



IL MONDO IN TAVOLA

BELLO, BUONO E INTERESSANTE!



MAGAZINE A CURA DELLE CLASSI SECONDE
DI ENOGASTRONOMIA
2022 - 2023



Si ringrazia Moro Valentina di 4 B SOC per la gentile realizzazione di questo fumetto che interpreta il messaggio di questo magazine.

INDICE

INDICE	p. 3
EDITORIALE	p. 4
L'ANGOLO DELLE INTERVISTE	p. 5
- Intervista al Dirigente scolastico prof. Minozzi	p. 5
- Intervista alla prof.ssa Carmagnani	p. 6
- Intervista alle collaboratrici Luciana e Gabriella	p. 7
- Intervista impossibile al Barone rampante	p. 9
CIBO E ARTE	p. 12
Trova le differenze. Un gioco di attenzione e analisi critica di due opere d'arte a confronto	p. 12
INCONTRI	p. 15
- Osteria della gioia: quando "ospitalità" fa rima con "solidarietà"	p. 15
- Cibo solidale: una proposta dell'Emporio della Solidarietà	p. 17
LE RICETTE DEL CUORE:	
PIATTI CHE SCALDANO L'ANIMA E ACCENDONO LA MEMORIA	p. 19
- Premessa: Proust e la Madeleine	p. 20
- Il Veneto a tavola	p. 21
- Ricette regionali	p. 31
- Ricette dal mondo	p. 38

L'ANGOLO DELLE INTERVISTE

Per conoscere alcune persone della scuola e il loro rapporto con il cibo.

INCONTRI

Per raccontare esperienze vissute a scuola che ci hanno permesso di conoscere realtà importanti che riguardano il cibo e non solo...

LE RICETTE DEL CUORE

Per condividere piatti speciali, che raccontano le nostre tradizioni e fanno riaffiorare i nostri ricordi.

EDITORIALE

Eccoci! Finalmente ci siamo!

Noi studenti delle classi Seconde ad indirizzo Enogastronomico vogliamo condividere con voi un po' del nostro lavoro di ricerca intorno al tema del cibo. Abbiamo intitolato il nostro progetto "IL MONDO IN TAVOLA" perché ci siamo resi conto che tutti noi viviamo momenti speciali attorno alla tavola: momenti di condivisione, di festa, di famiglia ... gustando piatti tipici dei nostri territori di provenienza, ricette che talvolta si legano a ricordi indelebili, a noi molto cari perché rimandano la nostra mente a occasioni particolari e a persone che amiamo o abbiamo amato e che non possiamo dimenticare. Ci siamo interrogati sulle nostre ricette del cuore, per poi raccontarne la preparazione e il motivo della scelta; abbiamo intervistato alcune persone della nostra scuola sul loro rapporto con cibo e cucina, abbiamo incontrato alcune realtà che, in modo diverso, ci hanno parlato di iniziative dove il tema del cibo si lega ad esperienze di solidarietà. Vorremmo raccontare anche a voi, oltre ai compagni di classe, i nostri piatti e i ricordi ad essi legati; alcuni li presentiamo ora, altri saranno raccolti in un prossimo numero, a fine anno. Ci piace pensare alla varietà di preparazioni (quelle che presentiamo sono una minima parte di tutta la ricchezza culinaria della nostra storia). La fantasia dell'uomo è eccezionale e si manifesta anche nella scelta di custodire la tradizione apportando qualche innovazione che permetta di conservare nel tempo ingredienti e ricette di piatti caratteristici. Anche per questo motivo ci siamo impegnati a realizzare nelle cucine del nostro istituto, entro fine anno, alcuni menù etnici, curando la presentazione in modo folcloristico. Vorremmo che questa idea fosse per noi l'occasione per compiere un percorso comune, anche se in classi diverse, per conoscerci (di dove siamo? quali ricchezze portiamo con noi?), trovando un filo che ci unisce ancora di più in questa nostra esperienza scolastica.

Ci auguriamo che questo nostro lavoro sia significativo e coinvolgente, non solo per noi, ma anche per coloro che leggeranno queste nostre pagine.

Buona lettura! Alla prossima!

Gli alunni delle classi 2AA, 2BA e 2CA

INTERVISTA AL DIRIGENTE SCOLASTICO PROF. MINOZZI



Il giorno 2 febbraio gli studenti Martina, Mattia e Romaisaa della classe 2CA hanno intervistato il Dirigente scolastico.

L'ANGOLO DELLE INTERVISTE

- 1) Le piace cucinare? Se sì, quale piatto preferisce cucinare?
Sì. Spaghetti alla carbonara.
- 2) Qual è il suo piatto preferito?
Il Pasticcio alla bolognese.
- 3) Ama sperimentare nuovi sapori o ama i gusti tradizionali?
Sono onnivoro. Se fatto bene lo apprezzo.
- 4) Quando visita altri luoghi, assaggia i piatti tipici? Se sì, quale ha apprezzato particolarmente?
Apprezzo la cucina tipica, non è che cerco la pizza, mi piace sperimentare, ma che siano cose fatte bene. Sinceramente mi piace la cucina cinese: il gelato fritto è un dessert che apprezzo particolarmente.
- 5) Come accade al critico culinario del film "Ratatouille", anche per lei c'è un sapore, un piatto che rievoca un ricordo particolare del suo passato?
Sicuramente più di uno, gli gnocchi al pomodoro mi riportano all'infanzia, alla festa del carnevale, al Papà del Gnoco.
- 6) Se fosse un piatto quale vorrebbe essere?
È una domanda difficile. Se fossi un piatto mi piacerebbe essere il tiramisù veneziano, perché a parer mio, dà molta energia e ha una storia tradizionale interessante, inoltre è compreso fra i miei dolci preferiti.

