, poi, sopra alla fetta di carne insaporita, la fetta di prosciutto cotto/arrosto di pollo. Arrotolare le due fette insieme e formare la braciola, che va chiusa e fissata con due stuzzicadenti.

In un tegame, far soffriggere l'olio con la cipolla e la carota precedentemente sminuzzata. Una volta dorato il tutto, unire la braciola e due foglie di alloro e farla rosolare per bene da tutti i lati per pochi minuti, su fiamma viva. Unire la passata di pomodoro e un bicchiere d'acqua. Lasciar cuocere a fiamma lenta, coprendo con un coperchio, per circa 3 ore. Le braciole sono pronte quando il sugo si è addensato e la carne risulterà, così, tenerissima.











# POLENTA CON IL SUGO

a cura di Rehan e illustrato da Lara Calzolaro

## INGREDIENTI

*(Dosi per 4 persone)*

Per la polenta:

- ✓ 500 g di farina di mais
- ✓ 2 L di acqua
- ✓ 1 cucchiaio circa di olio

Per il sugo:

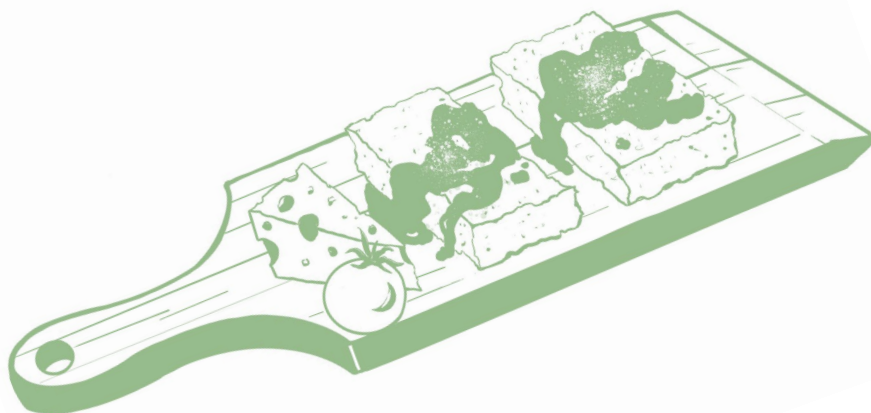
- ✓ salsa di pomodoro
- ✓ cipolla a piacere
- ✓ olio evo q.b.
- ✓ formaggio q.b.

## PROCEDIMENTO

Versare l'acqua in una pentola e quando bolle aggiungere il sale. Poi, unire la farina di mais e mescolare bene con un cucchiaio di legno. Versare anche l'olio e proseguire con la cottura, mescolando continuamente a fuoco lento per circa un'ora, finché, assaggiando, non si sentiranno più i granuli di farina dura. Nel mentre, soffriggere della cipolla in una pentola e versarci la salsa di pomodoro, quindi lasciar cucinare per tutto il tempo di cottura della polenta.

Quando la polenta è pronta, unire in ultimo anche il formaggio. Quando la polenta si è addensata, rovesciarla su un tagliere, tagliarla a fette e condirla con il sugo.

*"E poi la mangi."*



# CIAMBOTTO

a cura di Masina e illustrato da Lara Calzolaro

**Ricetta della nonna:**

## INGREDIENTI

*(Dosaggio a preferenza, dipende dal numero di persone)*

- ✓ patate
- ✓ verdura (verza o foglie di rapa)
- ✓ cipolla
- ✓ peperoncino q.b.
- ✓ sale q.b.
- ✓ olio evo q.b.

## PROCEDIMENTO

Bollire le patate e la verdura in acqua salata. Separatamente, tritare la cipolla e soffriggerla nell'olio. Aggiungere peperoncino a piacere. Aggiungere, quindi, le patate spezzettate e farle soffriggere, schiacciandole un po'. Infine, aggiungere le verdure e completare la cottura per qualche minuto mischiando il tutto. Aggiungere sale se necessario.



# PAPPA AL POMODORO

a cura di Vittoria e illustrato da Sofia Bianchetti

## INGREDIENTI

- ✓ pane secco
- ✓ salsa di pomodoro
- ✓ 1 spicchio d'aglio
- ✓ brodo vegetale
- ✓ olio evo q.b.

## PROCEDIMENTO

Spezzettare il pane in piccoli pezzi.

In un tegame, versare un po' d'olio e far rosolare l'aglio. Aggiungere la salsa di pomodoro e far cuocere per qualche minuto. Unire poi anche il pane e mescolarlo per bene.

A questo punto, versare anche il brodo vegetale e lasciar cuocere finché il pane avrà assorbito tutto il brodo.



# PANCOTTO

a cura di Sofia e illustrato da Sofia Federici

*Il pancotto è una minestra costituita da pane raffermo fatto a pezzi, bollito nell'acqua o nel brodo. All'epoca dei nostri nonni, il pane che veniva impastato ed infornato ogni due settimane, diventava inevitabilmente duro e bisognava renderlo nuovamente appetibile. Ideale per l'autunno o la stagione più fredda, il pancotto è un'alternativa perfetta e semplice per cene veloci e non troppo impegnative.*

## INGREDIENTI

- ✓ **400 g di pane raffermo**
- ✓ **1 L di acqua**
- ✓ **brodo di carne q.b.**
- ✓ **½ bicchiere di olio evo**
- ✓ **50 g di burro**
- ✓ **2 tuorli d'uovo**
- ✓ **100 g di parmigiano reggiano**

## PROCEDIMENTO

Tagliare il pane e metterlo a bagno, con circa 1L di acqua, in una pentola. Quando si sarà completamente ammorbidito, aggiungere altri 50mL di acqua.

Mescolare con cura il pane ammorbidito e metterlo sul fuoco, continuando a mescolare fino ad ottenere un composto denso e corposo.

Versare quindi il brodo di carne, il burro, l'olio e il sale e far cuocere per altri 10 minuti.

A fine cottura, aggiungere 2 tuorli d'uovo e lasciarli cuocere per qualche minuto. Per rendere il pancotto ancora più gustoso, incorporare anche il formaggio grattugiato.



# SFINCIONE PALERMITANO

a cura di Stefano e illustrato da Francesca Benzi

## INGREDIENTI

Per l'impasto:

- ✓ 700 g di farina 00
- ✓ 300 g di farina 0
- ✓ 25 g di sale
- ✓ 50 g di zucchero
- ✓ 30 g di lievito di birra
- ✓ 60 g di olio di semi
- ✓ 500 g di acqua

Per il condimento:

- ✓ 1 L di polpa di pomodoro
- ✓ 100 g di caciocavallo
- ✓ 10 acciughe salate
- ✓ 1 kg di cipolle
- ✓ 40 g di pangrattato
- ✓ origano q.b.
- ✓ pepe q.b.
- ✓ olio evo



## PROCEDIMENTO

Per preparare lo sfincione, mettere in una ciotola la farina formando un buco al centro, dove si aggiunge l'acqua tiepida in cui è stato sciolto il lievito.

Lavorare l'impasto per una decina di minuti e aggiungere poi l'olio di semi. Continuare a lavorare l'impasto, aggiungendo anche il sale. Formare una palla e coprirla con un canovaccio, lasciando a lievitare per 3 ore.

Nel frattempo, preparare il condimento. Affettare finemente le cipolle e cucinarle in padella con l'olio evo e un bicchiere d'acqua a fuoco vivace, dopo circa 5 minuti, aggiungere la polpa di pomodoro, il sale e il pepe, con 3 acciughe. Continuare la cottura per altri 30 minuti a fiamma lenta. Tagliare poi il caciocavallo a cubetti e tostare il pangrattato.

Una volta lievitato l'impasto, stenderlo su una teglia unta con pochissimo olio. Allargare l'impasto e picchiettarlo con i polpastrelli, lasciando le bolle d'aria, per renderlo più soffice. Aggiungere le acciughe restanti sulla superficie dell'impasto e lasciare a lievitare ancora un'ora. In ultimo, aggiungere i cubetti di caciocavallo e ricoprire il tutto con il sugo, l'origano e il pangrattato tostato. Far lievitare ancora una buona mezz'ora e successivamente trasferire in forno a 200 gradi per circa 50 minuti.

# MAIALE CON CAVOLFIORE

a cura di Desiderio e illustrato da Francesca Benzi

## Ricetta della nonna:

### INGREDIENTI

*(Regolarsi in base al numero di persone)*

- v cavolfiore
- v carne di maiale
- v olio evo q.b.
- v aglio q.b.