INTERVISTA ALLA PROFESSORESSA CARMAGNANI

A cura degli alunni della classe 2AA



1) Le piace cucinare?

No, non mi piace cucinare, perché ci vuole un sacco di tempo. Cucinare va fatto bene, bisogna concentrarsi e invece io devo fare un sacco di altre cose! Ho un sacco di impegni sportivi, a casa ci sono poco e, quando ci sono, mi piace leggere libri. Ciò non significa che io non sappia cucinare: mi piace cucinare i dolci, preparare il tiramisù e le crostate di frutta.

2) Qual è il suo piatto preferito?

Amo mangiare di tutto, basta che non ci sia troppa cipolla! Mi piacciono molto gli spaghetti allo scoglio, la pizza e il pesce grigliato in generale; amo il tonno ... non grigliato, ma in scatoletta!

3) Ama sperimentare nuovi sapori? O ama i gusti tradizionali?

Amo sperimentare nuovi sapori, ma poi torno ai gusti tradizionali; ho provato ad assaggiare il sushi, ma non mi convince particolarmente.

4) Quando visita altre regioni, assaggia i piatti tipici? Se sì, quale ha apprezzato particolarmente?

Sì, assaggio i piatti tipici, mi è piaciuta particolarmente la cacio e pepe; della cucina tipica mi attraggono meno i dolci, non mi "fanno gola".

5) Come accade al protagonista del celebre romanzo "Alla ricerca del tempo perduto" o al critico culinario del film "Ratatouille", anche per lei c'è un sapore, un piatto che rievoca un ricordo particolare del suo passato?

Il piatto che mi ricorda il passato è il lesso con la pearà, in particolare la lingua salmistrata. Infatti questa domenica ho richiesto a mia madre di cucinarmi la lingua con la pearà, e siccome mia madre ha un cuore grande, me l'ha preparata subito! Proprio per questo non la prendo mai al ristorante.

6) Dal momento che il suo problema è il tempo, durante il periodo Covid dovrebbe aver avuto più tempo libero; ha fatto progressi in cucina?

Durante il Covid ho imparato a fare il risotto alla veneta, la pizza e ... -una chicca - non avevo mai fatto in vita mia l'arrosto: ora lo so fare! Sono molto orgogliosa di questo!

INTERVISTA ALLE COLLABORATRICI LUCIANA E GABRIELLA



L'ANGOLO DELLE INTERVISTE

Il giorno 16 gennaio gli studenti Asia, Melissa, Denise, Brian e Giosuè della classe 2[^]BA hanno intervistato le collaboratrici del terzo piano LUCIANA E GABRIELLA.

1) Vi piace cucinare?

Luciana: Sì mi piace molto, cucino sia per necessità che per diletto. Un piatto che mi diverto a preparare sono le frittate, che noi al sud facciamo con tanti ingredienti diversi.

Gabriella: Sì, mi piace. A casa cucino quasi sempre io, mi piace in modo particolare preparare le lasagne al forno, non è il mio piatto preferito, ma è un piatto laborioso, che richiede molto tempo e che poi dà grandi soddisfazioni perché è apprezzato in famiglia.

2) Qual è il vostro piatto preferito?

Luciana: Mi piacciono tanto le tagliatelle al sugo fatte in casa.

Gabriella: Anch'io apprezzo molto i primi, in particolare il risotto al tastasal, tipico della cucina veneta.

3) Amate sperimentare nuovi sapori o preferite la cucina tradizionale?

Luciana: Amo sperimentare nuovi sapori, anche quelli della cucina etnica, come per esempio il sushi, anche il kebab è un piatto che mi piace mangiare.

Gabriella: Preferisco la cucina tradizionale, qualche volta amo sperimentare altre cucine, ma non spesso.

4) Quando visitate altre regioni assaggiate i piatti tipici? Se sì, qual è stato il piatto che vi è piaciuto di più?

Luciana: Certo che assaggio i piatti tipici! Mi sono piaciuti tantissimo i canederli allo speck che ho mangiato in Trentino, forse perché sono sapori della montagna tanto diversi dai sapori del Sud, la mia terra.

Gabriella: Anch'io assaggio i piatti tipici della cucina regionale e ho apprezzato molto il "casatiello" napoletano, un ciambellone salato ripieno di salumi e formaggio, un piatto buonissimo.

5) Come accade al protagonista del romanzo "Alla ricerca del tempo perduto" di Proust, c'è un sapore che rievoca in modo particolare un ricordo del vostro passato?

Luciana: Il sapore della pasta fatta in casa, in particolare le tagliatelle perché mi ricordano mia nonna che preparava la sfoglia a mano con il mattarello e poi le tagliava con il coltello, come solo le nonne di una volta sapevano fare.