### PROCEDIMENTO

In una pentola, far rosolare l'aglio insieme all'olio e, quindi, aggiungere la carne di maiale tagliata a pezzetti. Quando la carne diventa dorata, aggiungere il cavolfiore. Portare a cottura aggiungendo un po' d'acqua se necessario, per non far attaccare il tutto alla pentola, poi aggiustare di sale e pepe.



# PESCE FRITTO CON RISO

a cura di Desiderio e illustrato da Francesca Benzi

## Ricetta della nonna:

### INGREDIENTI

*(Regolarsi in base al numero di persone)*

- ✓ pesce a preferenza,  
miglior se pesci piccoli
- ✓ riso
- ✓ farina q.b
- ✓ uova q.b.
- ✓ pangrattato q.b.
- ✓ sale q.b.
- ✓ pepe q.b.
- ✓ olio di semi per friggere



### PROCEDIMENTO

Pulire il pesce, eliminare la testa e tagliarlo a metà. Passare il pesce prima nelle uova sbattute, poi nella farina e in ultimo nel pangrattato. Friggere in abbondante olio di semi bollente. Nel mentre, cuocere del riso in una pentola con acqua bollente salata. Servirli insieme.

# SARDE A BECCAFICO

a cura di Nicole e illustrato da Francesca Gulino

*Tempo di preparazione:*  
**60 minuti**

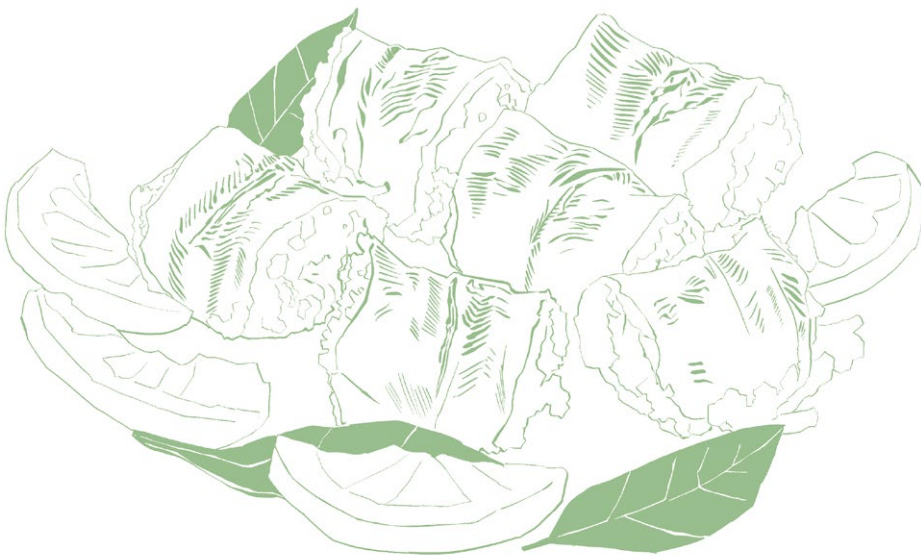
## INGREDIENTI

- ✓ **1,5 kg di sarde fresche**
- ✓ **200 g di pangrattato**
- ✓ **50 g di uva passa**
- ✓ **50 g di pinoli**
- ✓ **4 acciughe sotto sale**
- ✓ **1 arancia**
- ✓ **prezzemolo q.b.**
- ✓ **alloro q.b.**
- ✓ **zucchero q.b.**
- ✓ **olio evo q.b.**
- ✓ **sale e pepe q.b.**

## PROCEDIMENTO

Prima di tutto, le sarde devono essere aperte a libro, staccando la testa e togliendo la lisca centrale. Lavarle sotto acqua fredda, in modo da eliminare tutti i residui, ed asciugarle bene.

Mettere l'uvetta in acqua tiepida, tritare i pinoli e far dorare il pangrattato in una padella. In una ciotola, unire pangrattato, pinoli, uvetta, acciughe, prezzemolo e condire con sale e pepe, amalgamando il tutto per ottenere il ripieno. Distribuire il composto sulle sarde e arrotolarle su sé stesse. Spremere l'arancia e aggiungere al succo un po' di zucchero. A questo punto, inserire le sarde in una teglia unta d'olio e spolverizzarle con pangrattato. Spruzzare in ultimo con il succo d'arancia ed infornare per 20 minuti.





# CACHUPA

a cura di Martinho e illustrato da Francesca Benzi

## Piatto tradizionale capoverdiano

### INGREDIENTI

- ✓ 500 g di granoturco (battuto)
- ✓ 200 g di fagioli secchi borlotti
- ✓ 200 g di fagioli secchi cannellini
- ✓ 2 cucchiaini di olio
- ✓ 1 cucchiaio di strutto
- ✓ 1 cavolo verza
- ✓ 1 cipolla
- ✓ 2 spicchi d'aglio
- ✓ 3 peperoncini
- ✓ 1 - 2 foglie di alloro
- ✓ 2 patate dolci
- ✓ 1 manioca piccola
- ✓ 1 inhame (tubero)
- ✓ 2 banane verdi
- ✓ sale q.b.
- ✓ 1 salamino piccante
- ✓ 2 salsicce fresche
- ✓ mezza gallina
- ✓ 500 g di costine di maiale cotte alla brace
- ✓ 1 zampina di maiale

### PROCEDIMENTO

Mettere a mollo il grano e i fagioli per circa 12 ore. Passato il tempo di ammollo, mettere a cuocere il grano e i fagioli in acqua fredda. A metà cottura, aggiungere tutta la carne, le patate, la manioca, l'inhame e le banane.

A parte, far soffriggere la cipolla, l'aglio, l'alloro e il peperoncino. Dividere il soffritto in due porzioni e aggiungere, in un caso, la gallina e, nell'altro, il cavolo verza tagliato a strisce.

Una volta, cucinata la gallina e la verza, aggiungerle al grano e ai fagioli e lasciare insaporire (aggiungere un po' d'acqua se necessario). Servite la cachupa, mettendo la carne e la verdura in un piatto da portata e il mais e i fagioli in una ciotola.



# I PANZEROTTI

a cura di Giulia e illustrato da Sofia Federici

## INGREDIENTI

Per l'impasto:

- ✓ 300 g di acqua tiepida
- ✓ 1 cucchiaino di zucchero
- ✓ ½ cubetto di lievito di birra
- ✓ 50 g di olio evo
- ✓ 600 g di farina
- ✓ 2 cucchiaini di sale fino

Per il ripieno:

- ✓ salsa di pomodoro
- ✓ mozzarella q.b.



## PROCEDIMENTO

In una ciotola, versare l'acqua tiepida insieme allo zucchero e al lievito. Mescolare accuratamente e aggiungere anche l'olio. Successivamente, incorporare la farina e il sale. Impastare il tutto per una decina di minuti fino a quando l'impasto risulterà liscio ed elastico. Coprire la ciotola con la pellicola da cucina e lasciar lievitare in un luogo caldo per almeno due ore. Dopo due ore, dividere l'impasto in palline da 80g circa ciascuno. Con il mattarello, stendere ogni pallina e formare un disco. Al centro del disco, posizionare mozzarella e la salsa di pomodoro, chiudendolo poi quasi a formare una luna.

In una pentola, versare l'olio di semi, portarlo ad ebollizione e friggere i panzerotti, posandoli poi su carta assorbente.

# LA RICETTA DELLA PIZZA

a cura di Matilde e illustrato da Tommaso Monaco

## INGREDIENTI

Per la farcitura semplice:

- ✓ salsa di pomodoro
- ✓ mozzarella per pizza  
o formaggio filante
- ✓ sale q.b.
- ✓ origano q.b.

Per l'impasto:

- ✓ 500 g di farina 00
- ✓ un pizzico di sale
- ✓ 1/3 di un panetto di lievito di birra
- ✓ 2 bicchieri di acqua tiepida
- ✓ olio evo q.b.

## PROCEDIMENTO

Sciogliere il lievito di birra in un bicchiere di acqua tiepida. Versare la farina in una terrina, aggiungere un pizzico di sale, il bicchiere d'acqua col lievito e mescolare l'impasto con le mani. Aggiungere il secondo bicchiere d'acqua, se serve, e l'olio evo a piacere. Continuare ad impastare finché non si ottiene un composto compatto ed elastico.