Gabriella: Anche il mio piatto si lega al ricordo di mia nonna, ed è una torta di mele che preparava per me e mio fratello quando andavamo a trovarla. Mi ricordo ancora il sapore squisito e l'odore di quella torta, un dolce semplice, fatto con pochi ingredienti, ma con un profumo unico, che usciva dal forno a legna, dove la nonna cucinava. Me lo ricordo così bene quel delizioso profumo che a volte mi pare ancora di sentirlo.

INTERVISTA IMPOSSIBILE A COSIMO IL BARONE RAMPANTE



Abbiamo avuto modo di leggere un passo dell'opera "Il barone rampante", il secondo romanzo della trilogia "I nostri antenati". Ci siamo trovati alle prese con un personaggio alquanto originale e, seduti sulle panchine collocate all'aperto nell'alula verde della nostra scuola, abbiamo immaginato di intervistarlo. Ecco cosa ne è uscito:

I = intervistatore

C = Cosimo

L'ANGOLO DELLE INTERVISTE

I- Oggi siamo qui sotto un albero enorme per un'intervista molto speciale all'ormai famoso barone Cosimo, l'uomo che da decenni vive su un quest'albero, davanti a quella che era la sua casa. La redazione del nostro giornale è riuscita finalmente a contattarlo sul suo albero dove sta vivendo dall'età dell'adolescenza. Non ha nessuna intenzione di scendere, il nostro ospite, nemmeno per rispondere alle nostre domande.

Ma ora lasciamo la parola a quest'uomo eccezionale.

I- Salve signor Cosimo, posso farle alcune domande sulla sua vita attuale?

C- Certo, sono a sua completa disposizione. Mi chiedo pure tutto quello che vuole! Non parlo molto spesso con le persone ...

I- Per quale motivo ha deciso di venire a vivere su un albero?

C- Da ragazzo sono dovuto scappare di casa perché mi sono rifiutato di mangiare le lumache che erano state preparate per pranzo... Le lumache! Non sapevo esattamente dove rifugiarmi, sono salito su quest'albero e sono ancora qui.

I- Com'è vivere su un albero?

C- Non si perde tempo: c'è sempre da fare! All'inizio, devo ammettere, è stata dura, perché cambiare stile di vita è complicato e ci vuole tempo per abituarsi, ma poi è diventato tutto normale.

I- Ma come riesce a sopravvivere?

C- Potrebbe sembrare difficile, ma basta un po' di ingegno e ... fortuna!

Il cibo lo ottengo da una capra e da una gallina che mi sono diventate amiche e mi regalano latte e uova. Devo ringraziare anche alcuni contadini che mi donano frutta e verdura. A volte mi cucino qualcosa grazie ad uno spiedo completamente inventato da me: dei sassi disposti a cerchio, là per terra, dentro cui faccio cadere una pigna accesa; quindi spezzo dei rametti che getto sul fuoco, muovendoli con le molle.



I- Non si è mai fatto del male?

C- Per fortuna no, ma ho rischiato più volte ... Ricordo quella volta in cui fui attaccato dagli uccelli ...

I- Come riesce a tenersi pulito? Scusi, ma ... data la sua condizione, immaginavo di trovarla sporco e puzzolente, invece mi trovo davanti una persona curata e profumata.

C- Certamente! Infatti mi lavo e lavo i miei indumenti con una saponetta e con l'acqua del fiume che sono riuscito a dirigere verso il mio albero.

I- E per dormire? Credo che qui non sia per niente comodo...

C- Si sbaglia: dormo in una comodissima otre di pelo, un vero e proprio sacco a pelo, appeso ad un ramo.

I- Un'ultima domanda: le piace la sua vita o vorrebbe cambiarla?

C- E' una domanda difficile ... Devo essere sincero: mi manca la sensazione di potermi muovere normalmente ...

I- Allora crede che prima o poi tornerà con i piedi per terra?

C- Non credo proprio ... sento che non lascerei mai questa vita perché mi affascina troppo! E' uno stile di vita che amo e che mi rilassa molto.

I- Perché la rilassa?

C- Perché amo sentire i rumori della natura, senza essere disturbato da rumori esterni, e respirare un'aria pulita.

I- E' felice?

C- Sì, mi sento felice, è uno stile di vita che fa per me! E poi ... per me è importante essere da solo. Con le altre persone ho avuto spesso delle difficoltà.

I- I suoi genitori sono mai venuti a cercarla?

C- No ... e mi va bene così. Sentivo il bisogno di staccarmi dal loro atteggiamento troppo protettivo. Qui mi sento più a casa che nella mia casa. A volte li osservo da lontano, sento che sono ancora molto legato alla mia famiglia; sono felice di aver conservato un buon rapporto con mio fratello, questo sì! Mi è d'aiuto quando ho qualche problema pratico e mi offre un ascolto sincero.

I- Se dovesse lasciare un messaggio ai suoi lettori, che cosa direbbe?

C- Direi che si può essere persone civili anche qui, su un albero; che il rispetto per la natura, per le regole, per la propria vita e per quella degli altri è una cosa che si deve sentire dentro. Vorrei dire che è importante il rispetto. E io rispetto tutto e tutti, anche da qui. Le voglio rivelare un segreto: qualche giorno fa, proprio sotto il mio albero si sono radunati alcuni alunni, credo una classe Seconda ... Loro non mi hanno visto: mi sono accoccolato sul ramo più alto e resistente, ma li ho osservati e ascoltati. Una bella classe per l'aspetto gradevole dei loro volti e per l'energia delle loro giovani vite! Alcuni erano impegnati a discutere e a scrivere, altri un po' distratti, occupati a ridere e a parlare d'altro... Ma alla fine si sono messi in gioco tutti. E' stato bello. Io faccio il tifo per questa classe! Avrei voluto chiamarli ad uno ad uno per raccomandare loro di essere coraggiosi, intraprendenti, curiosi, attivi, gentili, rispettosi ... perché è così che dobbiamo essere ... in una casa o su un albero, al nord o al sud ... in alto o in basso, al caldo o al freddo. Non importa. Ciò che importa è capire di essere persone speciali e agire come tali. Magari la prossima volta che verranno, per loro potrei anche pensare di scendere. Chissà ...

I- Chissà ... ci contiamo! Grazie signor Cosimo per la disponibilità a rispondere alle nostre domande. Le auguriamo una buona vita! Per qualsiasi cosa, dica a suo fratello di chiamarci che saremo subito da lei. Alla prossima!

C- Grazie a lei! Alla prossima ... in fondo questa intervista mi è piaciuta!

TROVA LE DIFFERENZE UN GIOCO DI ATTENZIONE E ANALISI CRITICA DI DUE OPERE A CONFRONTO

A proposito di cibo ...

Ecco due opere forse forse poco conosciute a noi ragazzi, eppure appartengono a due artisti famosi: l'italiano Renato Guttuso (1911-1987) e l'americano Duane Hanson (1925-1996) che riprendono con le loro creazioni il tema degli acquisti di cibo.



Renato Guttuso "La Vucciria", 1974

Questo è un dipinto di dimensioni enormi: tre metri per tre) che rappresenta il mercato storico di Palermo, detto "della Vucciria": una compressione dei vari elementi che serve a produrre l'effetto della varietà dei prodotti e la folla intenta agli acquisti. Uno dei luoghi simbolo della vita popolare dove possiamo "sentire" le grida dei venditori mescolate al brusio della gente in mezzo alle bancarelle da cui provengono i profumi della frutta e della verdura, mescolati ai forti odori di pesce, carni, salumi e formaggi.

Di tutt'altro stile è la signora del supermercato realizzata dall'artista americano: la figura di donna, a grandezza naturale, si staglia su uno sfondo vuoto, costringendo l'osservatore a concentrare la propria attenzione su quel carrello pieno fino quasi a straripare. Sarà tutto indispensabile e sano quel cibo? Ai prodotti naturali del mercato palermitano si sostituiscono qui i prodotti artificiali, finiti, di cui non si conosce la provenienza o il procedimento. La comodità del "già pronto" toglie la soddisfazione della scelta, della comparazione tra i prodotti simili, la conversazione tra clienti, le domande ai venditori

....
E tu, dove vorresti essere?



Duane Hanson "Supermarket Lady", 1970

Ti proponiamo di trovare almeno 10 differenze tra le due opere; noi ne abbiamo trovato 18 ... Avremmo voluto arrivare a 20, ma lasciamo a te questa soddisfazione!

CIBO E ARTE

- 1- Luogo aperto – luogo chiuso
- 2- alimenti freschi – alimenti confezionati
- 3- abbigliamento curato – abbigliamento trasandato
- 4- mercato =caratteristico del tempo passato – supermercato = caratteristico dei tempi moderni
- 5- Guttuso = dipinto – Hanson = statua a partire da un calco
- 6- scelta ancora da compiere – scelta già fatta
- 7- meno cibo – più cibo
- 8- cibo salutare – cibo “spazzatura”
- 9- diversi stili di vita (più “naturale” – industriale)
- 10- solo prodotti alimentari – diversi generi di prodotti
- 11- uso dei sacchetti – uso del carrello
- 12- mercato – SUPERmercato
- 13- tecnica del realismo – tecnica dell’iperrealismo
- 14- molta gente – una sola persona
- 15- dialogo – isolamento
- 16- consulenza/consigli del venditore - autonomia dell’acquirente
- 17- spazio compresso – spazio ampio
- 18- bancarelle – scaffali
- 19-
- 20-

OSTERIA DELLA GIOIA: QUANDO "OSPITALITA'" FA RIMA CON "SOLIDARIETA'"

Nell'ambito del progetto 'Il mondo in tavola' che coinvolge le classi Seconde dell'indirizzo alberghiero, più di 70 alunni hanno incontrato il prof. Alberto Roccato, responsabile dell'Osteria della Gioia di Villanova del Ghebbo (RO), una realtà che - partendo dal volontariato - ha creato nel tempo una serie di opportunità formative e lavorative per ragazzi con disabilità. È stato un incontro molto sentito e apprezzato perché Alberto ha saputo coinvolgere e parlare al cuore dei ragazzi: la disabilità non esiste, esistono i limiti, ci ha ricordato il prof. Roccato. È importante essere consapevoli dei propri limiti e accettarli, camminando insieme. E con queste premesse, ecco che Cucina, Sala e Accoglienza diventano esperienze solidali, occasioni di crescita e amicizia.