A questo punto, stenderlo su una teglia da forno e lasciarlo lievitare per qualche ora. Una volta trascorso questo tempo, ricoprire con la farcitura e infornare a 220 gradi per circa 15 minuti o quando supera la prova stecchino.



# LE CRESCENTINE

a cura di Cristian e illustrato da Tommaso Monaco

## INGREDIENTI

- ✓ 500 g di farina
- ✓ 50 g di strutto
- ✓ 40 g di lievito di birra
- ✓ 1 pizzico di bicarbonato
- ✓ latte q.b.
- ✓ 1 cucchiaino di aceto
- ✓ 1 pizzico di sale
- ✓ olio per friggere



## PROCEDIMENTO

Impastare la farina con lo strutto, il lievito, l'aceto, il sale e tanto latte tiepido quanto ne occorre per ottenere un impasto morbido ma che non si attacchi alle dita.

Lasciate riposare l'impasto per circa un'ora in modo che lieviti, quindi stenderlo col mattarello (aiutandosi con un po' di farina) su una spianatoia fino a farlo diventare di 2-4 millimetri di spessore.

A questo punto, tagliarlo a rombi e, in una padella di ferro, friggerli in abbondante strutto bollente.

Non resta che portare le crescentine calde in tavola assieme a formaggi teneri, affettati e anche qualche sottaceto.

# ZUPPA DI PESCE

a cura di Lavinia e illustrato da Alessandro Lorini

## INGREDIENTI

- ✓ 1 pesce a piacere
- ✓ 1 o 2 carote
- ✓ 1 cipolla
- ✓ 1 peperone
- ✓ pomodori a piacere
- ✓ 3 o 4 patate
- ✓ foglie d'alloro
- ✓ prezzemolo q.b.

## PROCEDIMENTO

Pulire il pesce e metterlo in una pentola a bollire. Aggiungere, nell'acqua, anche la cipolla e le carote.

In seguito, ultimare aggiungendo anche gli altri ingredienti (patate, pomodori, peperoni e foglie d'alloro).

Far cuocere per un'ora abbondante e aggiungere infine un po' di prezzemolo.



# PIADINE

a cura di Mansura e illustrato da Demetra "Mia" Mauro

## INGREDIENTI

- ✓ 200 mL di latte
- ✓ 50 mL di acqua
- ✓ 50 mL di olio evo
- ✓ 500 g di farina 00
- ✓ 10 g di sale



## PROCEDIMENTO

Miscelare insieme latte, olio e acqua per un minuto.

Poi aggiungere la farina e il sale e continuare a mescolare con più energia finché non si ottiene un composto omogeneo. Successivamente, lasciare riposare l'impasto per circa 10 minuti.

Formare, quindi, delle palline da circa 100g l'una e stendere l'impasto con il mattarello per dargli la tipica forma.

In ultimo, cuocere le piadine con un filo d'olio su una padella antiaderente.

# RICETTA PALLOTTE CAC' E OV'

a cura di Amelia e illustrato da Tommaso Monaco

**Polpette formaggio e uova, ricetta abruzzese di origine povera e contadina**

## INGREDIENTI

- v 400 g di formaggio di mucca grattugiato poco stagionato (si può mischiare con del pecorino poco stagionato)
- v 200 g di mollica di pane ammollata in acqua
- v 3 uova
- v aglio e prezzemolo q.b.
- v sale q.b.

Per il sugo:

- v conserva di pomodoro
- v olio
- v aglio
- v cipolla
- v 1 foglia di basilico

## PROCEDIMENTO

Amalgamare insieme formaggio, mollica, uova, aglio, prezzemolo e un pizzico di sale. Far riposare il composto in frigorifero per 10 minuti. Poi, preparare delle polpette non troppo piccole e friggerle in padella. Per il sugo, soffriggere aglio e cipolla e versare poi anche la conserva di pomodoro. Aggiustare di sale e aggiungere una foglia di basilico. Quando il sugo è pronto, unirlo alle polpette fritte e portare avanti la cottura per ancora una decina di minuti.



# PIZZA DI CIPOLLE

a cura di Giacomo e illustrato da Sofia Bianchetti

## INGREDIENTI

Per l'impasto:

- ✓ 500 g di farina
- ✓ 300 g di acqua
- ✓ 50 g di olio
- ✓ 10 g di lievito di birra
- ✓ un cucchiaino di sale

Per la farcitura:

- ✓ 500 g di cipolle
- ✓ 1 o 2 cucchiaini di olio
- ✓ 2 o 3 pomodori pelati
- ✓ un pizzico di sale



## PROCEDIMENTO

Per prima cosa, si prepara l'impasto mescolando e lavorando insieme tutti gli ingredienti per l'impasto sopra citati, aggiustando di farina per non rendere appiccicoso l'impasto. Successivamente, si lascia lievitare per un'ora in una ciotola capiente, coprendolo con un canovaccio.

Nell'attesa, si prepara la farcitura, tagliando grossolanamente a fette le cipolle e cucinandole, poi, in una padella con un po' d'olio. Una volta ben dorate, aggiungere i pelati e il sale e cucinare il tutto per una decina di minuti a fuoco medio.

Infine, stendere l'impasto in una teglia da forno e coprirlo a piacere con la farcitura. Infornare a 180 gradi per circa 25 minuti (senza mai aprire il forno), finché la pizza non risulta dorata.



# FRIGGIONE

a cura di Matteo e illustrato da Francesca Gulino

## INGREDIENTI

- ✓ **1 kg di cipolla**
- ✓ **1 kg di pomodori**  
**ben maturi**
- ✓ **olio q.b.**
- ✓ **sale q.b.**

## PROCEDIMENTO

In una padella, versare un po' d'olio ed unire la cipolla tagliata a pezzetti. Far rosolare per bene e poi aggiungere i pomodori tagliati grossolanamente, aggiustare di sale e portare il composto ad ebollizione. Continuare la cottura a fuoco lento, per circa un'ora, finché i sapori non si sono ben amalgamati.



# CALDO BLANCO

a cura di Joshua e illustrato da Laura Cerantola

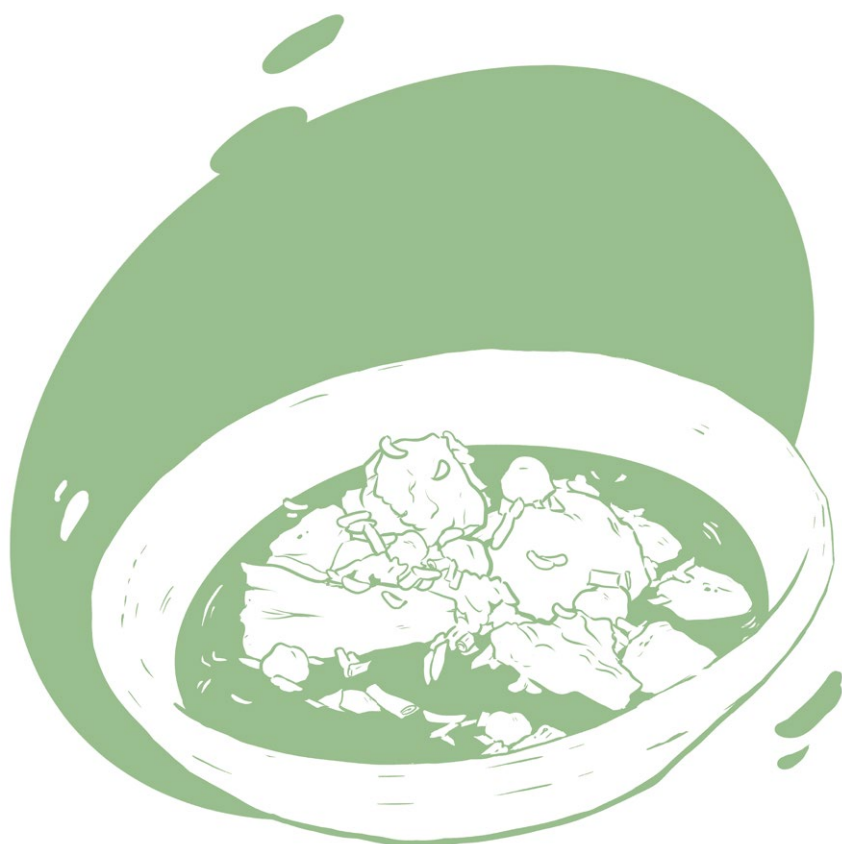
## Ricetta peruviana

### INGREDIENTI

- ✓ 1 kg di carne di agnello e bovino
- ✓ 1 kg di manioca
- ✓ ½ kg di patate
- ✓ ½ kg di chuño (patata secca peruviana)
- ✓ 1 tazza di riso
- ✓ 2 spicco di aglio
- ✓ 2 cipolla
- ✓ 1 costa di sedano
- ✓ origano q.b.
- ✓ 1 tazza di ceci
- ✓ olio q.b.
- ✓ sale q.b.

### PROCEDIMENTO

In una pentola mettere a bollire la carne con il sedano, la cipolla e l'aglio. Preparare, nel frattempo, un soffritto, con l'olio, la cipolla e l'aglio. Quando la carne è cotta, versare nel soffritto il brodo filtrato e aggiungere la carne. Quando il brodo inizia a bollire aggiungere il riso, le patate, la manioca, il chuño e i ceci.  
Servire con un po' di origano.









# CARAMELLINE DI FARINA DI CASTAGNE

a cura di Valentina e illustrato da Danae Ganga

## INGREDIENTI

- ✓ farina di castagne a piacere
- ✓ ditali per cucire

## PROCEDIMENTO

Prendere un ditale per cucire e riempire di farina di castagne, schiacciandola molto bene. Mettere il ditale nella stufa a legna, posizionandolo nella cenere vicino al fuoco, oppure sopra la stufa, e muoverlo ogni tanto. Quando la farina diventa marroncina, togliere il ditale dalla stufa, sbatterlo sul tavolo per fare uscire la farina, quindi mangiare come se fosse una caramella.



# STRUDEL DI MELE

prima versione a cura di Bianca

## INGREDIENTI

### Per la pasta:

- ✓ 300 g di farina 00
- ✓ 120 mL di acqua tiepida
- ✓ 1 uovo a temperatura ambiente
- ✓ 1 cucchiaino di aceto bianco
- ✓ 1 cucchiaino di olio di semi
- ✓ sale q.b.

### Per il ripieno:

- ✓ 1 kg di mele renette
- ✓ 50 g di zucchero
- ✓ 50 g di pangrattato
- ✓ 60 g di uvetta
- ✓ 60 g di pinoli
- ✓ 1 dL di rum
- ✓ 1 limone
- ✓ cannella in polvere
- ✓ 1 cucchiaino di latte
- ✓ 1 noce di burro

## PROCEDIMENTO

In una ciotola, mescolare la farina con l'acqua tiepida, l'uovo, l'olio, il sale e l'aceto di vino bianco. Impastare a mano oppure con la planetaria fino ad ottenere un impasto liscio e non appiccicoso.

Formare poi una palla con la pasta tirata, spennellare con poco olio di semi e farla riposare a temperatura ambiente per 30 minuti in una ciotola. A questo punto, preparare il ripieno: tagliare a fettine le mele e cospargerle con lo zucchero e cannella a piacere. Quindi unire l'uvetta, precedentemente ammorbidente nel rum e poi strizzata.

Dorare il pangrattato in una padella con una noce di burro ed aggiungere anche questo. Infine, completare con la buccia di limone grattugiata e i pinoli, mescolando per amalgamare.

Stendere la pasta spessa un centimetro e adagiarla su un telo da cucina. Con la punta delle dita, assottigliare la pasta tirandola verso l'esterno in 2 punti, fino ad ottenere una sfoglia molto sottile. Disporvi sopra il ripieno al centro. Ricoprire il ripieno con i due lembi di pasta e sigillare, chiudendo verso l'alto le due estremità. Foderare una teglia con carta da forno ed adagiarvi sopra lo strudel, poi spennellarlo con i tuorli sbattuti insieme al latte e cuocere in forno caldo a 180 gradi per circa 40 minuti.

Una volta raffreddato spolverizzate con lo zucchero a velo.



# STRUDEL DI MELE

seconda versione a cura di Giada e illustrato da Alessandro Lorini

## Ricetta della mia bisnonna istriana:

*(Per l'impasto di 4 strudel)*

### INGREDIENTI

- v 800 g di farina 00
- v acqua tiepida  
leggermente salata
- v 5 cucchiaini di olio evo
- v 1 punta piccolissima  
di lievito di birra
- v 6 kg di mele renette
- v 600 g di uvetta
- v 200 g di pinoli
- v la scorza di 8 limoni  
non trattati
- v 20 g di cannella in  
polvere
- v rum q.b
- v  pangrattato q.b
- v 500 g di burro fuso
- v zucchero q.b

### PROCEDIMENTO

Unire tutti gli ingredienti per l'impasto e lavorarlo per circa un'ora. dividerlo in quattro panetti e lasciarli riposare per 2-3 ore. Nel frattempo, sbucciare e tagliare le mele a fette sottili. In una terrina, unire mele, uvetta, pinoli, la scorza di limone, zucchero e q.b. di rum, lasciando riposare anche il ripieno per qualche ora.

A questo punto, stendere la pasta in maniera molto sottile, spennellarla di burro e pangrattato e inserirvi poi il ripieno. Arrotolare lo strudel farcito e infornarlo a 200 gradi per circa un'ora.



# CIAMBELLINE AL VINO

a cura di Elettra e illustrato da Chiara Cornelli

## INGREDIENTI

- ✓ farina q.b.
- ✓ 1 cucchiaio raso di lievito per dolci
- ✓ 1 bicchiere di vino rosso o bianco
- ✓ 1 bicchiere di zucchero
- ✓ 2/3 bicchieri di olio
- ✓ un po' di nocciole
- ✓ un po' di anice
- ✓ sale q.b.

## PROCEDIMENTO

In una terrina, unire insieme vino, olio, zucchero e lievito. Iniziare a mescolare e aggiungere pian piano la farina, tanta quanta ne basta per addensare l'impasto. A questo punto, a piacere aggiungere un po' di anice, un pizzico di sale e le nocciole. Mescolare il tutto, finché l'impasto non diventa lavorabile. Quindi, formare delle ciambelle e posizionarle su una teglia rivestita con carta da forno. Infornare a 180° per 10-15 minuti e poi servire.



# CIAMBELLINE DI NATALE

a cura di Simone e illustrato da Chiara Cornelli

## Colurilli, ricetta calabrese:

### INGREDIENTI

- v 230 g di patate
- v 250 g di farina
- v 1 uovo
- v 5 g di sale
- v 50 g di burro
- v 15 g di lievito
- v un cucchiaio  
raso di zucchero
- v scorza di un  
limone non  
trattato
- v olio d'arachidi  
per friggere
- v zucchero e  
cannella per  
decorare



### PROCEDIMENTO

Far bollire le patate e successivamente passarle due volte con lo schiacciapatate. Una volta fredde, incorporare l'uovo, la farina, il sale e il cucchiaio raso di zucchero. Successivamente, aggiungere il burro, la grattugiata di limone e il lievito. Impastare per bene il composto e lasciarlo a lievitare per 2 ore. Trascorso questo tempo, si passa alla creazione di "filoncini" con l'impasto, che vengono chiusi ad un'estremità a formare una ciambellina. Si lasciano, quindi, a lievitare ancora per mezz'ora.

A questo punto, friggere le ciambelline in olio d'arachidi ben caldo e, una volta pronte, cospargerle col mix di zucchero e cannella.

# OCCHI DI SANTA LUCIA

a cura di Ruth e illustrato da Massimo Mengoli

## INGREDIENTI

### Per l'impasto:

- ✓ 500 g di farina 00
- ✓ 150mL di vino bianco
- ✓ 150 mL di olio evo
- ✓ 150 g di zucchero a velo
- ✓ 1 bustina di vanillina
- ✓ 1 pizzico di sale

### Per la glassa:

- ✓ 250 g di zucchero a velo
- ✓ ½ del succo di un limone
- ✓ 1 albume d'uovo



## PROCEDIMENTO

Versare la farina su una spianatoia, fare un buco al centro, aggiungendo olio, sale, zucchero e la vanillina. Impastare con l'aggiunta di vino bianco tiepido finché l'impasto non risulti morbido e omogeneo. Formare dei filoncini di 5 centimetri e chiuderli come i taralli, adagiandoli poi su una teglia e infornandoli in forno caldo a 170 gradi per circa 20 minuti.

Nel frattempo, preparare la glassa. Montare l'albume a neve con lo zucchero a velo e il succo di limone. Quando i "taralli" sono pronti e raffreddati, immergerli un po' per volta nella glassa, sistemandoli su carta da forno finché non sono asciutti (meglio se per tutta la notte). Pronti per essere gustati!