La parola d'ordine tra i suoi ragazzi, ci ha detto Alberto, è 'divertirsi' per stare bene, ma lo si fa con impegno e responsabilità, come ci dimostrano gli aneddoti condivisi con i nostri alunni.



INCONTRI



L'Osteria della gioia è aperta dal giovedì alla domenica; è consigliata la prenotazione perché questo ristorante singolare è molto richiesto... D'altra parte, il nome è tutto un programma! Ringraziamo gli studenti della classe 5CA che hanno voluto incontrare il relatore - che è anche uno scrittore - per allargare i propri orizzonti, in un anno decisivo, quello della 'Maturità' e che hanno interagito in modo tanto significativo da guadagnarsi un libro ciascuno: 'Osteria della gioia. Soul food: il cibo dell' anima'. A questi studenti e a tutti i maturandi dell'esame di Stato 2023 auguriamo di trovare veramente nell'enogastronomia – per cui hanno studiato cinque anni – un'opportunità per realizzare la propria felicità e quella degli altri!
In bocca al lupo a tutte le Quinte dell'istituto!



CIBO SOLIDALE: UNA PROPOSTA DELL'EMPORIO DELLA SOLIDARIETA'

Legnago: una bella cittadina, ricca di monumenti, iniziative, musica, teatro, negozi ... e proposte di volontariato!

Il nostro Istituto, grazie ad un progetto ormai consolidato, "Volontariato: dono e ricchezza", ha permesso a tutte le classi Seconde di visitare una realtà che conoscevamo poco: l'"Emporio della Solidarietà", gestito dai volontari della Caritas "San Martino". Uno spazio molto articolato, all'interno della struttura dell'Istituto Canossiano, all'angolo di via XXIV maggio.

Il signor Paolo Marampon, presidente dell'Emporio, e i suoi collaboratori ci hanno riservato una calorosa accoglienza che ci ha fatto sentire come a casa. Dopo aver ascoltato attentamente il suo intervento che ha spiegato tutte le iniziative gestite dai volontari, ci ha accompagnato nei vari locali, adibiti ciascuno ad una particolare funzione, ma tutti rivolti ad un'unica finalità: il supporto a situazioni di fragilità. Tante iniziative anche allo scopo di favorire l'inserimento e l'inclusione di immigrati che possono avere difficoltà con la lingua italiana, con l'accesso agli uffici, con le cure mediche, con la spesa ...

L'Emporio della Solidarietà diventa una forma concreta di aiuto: corsi di lingua, corsi di informatica, lezioni di cucina per insegnare ad utilizzare in modo creativo i prodotti disponibili negli scaffali e acquistabili con una sorta di tessera a punti (calcolata sulla base delle reali necessità delle famiglie che accedono).



SAN MARTINO - Legnago

Emporio della Solidarietà

la solidarietà spesa bene

Abbiamo scoperto un “progetto sociale di rete che prevede un servizio di raccolta e distribuzione di generi alimentari, coordinato e gratuito, organizzato come un supermercato all’interno del quale persone e nuclei famigliari in difficoltà, residenti sul territorio, possono scegliere i prodotti dagli scaffali in modo autonomo e secondo le loro esigenze reali”, come si legge nel sito ufficiale degli Empori di Verona. Viene assicurato un paniere di beni di prima necessità (frutta e verdura, latticini, pane, riso, farina, zucchero, sale, latte, olio di oliva extra vergine e di semi, carne, prodotti per l’igiene personale e della casa, materiale scolastico), ma l’approvvigionamento complessivo dipende dalla quantità e varietà di prodotti donati e recuperati, coinvolgendo anche la comunità, oppure offerti dai supermercati o dal Banco alimentare, una Onlus che si occupa della raccolta di generi alimentari e del recupero delle eccedenze alimentari e della loro redistribuzione.

Ci è piaciuta l’idea che attraverso il cibo e la cucina si possano stringere relazioni e si possa far sentire a casa propria chi viene da Paesi lontani nella speranza di avere prospettive di vita migliori. Ci è piaciuta l’idea che, al termine delle lezioni di cucina, tutti – istruttrici, consiste, volontari ... condividano non solo il pasto preparato, ma anche le proprie storie di vita.



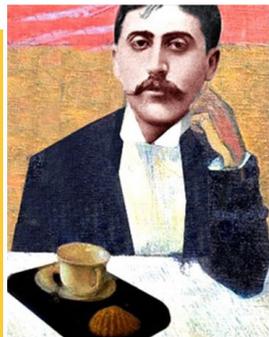
Il signor Paolo, prima di salutarci e farci dono di un frutto e di un sacchetto di patatine ciascuno, ci ha invitato a pensare all’eventualità di prestare, prima o poi, un servizio di volontariato ... perché no? anche all’Emporio di Legnago. Ci penseremo senz’altro!