# GIALLETTI

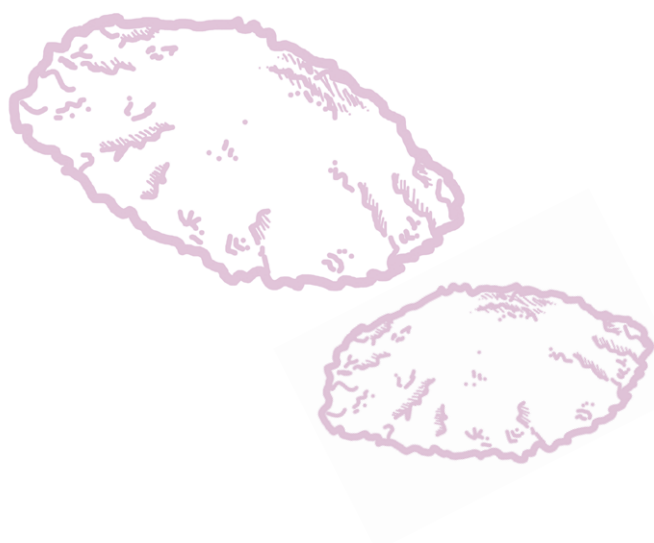
a cura di Chiara e illustrato da Massimo Mengoli

## INGREDIENTI

- ✓ 400 g di farina di mais Fioretto gialla
- ✓ 200 g di zucchero
- ✓ 200 g di burro
- ✓ 2 uova
- ✓ scorza di un limone non trattato

## PROCEDIMENTO

Mettere la farina di mais in una ciotola e creare un buco al centro; unire il burro morbido, le uova, la scorza di limone e lo zucchero. Impastare energicamente per qualche minuto e formare, poi, con le mani leggermente inumidite, delle palline. Posizionare le palline su una teglia da forno e schiacciarle con il palmo della mano. Cuocere i Gialletti in forno ventilato a 180 gradi per 15 minuti circa.



# IL SALAME AL CIOCCOLATO

a cura di Elena e illustrato da Chiara Cornelli

## INGREDIENTI

- ✓ 200 g di cioccolato fondente
- ✓ 100 g di biscotti secchi
- ✓ 100 g di burro
- ✓ 150 g di zucchero
- ✓ 10 g di cacao amaro in polvere

## PROCEDIMENTO

Per prima cosa, far sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria. Poi, lavorare con la frusta burro e zucchero ed unire il cioccolato fuso. Mescolare il tutto ed unire anche il cacao amaro, amalgamando per bene. Sbriciolare i biscotti secchi e aggiungerli al composto. Modellare infine il composto nella classica forma allungata del salame e avvolgerlo nella carta da forno. Mettere il salame in freezer per un paio d'ore circa e, una volta pronto, aggiungere a piacere zucchero a velo.



# GLI STRUFFOLI

a cura di Giorgia e illustrato da Fan Shung

**Dolce tipico campano:**

## INGREDIENTI

- ✓ 300 g di farina
- ✓ 2 cucchiaini di zucchero
- ✓ 1 uovo e un tuorlo
- ✓ 40 g di burro
- ✓ 130 g di miele
- ✓ scorza di mezzo limone non trattato
- ✓ scorza di 3 arance
- ✓ 100 g di canditi
- ✓ olio per friggere



## PROCEDIMENTO

Impastare insieme farina, zucchero, uova, burro e la scorza di limone. Quando si è ottenuta una pasta elastica, lasciarla riposare per circa 30 minuti. Formare dei filoncini e tagliarli a pezzetti, per poi friggerli in olio ben caldo. Una volta dorati, scolarli ed adagiarli su carta assorbente. A questo punto, scaldare in un tegame il miele fino a quando diventa liquido e aggiungere, spostando il tegame dalla fiamma, la scorza delle arance, i canditi e gli struffoli precedentemente realizzati. Mescolare fino a quando gli struffoli non saranno ben ricoperti di miele e canditi e versare il composto su un piatto. A questo punto, mescolarli con le mani e aggiungere a piacere altri canditi o zucchero.

# TORTA “ESCALEOSSEN”

a cura di Fatima e illustrato da Fan Shung

## INGREDIENTI

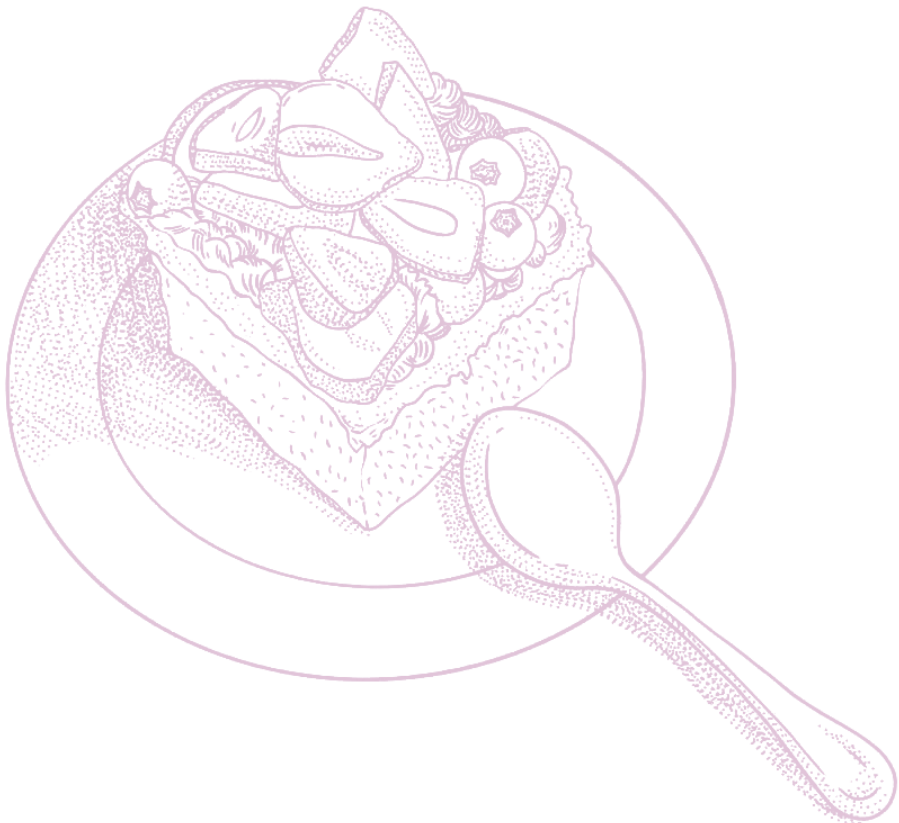
- ✓ uova
- ✓ latte
- ✓ un po' di zucchero
- ✓ farina
- ✓ panna da montare
- ✓ fragole

## PROCEDIMENTO

Impastare farina, uova, zucchero e il latte, fino ad ottenere un composto omogeneo. Inserire il composto in una tortiera ed infornare.

Una volta fredda, ricoprire con la panna e aggiungere come decorazione delle fragoline.

E voilà!





# TORTA AL LIMONE

a cura di Agam e illustrato da Fan Shung

## INGREDIENTI

- ✓ 400 g di farina
- ✓ 200 g di zucchero
- ✓ 100 g di burro
- ✓ 3 uova
- ✓ 1 bustina di lievito per dolci
- ✓ la scorza e il succo di 2 limoni non trattati

## PROCEDIMENTO

In una terrina, aggiungere uova e zucchero, lavorandoli un po'. Aggiungere poi il burro fuso e mescolare. In ultimo, unire la farina insieme al lievito per dolci. Prima di lavorare l'impasto, aggiungere anche il succo di limone e la scorza.

Versare il composto in una tortiera e infornarla a 200 gradi per 20 minuti circa. Una volta cotta, farla raffreddare e spolverizzarla di zucchero a velo.



# CASATIELLO DOLCE

a cura di Giorgia e illustrato da Benedetta Cordone

## INGREDIENTI

- ✓ 500 g di farina
- ✓ 4 uova
- ✓ 400 g di sugna o burro
- ✓ 150 g di cedro a cubetti
- ✓ 150 g di criscito o lievito madre
- ✓ liquore di anice q.b.
- ✓ 1 bustina di vanillina
- ✓ 1 fiala di aroma millefiori

Per guarnire:

- ✓ albumi montati a neve
- ✓ confettini colorati piccoli
- ✓ confettini argentati e bianchi con la cannella



*Il dolce viene preparato una settimana prima di Pasqua e lo si inforna il Venerdì Santo.*

## PROCEDIMENTO

Si incomincia con l'impastare il lievito madre o il criscito assieme a due uova. Il giorno dopo, si uniscono tutti gli altri ingredienti e l'impasto ottenuto va messo in uno stampo imburrato ed infarinato, preferibilmente con il buco al centro.

Lo si lascia riposare (lievitare) per sette giorni in un luogo asciutto e riparato della casa, lontano da spifferi d'aria, coperto con un canovaccio e con sopra una coperta di lana.

Trascorsa una settimana, lo si inforna in forno preriscaldato per 40 minuti a circa 180 gradi.

Dopo la cottura, si spalmano sopra gli albumi, si ricopre con i confetti ed infine lo si rimette in forno per qualche minuto, per far solidificare la glassa.

# TIRAMISÙ

a cura di Gabriele e illustrato da Alessandro Lorini

## INGREDIENTI

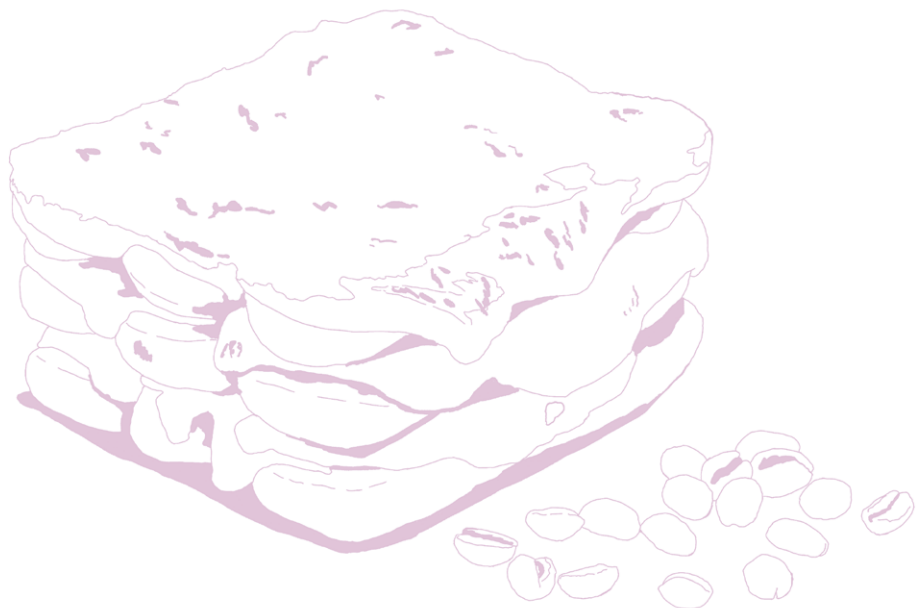
- ✓ 4 uova medie
- ✓ 500g di mascarpone
- ✓ 4 cucchiaini di zucchero
- ✓ biscotti savoiardi q.b.
- ✓ caffè freddo circa 6 tazze
- ✓ cacao amaro in polvere

## PROCEDIMENTO

Preparare il caffè con la moka, zuccherare a piacere e lasciarlo raffreddare in una ciotolina bassa e ampia. Separare gli albumi dai tuorli. Montare i tuorli con 2 cucchiaini di zucchero, quindi, aggiungere il mascarpone, poco alla volta. Montare gli albumi con il restante zucchero.

Aggiungere gli albumi al composto di mascarpone, mescolando molto dal basso verso l'alto. La crema al mascarpone è pronta!

Inzuppare i savoiardi nel caffè e fare uno strato in una pirofila. Distribuire la crema e continuare, alternando uno strato di savoiardi ad uno di crema. Finite con uno strato di crema al mascarpone. Spolverizzare con cacao amaro in polvere e mettere in frigorifero per un paio d'ore.



# CASTAGNACCIO

a cura di Deborah e illustrato da Benedetta Cordone

## INGREDIENTI

- ✓ 500 g di farina di castagne
- ✓ 1 bustina di lievito
- ✓ 1 cucchiaio di zucchero
- ✓ 150 g di uvetta
- ✓ 2 cucchiaini di olio
- ✓ ½ litro di latte
- ✓ ½ litro di acqua
- ✓ ½ litro di Maraschino
- ✓ la scorza di un limone non trattato
- ✓ sale q.b.

## PROCEDIMENTO

In una ciotola, mischiare insieme farina, lievito e zucchero, col pizzico di sale. Aggiungere poi tutti gli ingredienti liquidi e mescolare per bene. In ultimo, l'uvetta e la scorza di limone.

Imburrare una teglia ed inserirvi il composto, infornandolo poi a 180 gradi per circa 1 ora.

Una volta cotto, far freddare e servire.

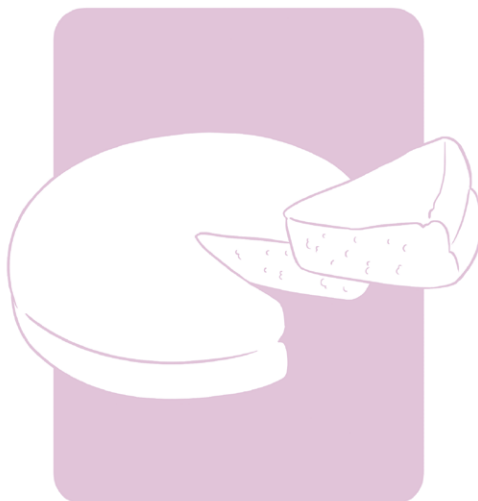


# TORTA DI RISO

a cura di Leonardo e illustrato da Elisa D'Ippolito

## INGREDIENTI

- ✓ 5 uova
- ✓ 1 L di latte intero
- ✓ 300 g di zucchero
- ✓ 200 g di canditi
- ✓ 100 g di mandorle
- ✓ 1 kg di riso
- ✓ 250 g di amaretti
- ✓ 1 cucchiaino di zucchero vanigliato



## PROCEDIMENTO

Per prima cosa, scaldare il latte in una padella insieme a metà dello zucchero e al cucchiaino di zucchero vanigliato. Quando arriva ad ebollizione, aggiungere il riso, mescolare per bene e far cuocere a fuoco basso per circa 1 ora. Quando il riso avrà assorbito tutto il latte e si sarà trasformato in una crema, mettere la pentola da parte e far raffreddare. Poi, montare le uova con il resto dello zucchero ed aggiungerci la crema di riso. Unire le mandorle tritate e gli amaretti sbriciolati. Mischiare insieme gli ingredienti e versare in una tortiera imburrata, quindi cuocere in forno a 180 gradi per circa 1 ora.

# FRITTELLE DI CASTAGNE

a cura di Zeno e illustrato da Nicole Graziotti

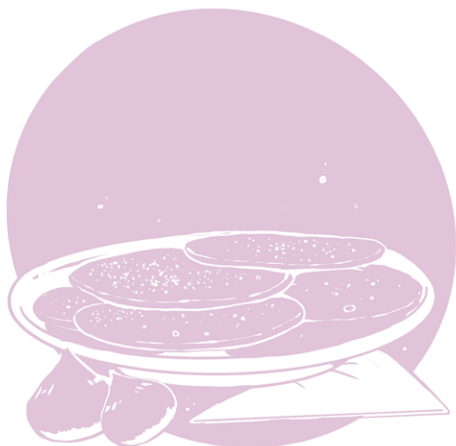
## INGREDIENTI

- ✓ 200 g di farina di castagne
- ✓ 50 g di uva sultanina
- ✓ 1 dL di latte
- ✓ sale q.b.
- ✓ zucchero a velo
- ✓ strutto q.b. (può essere sostituito da olio di semi)

## PROCEDIMENTO

In una ciotola, inserire la farina, un pizzico di sale e l'uva sultanina strizzata, lasciata precedentemente a bagno in acqua per circa 30 minuti. Mescolare ed aggiungere poco per volta il latte, fino ad ottenere una soffice crema.

In una padella, far scaldare bene lo strutto e, una volta caldo, versarci un cucchiaino di impasto. Girare con attenzione le frittelle nello strutto, lasciandole cuocere per circa 1 minuto. Una volta pronte, asciugarle su carta assorbente e disporle su un vassoio, dove saranno cosparse con lo zucchero a velo. Servirle calde!