<https://it-it.facebook.com/groups/1097187207050481/?mibextid=6NoCDW>
(link al video “RICORDIAMO LE NOSTRE ORIGINI E I NOSTRI PIONIERI” su Facebook)

LE RICETTE DEL CUORE

PIATTI CHE SCALDANO L'ANIMA
E ACCENDONO LA MEMORIA





PROUST E LA MADELEINE

Non importa che questo scrittore, Marcel Proust, abbia scritto il suo famoso romanzo "Alla ricerca del tempo perduto" più di un secolo fa. La sua è una verità profonda e attuale: a volte, per caso, alcuni profumi e sapori suscitano improvvisamente in noi un ricordo del passato, talmente vivido che ci sembra di viverlo nel presente.

E' un regalo che ci offre la nostra memoria involontaria, permettendoci di recuperare un passato a cui non pensavamo più e che ci restituisce tante emozioni e ricordi! E' questione di un attimo.

E' capitato sicuramente a ciascuno di noi e in quel momento ci siamo sentiti sorpresi, quasi increduli ed emozionati.

Abbiamo voluto provare a ricreare questa situazione, ripensando ad una ricetta che ci è cara, i cui profumi e sapori scatenano in noi una tempesta di immagini (persone, paesaggi ...) ed emozioni che in qualche modo hanno a che fare con le nostre origini, con la nostra famiglia, con il nostro paese di residenza o ... il Paese di provenienza.

Chiunque di voi li potrebbe gustare e apprezzare, rispettandone l'origine e il contesto in cui sono stati preparati: un lontano passato, una tradizione antica, una ricorrenza da festeggiare... Questo ci fa riflettere sul fatto che noi non siamo sradicati dal nostro ambiente; piuttosto lo assorbiamo più o meno consapevolmente, allunghiamo le nostre radici in un terreno fertile di persone e storie che ci hanno preceduto.

Se siamo quello che siamo lo dobbiamo a ciò e a chi è stato prima di noi. E questo dovrebbe suscitare in noi tanta riconoscenza. E un impegno consapevole nel conservare la memoria di questi cibi e dei riti ad essi legati.

Le "ricette del cuore" vogliono essere un comodo viaggio culinario che ci permette di trovarci a nostro agio, come cittadini del mondo, in qualsiasi luogo e di provare curiosità per i cibi di qualsiasi regione della terra.

PREMESSA

And suddenly the memory revealed itself. The taste was that of the little piece of madeleine which... my aunt Léonie used to give me, dipping it first in her own cup of tea or tisane.

(Marcel Proust)



All'improvviso il ricordo è davanti a me. Il gusto era quello del pezzetto di maddalena che [...] zia Leonia mi offriva dopo averlo inzuppato nel suo infuso di tè o di tiglio..."

IL VENETO A TAVOLA



RISOTTO ALLA VENETA



Tipico della cucina regionale, il risotto alla veneta è un primo a base di riso apparentemente semplice da preparare. Si tratta di una ricetta proveniente dalla cucina povera, alla cui base c'è l'esigenza di non buttare via nulla.

Signoretto Melissa

INGREDIENTI

Riso (Vialone Nano) 320 g.
 Cipolle 1
 Carne rigaglie miste
 (di pollo o vitello) 300 g.
 Vino bianco secco 125 ml.
 Brodo di carne 1,5 L
 Burro 40 g.
 Grana grattugiato
 3 cucchiari
 Olio EVO q.b
 Sale q.b

PREPARAZIONE

1- Tritate le rigaglie con un coltello. Versate in un tegame dell'olio e unite la cipolla tritata.
 Fatela appassire, quindi aggiungete anche le rigaglie e fatele cuocere per qualche minuto.
 2- Prelevate le rigaglie e tenetele da parte, quindi, aggiungete il riso: fatelo tostare, mescolando per un paio di minuti.
 3- Bagnatelo con il vino bianco e aspettate che evaporino, quindi procedete con la cottura unendo un mestolo di brodo caldo per volta.
 4- Quando il riso è al dente, unite nuovamente le rigaglie, regolate di sale e pepe e profumate con il rosmarino.
 Una volta cotto, allontanate dalla fiamma, aggiungete il burro e il grana e mantecate. Spegnete la fiamma, ponete il coperchio e fate riposare per qualche minuto, quindi servite il risotto ben caldo.
 Del risotto alla veneta esiste anche la variante con carne di maiale, ma il procedimento non cambia.

BIGOLI CON LE SARDELLE



Questo piatto è un primo piatto tipico della cucina mantovana, ma è diventato anche tipico nel mio paese: Cerea, grazie ad alcune persone che fanno parte di un piccolo quartiere che qualche anno fa hanno deciso di preparare il condimento per i bigoli e venderlo, riscuotendo molto successo.

Di solito questo piatto si prepara il 24 dicembre di ogni anno, alla vigilia di Natale.

Andreoni Francesco

INGREDIENTI

500 grammi di bigoli
 100 grammi di sardelle
 salate
 mezza cipolla
 olio extra vergine d'oliva

PREPARAZIONE

Preparare una padella con olio e cipolla iniziando a fare un soffritto; nel frattempo pulire le sardelle dalle lisce e dalle squame. Dopo 10/15 minuti circa aggiungere le sardelle al soffritto e lasciare cuocere per altri 10 minuti circa. Intanto in un'altra pentola mettere a cuocere i bigoli nell'acqua per 15/20 minuti circa. Quando i bigoli sono pronti, unirli al condimento e scaldare il tutto qualche minuto, infine aggiungere formaggio grattugiato. Il piatto è un perfetto mix di colori: il giallo dei bigoli e il grigio chiaro scuro delle sardelle. Il profumo che prevale è quello del sale, che ricorda il mare per via delle sardelle particolarmente salate; il gusto che si sente è quello fortissimo della cipolla e del sale.