# TORTA DI MELE

a cura di Alexandru e illustrato da Emanuele Ciulla

## INGREDIENTI

- v 300 g di farina
- v 150 g di zucchero
- v 100 g di olio
- v 100 g di latte
- v 4 mele
- v la scorza e il succo di 1 limone non trattato
- v 1 bustina di vaniglia
- v 1 bustina di lievito



## PROCEDIMENTO

Iniziamo la preparazione della torta preriscaldando il forno a 180 gradi. Si procede tagliando 3 mele a cubetti e 1 mela a fette e mettendole in una ciotola, dove verranno spruzzate col succo di limone. In un'altra ciotola, inserire uova, zucchero, olio, latte e la scorza di limone, mescolare il tutto e aggiungere pian piano la farina, insieme al lievito ed alla vaniglia. Continuare a mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo. A questo punto, aggiungere i cubetti di mela e versare poi il tutto in una tortiera imburrata. Decorare la superficie con le fette di mela e spolverare con un po' di zucchero, poi infornare per circa 40 minuti. Al termine del tempo di cottura, accertarsi che la torta sia pronta con la prova dello stecchino. Far raffreddare e spolverizzare con zucchero a velo a piacere.

# BESAN LADOO

prima versione a cura di Kavimidra Jahin e illustrato da Sofia Federici

## Dolce tradizionale indiano:

### INGREDIENTI

- v 450 g di farina di ceci
- v 290 g di farina integrale
- v 565 g di burro
- v 370 g di zucchero semolato
- v 130 g di mandorle in scaglie

### PROCEDIMENTO

Prima di tutto, preriscaldare il forno a 180 gradi.

Poi, in una casseruola grande, unire le farine al burro, mischiare il tutto ed infornarlo per far tostare il composto, mescolando ogni 15 minuti fino a quando le farine risulteranno ben abbrustolite (ci vorrà circa 1 ora).

A questo punto, unire anche lo zucchero e lasciare in forno per 45 minuti circa, o un' ora.

L'impasto risulterà grezzo, ma dovrebbe essere abbastanza umido da riuscire a formarci delle palline. Una volta pronto, incorporare anche le mandorle alla miscela e, mentre l'impasto è ancora tiepido, modellarlo in tante palline come quelle da ping pong.

Lasciar raffreddare e servire.

Si possono conservare queste palline in un contenitore per un massimo di 2 mesi.



# BESAN LADOO

seconda versione a cura di Jahin e illustrato da Sofia Federici

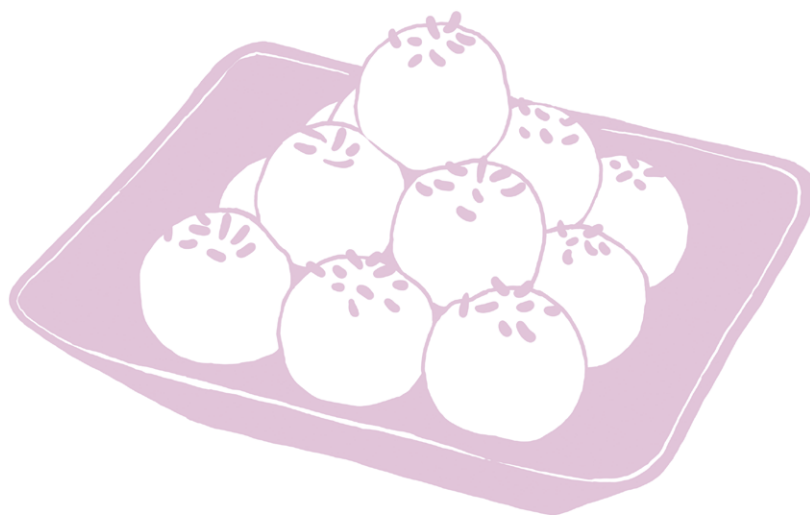
## INGREDIENTI

- ✓ Butter ghee (un particolare tipo di burro vaccino)
- ✓ 1 bicchiere di farina di semola
- ✓ 350 mL di latte
- ✓ 100 g di zucchero
- ✓ 10 g di noce di acagiù
- ✓ 10 g di uva passa

## PROCEDIMENTO

In una pentola, unire un cucchiaino di butter ghee insieme ad un bicchiere di farina di semola e mescolare a fuoco lento, fino a quando il composto non diventa un po' più scuro. Quando è pronto, mettere la pentola da parte e, in un'altra, aggiungere un altro cucchiaino di butter ghee, le noci acagiù e l'uva passa. Mescolare per qualche minuto a fuoco lento ed unire anche lo zucchero e il latte, continuando la cottura fino a che lo zucchero non si è sciolto e il latte comincia a bollire. Infine, versare anche il composto di farina di semola preparato all'inizio.

Una volta che l'impasto diviene malleabile, spegnere il fuoco e formare delle palline.



# PAYESH

a cura di Alif e illustrato da Demetra "Mia" Mauro

## INGREDIENTI

- ✓ 1 L di latte
- ✓ ¼ di una tazza di riso
- ✓ 200g di zucchero
- ✓ 1 o 2 cucchiaini di cardamomo (opzionale)
- ✓ 2 o 3 pezzi di cannella (opzionale)
- ✓ Mandorle e uvetta secca (come decorazione)

## PROCEDIMENTO

Lavare il riso e poi lasciarlo 30 minuti a mollo nell'acqua. Scolarlo e farlo bollire in una pentola con il latte e le spezie. Quando il riso è diventato morbido, aggiungere anche lo zucchero e mescolare bene. Una volta che il composto ha raggiunto una consistenza densa, togliere le spezie e spegnere il fuoco. Versarlo, quindi, in una ciotola e cospargerlo con le mandorle e l'uvetta secca.



# IL BUDINO DELLA NONNA

a cura di Giulio e illustrato da Emanuele Ciulla

## INGREDIENTI

- ✓ 1 uovo fresco
- ✓ ½ litro di latte intero
- ✓ 4 cucchiaini di zucchero
- ✓ 2 cucchiaini di farina "00"

Serviranno i seguenti utensili:

- ✓ 1 pentolino
- ✓ 1 cucchiaio di legno
- ✓ 1 stampo di alluminio  
(di 20cm di diametro)

## PROCEDIMENTO

Rompere l'uovo nel pentolino e aggiungere i 4 cucchiaini di zucchero insieme ai 2 cucchiaini di farina. Mettere il pentolino sul fornello ed accendere il fuoco a fiamma media.

Versare lentamente il latte, mescolando continuamente con il cucchiaio e, quando il contenuto inizia a bollire, mescolare solo di tanto in tanto per altri 5 minuti.

A questo punto, spegnere il fuoco e versare il budino denso nello stampo di alluminio. Consumarlo leggermente caldo oppure mettere il budino in frigo per mangiarlo in seguito freddo.



# BAKLAVA

a cura di Angel e illustrato da Emanuele Ciulla

## Dolce tradizionale albanese:

### INGREDIENTI

- ✓ 500 g di pasta fillo (12 sfoglie)
- ✓ 200 g di noci tritate
- ✓ 150g di pistacchi tritati
- ✓ 180 g di burro fuso
- ✓ cannella in polvere q.b.

### Per lo sciroppo:

- ✓ 50 g di miele
- ✓ 450 g di zucchero
- ✓ 300 mL di acqua
- ✓ 2 cucchiaini di succo di limone

### PROCEDIMENTO

Per prima cosa, preparare lo sciroppo di zucchero facendolo sciogliere sul fuoco con l'acqua, il miele ed il succo di limone. Dopo qualche minuto di cottura, diventerà denso e con una consistenza tale da velare il cucchiaino: è il momento di toglierlo dal fuoco e farlo raffreddare nel frigorifero.

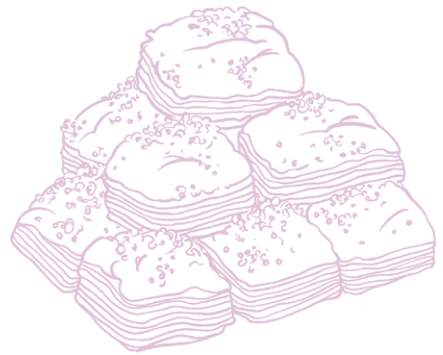
Spennellare la prima sfoglia di pasta fillo con del burro fuso e adagiarci sopra altre tre sfoglie che si dovranno spennellare ognuna con il burro. Cospargere questi primi tre strati con le noci ed i pistacchi tritati non troppo grossi; finire spolverizzando con la cannella in polvere.

A questo punto, ricoprire con le altre tre sfoglie, che andranno spennellate ognuna con il burro e cosparse con altra frutta secca tritata. Infine, ricoprire il tutto con le ultime tre sfoglie spennellandole, inclusa la superficie dell'ultima, con il burro restante.

Una volta conclusa la procedura con le sfoglie, prendere un coltello dalla lama tagliente e tagliate la pasta, fino a toccare il fondo della teglia, diagonalmente nelle due direzioni, in modo da ottenere dei rombi.

Infornare a 180 gradi per circa 40 minuti, il tempo necessario per far sì che la pasta si cuocia bene e risulti bella dorata. In ultimo, togliere il Baklava dal forno e versarci subito sopra lo sciroppo freddo, facendo in modo che entri bene nelle linee che racchiudono i rombi.

Far raffreddare e servire ai vostri ospiti.



# LA PIETRA DI SAN GIROLAMO

a cura di Rosa e illustrato da Massimo Mengoli

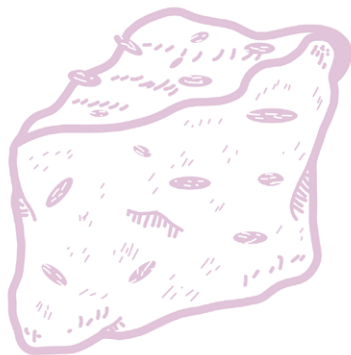
## INGREDIENTI

- ✓ 1 kg di zucchero
- ✓ 250 cL di acqua
- ✓ 90 g di cacao amaro
- ✓ 300 g di mandorle  
poco tostate

## PROCEDIMENTO

Unire in una pentola lo zucchero, l'acqua e il cacao e cuocere il tutto fino a quando non diventa un composto solido.

Aggiungere poi le mandorle poco tostate e continuare a miscelare il composto per qualche minuto. Quando è pronto, toglierlo dal fuoco e metterlo in formine rotonde unte con un po' d'olio, per far prendere la forma desiderata. Una volta raffreddate le pietre, sono pronte.



# TORTA DEL NONNO

a cura di Angelica e illustrato da Danae Ganga

## INGREDIENTI

Per la frolla:

- ✓ 30 g di cacao amaro in polvere
- ✓ 170 g di burro freddo di frigo
- ✓ 30 g di tuorli (circa 2)
- ✓ 55 g di uova (circa 1)
- ✓ 70 g di zucchero
- ✓ 300 g di farina 00

Per la crema al cioccolato:

- ✓ 100 g di cioccolato fondente
- ✓ 150 g di zucchero di canna
- ✓ 250 g di latte intero
- ✓ 45 g di tuorli (circa 3)
- ✓ 10 g di amido di mais
- ✓ mandorle

## PROCEDIMENTO

Per preparare la torta del nonno come prima cosa realizzare la frolla al cacao. In una ciotola, versare la farina, aggiungervi il burro tagliato a cubetti ed iniziare a mescolare il tutto con le dita. Quando si è ottenuto un composto sabbioso, aggiungere anche il cacao e amalgamarlo al resto degli ingredienti. Unire lo zucchero e mescolare di nuovo. Poi, aggiungere anche i due tuorli e l'uovo intero. Continuare a mescolare il tutto con i polpastrelli fino ad ottenere un composto uniforme. A questo punto, trasferirlo su un piano e continuare a maneggiarlo rapidamente. Una volta ottenuta la consistenza, avvolgere l'impasto nella pellicola e lasciarlo in frigo a rassodare per almeno 30 minuti. Nel frattempo, tritare il cioccolato fondente, che servirà per preparare la crema pasticcera, e scaldare il latte in una pentola. In un'altra ciotola, sbattere i tuorli insieme allo zucchero di canna e all'amido di mais. Mescolare rapidamente e non appena il latte raggiungerà il bollore, versarlo lentamente dentro alla ciotola con i tuorli e lo zucchero. Sbattere il tutto e rimetterlo sul fuoco insieme al cioccolato fondente, fino ad ottenere una crema densa. Versarla in una ciotola e farla riposare in frigo. Per comporre la torta, ricoprire una tortiera con la frolla e cuocerla in forno a 180 gradi con dei ceci secchi dentro, così da mantenere la forma della base. Il tempo varia in base al forno, regolarsi con la comparsa della doratura. Una volta pronta, lasciarla raffreddare completamente ed assicurarsi che i bordi siano ben staccati dalla tortiera. Versare la crema al cioccolato sulla base di frolla e decorare con le mandorle.







# Ringraziamenti

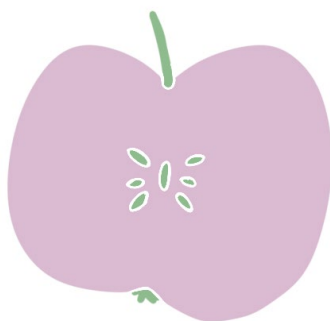
Il primo ringraziamento va all'Istituto Comprensivo 14 che ha aderito al progetto **FoodE** e alla maestra Valentina Cataldo della Scuola Primaria Mazzini che si è fatta portavoce del progetto.

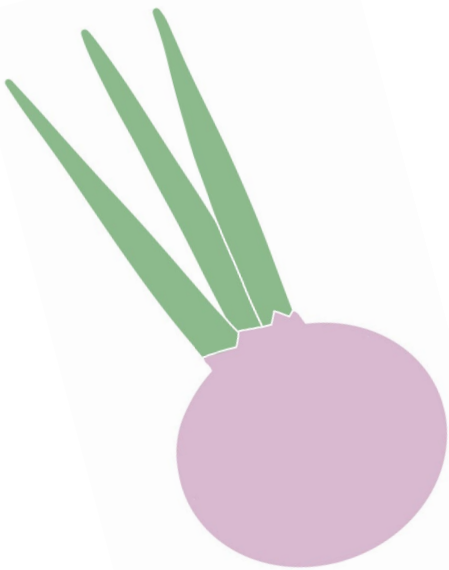
Un caloroso ringraziamento va alle maestre e alle maestre delle classi quarte delle scuole primarie *Aldo Moro*, *Lipparini* e *Mazzini* di Bologna che hanno accolto le nostre proposte con tanto entusiasmo.

All' Accademia di Belle Arti di Bologna, alla Prof.ssa Marina Gasparini docente del corso Elementi di Grafica Editoriale (A.A. 2021/2022), alla sua assistente, la Dott.ssa Elena Pagliani e agli studenti del corso di Fumetto e Illustrazione va tutta la nostra gratitudine per aver accettato il lavoro di stesura del libro.

E, infine, il ringraziamento più grande va, ovviamente, a tutte le alunne e gli alunni delle classi coinvolte nel progetto e a quegli adulti che, con le loro ricette, hanno permesso la realizzazione di questo libro.

Grazie di cuore!





©2022 Alma Mater Studiorum, University of Bologna

*Layout:* Elena Pagliani

*Font:* IBM Plex Sans Regular, Bold e Semibold; Berton

*In copertina:* illustrazione di Emma Lorenzoni





L'idea alla base di questo progetto è quella di riscoprire ricette del passato: vedere come i nostri nonni portavano in tavola piatti gustosi con prodotti semplici è il modo migliore per aumentare la nostra consapevolezza alimentare. Spesso, le ricette di oggi, contengono lunghe liste di ingredienti con un uso talmente specifico da restare poi abbandonate nella credenza. Come si può ottimizzare l'uso degli alimenti, senza comprarne in eccesso? Grazie alla collaborazione con le scuole elementari di Bologna, il progetto *FoodE* ha cercato di rispondere a questa domanda.

È stato chiesto ai bambini di quarta elementare delle scuole *Aldo Moro*, *Mazzini* e *Lipparini* (A.S. 2021/2022) di rispolverare una vecchia ricetta di famiglia, richiamando la tradizione e le proprie origini. Ed è così che è nato un ricettario eterogeneo, composto da ricette provenienti da tutta Italia e persino da altri stati.



ISBN 9788854971011  
DOI 10.6092/unibo/amsacta/7102  
ISSN 2612-7660  
UrbanFarm (vol 7)  
licenza CCby4.0



Questo progetto è stato finanziato dal programma di ricerca e innovazione H2020 dell'Unione Europea, nell'ambito del contratto 862663