Due particolari episodi sono legati alla mia ricetta: quando io e tutta la mia famiglia abbiamo mangiato per la prima volta questo piatto che era piaciuto a tutti. Il secondo invece quando un anno dopo io insieme a mio padre abbiamo preparato questo piatto nella nostra cucina. E' stato un successo e una grande soddisfazione, perché siamo riusciti a riprodurre la ricetta in modo perfetto!



CAPPELLETTI

Come Proust ci ha raccontato delle sue amate Madeleine, oggi io voglio raccontarvi di un piatto che lega la mia famiglia ad un periodo preciso, il Natale.

Il piatto, ovviamente preparato da mia nonna, sono i cappelletti in brodo.

Natali Noa

INGREDIENTI

200 gr di filetto di maiale;
200 gr di polpa di vitello;
¼ di cappone;
200 gr di parmigiano reggiano;
1 uovo;
sale e pepe.

Ho scelto questo piatto perché mi ricorda il Natale con la mia famiglia.

Ogni anno mia nonna prepara i cappelletti. È sempre un ricordo bello perché è un momento speciale passato con le persone a me care.

Il profumo dei cappelletti non saprei come descriverlo, però è delizioso e irresistibile!

PREPARAZIONE

1- Con un coltello affilato bisogna ricavare la carne del capone eliminando la carcassa e la pelle.

Tagliamo la polpa ottenuta a cubetti e procediamo nella stessa maniera anche con il vitello e il maiale. Facciamo rosolare in una padella ben calda insieme al burro, girandoli spesso con una paletta fino a quando avranno preso leggermente colore.

2- Spegliamo il fuoco e aggiustiamo di sale e pepe. Stendiamo la carne ancora tiepida, insieme al parmigiano grattugiato. Uniamo anche l'uovo e frulliamo fino a ottenere un composto omogeneo.

3- Facciamo riposare il ripieno in frigorifero per una notte. Prepariamo la pasta: in una ciotola impastiamo le due farine insieme alle uova.

4- Dobbiamo ottenere una pasta liscia ed elastica. Avvolgiamo in una pellicola e facciamo riposare 30 minuti. Poi stendiamo la pasta con il mattarello.

5- Con la rotella taglia pasta ricaviamo dei quadretti di circa 4 cm. Al centro andiamo a mettere una piccola quantità di impasto. Ora li andiamo a chiudere. Li mettiamo in un vassoio infarinato.

6- Tuffate i cappelletti nel brodo ben caldo e ritirateli in base al grado di cottura preferito. Una volta finito, serviamo subito.

GNOCCHI DI PATATE



Novarin Matina

INGREDIENTI

Patate 2kg
 Farina 00 500gr
 uovo medio 2
 sale fino+ noce moscata qb
 grana grattugiato 30gr

Questo piatto mi è particolarmente caro perchè da piccolina lo facevo sempre, per tutta la famiglia, assieme al nonno, che purtroppo mi ha lasciato. Molto spesso li condividiamo utilizzando il sugo al l'ragù o al pomodoro e cannella. Come li preparava il nonno, non sono replicabili.

Gli gnocchi di patate sono un piatto tipico di Verona. È un semplice piatto che accompagnato con diversi condimenti diviene più che prelibato e saziante.

Questo piatto è legato al carnevale perchè nel 1531 il nobile Tommaso de Vico fece distribuire al popolo, durante una rivolta, nell'ultimo venerdì prima della quaresima, grandi quantità di pane, farina, vino, uova, burro e formaggio.

Da qui nasce il venerdì gnocolar, il principale appuntamento del carnevale veronese durante il quale tutta città è attraversata da una spettacolare sfilata di carri allegorici e figuranti, per la gioia di grandi e piccini.

PREPARAZIONE

1. Lavare le patate, metterle in una pentola con acqua fredda e farle cuocere.
2. Pelare le patate e passarle nello schiacciapatate sopra ad un tavolo di marmo o spianatoia; aggiungere le uova, il sale, la noce moscata, ed il grana grattugiato ed impastare velocemente.
3. Dividere l'impasto in pezzi e formare sul tavolo (leggermente infarinato) dei bastoncini lunghi un mignolo.
4. Tagliarli a tocchetti dalla lunghezza di 20 cm; farli scivolare su una grattuggia e infarinare in modo che non si attacchino.
5. Cuocerli in abbondante acqua salata (pochi alla volta); non appena vengono a galla toglierli delicatamente e condarli a piacere.

GNOCCHI DI MALGA



Patuzzo Andrea

INGREDIENTI

farina
 acqua
 burro
 formaggio(solitamente si usano monte veronese e grana padano)
 salvia
 sale.

PREPARAZIONE

Scaldare l'acqua in un pentolino fino a raggiungere i 70°, setacciare la farina e unirla un po' alla volta all'acqua, fatto ciò mescolare il tutto energicamente con un mestolo di legno, lavorare il composto anche sbattendolo, da cui il nome. Portare una pentola di acqua salata ad ebollizione, trasferire una parte dell'impasto su un piatto e inumidire il cucchiaio immergendolo nell'acqua. Bisogna formare gli gnocchetti facendo scivolare una porzione d'impasto con il cucchiaio nell'acqua e fare cuocere per 15 minuti, prendere poi una padella e far sciogliere il burro fino ad ottenere un colore ambrato, poi aggiungere la salvia fino a farla diventare leggermente croccante, prendere una ciotola e aggiungere monte veronese e grana grattugiati. Quando gli gnocchetti saranno pronti, scolare gli gnocchi con una schiumarola e metterli sullo strato di formaggio. Infine bisogna versarli in un composto di burro fuso e salvia e una volta mescolato gli gnocchetti di malga saranno pronti.

LESSO CON LA PEARÀ'

Questo piatto me lo faceva mia nonna quando da piccola, soprattutto la domenica a pranzo, si riuniva la famiglia. Questo piatto ricorda l'impegno e la cura che mettono le persone nel prepararlo, perché può sembrare semplice da cucinare, ma in realtà è piuttosto complesso, perché bisogna bilanciare bene ingredienti e sapore, soprattutto per la preparazione della salsa pearà, insomma bisogna metterci amore e cura, come solo le nonne sanno fare.



Roncari Martina (ricetta scelta anche da: Girardi Emma, Veronese Tommaso, Merlini Manuel, Spimpolo Alessandro)

INGREDIENTI

Ingredienti per il bollito :
 200 g testina di vitello
 1kg di manzo
 1\2 gallina
 1 cotecchino di 700 g
 1 cipolla e tre carote
 1 gambo di sedano
 sale quanto basta

Per cucinare la salsa pearà ci serve :

100 g. midollo di vitello
 250 g. pane grattugiato
 1l. di brodo di carne fatto in precedenza
 30 g. di burro
 sale e pepe quanto basta
 a piacere il formaggio grana

PREPARAZIONE

Procedimento per realizzare il bollito :

Mettere in una pentola le carote cipolle e sedano lavate e sbucciate aggiungere le varie carni manzo, vitello, gallina ricoprire il tutto con dell'acqua salare e far cuocere per circa 2 ore. A parte cuocere il cotecchino in acqua a fuoco lento, affinché resti integro, lasciar cuocere per un'oretta circa. In un altro recipiente far cuocere la testina di vitello in acqua per 45 minuti.

Procedimento per realizzare la pearà :

In una tegame di terracotta sciogliere il midollo di vitello con il burro e far rosolare, aggiungere il pane e quando avrà preso un po' di colore versare del brodo finché il composto risulterà cremoso e non liquido. Aggiungere sale, pepe abbondante e il formaggio grana. Cuocere il composto a fuoco lento per circa 2\3 ore.



POLENTA

A casa mia la polenta si mangia quasi tutti i giorni, soprattutto i giorni festivi. Il profumo è quello del mais, il gusto è molto leggero, un po' salato e sa di cereali e mais.

Un episodio che mi ricordo legato alla polenta risale a quando da piccolo a Natale io e i miei familiari abbiamo mangiato la polenta al ristorante: morbidissima, aveva un sapore e un gusto incredibile! Prelibatezza e semplicità in un unico piatto!

Boron Daniele

INGREDIENTI

Farina di mais
Acqua
Sale grosso

PREPARAZIONE

Il procedimento per preparare la polenta è semplice: basta mettere acqua a bollire in una pentola con una aggiunta di sale grosso; appena bolle versare la farina di mais un po' alla volta, continuando a mescolare con una frusta . Bisogna cucinarla per 45 minuti a fuoco medio. La polenta viene versata nella panara, un tagliere rotondo caratteristico della civiltà contadina quando, per essere servita, veniva tagliata con un filo resistente, legato al manico della panara.

PANDORO



Martini Vittorio

INGREDIENTI

Per la preparazione della

biga servono:

Farina 00: 60 g

Acqua: 30 g

Lievito di birra: 3 g.

Si passa ora alla
preparazione del primo
impasto:

Biga: 90 g

(precedentemente fatta
riposare)

Farina 00: 150 g

Zucchero: 45 g

Uova: 2 (medie)

Lievito di birra: 5 g.

PREPARAZIONE

Versare la farina, l'acqua ed il lievito sbriciolato in una ciotola e mescolare con un cucchiaino. Lavorare gli ingredienti, senza impastare, con le mani o con una forchetta fino ad ottenere un composto grossolano. Coprire l'impasto con la pellicola e lasciare riposare per 8 ore a temperatura ambiente.

Versare la biga in una planetaria con gancio, aggiungere la farina e lo zucchero.

Unire il lievito di birra sbriciolato e le uova leggermente sbattute. Azionare la planetaria e lasciare lavorare per 10 minuti o più fino ad ottenere un impasto liscio.

Trasferire l'impasto su un piano, dare alcune pieghe e lavorarlo in modo da ottenere una forma sferica. Trasferirlo in un'ampia ciotola, coprirlo con la pellicola e lasciare lievitare a temperatura ambiente fino al raddoppio. Trasferire successivamente l'impasto in frigorifero dove dovrà riposare per altre 14 ore. Trascorso questo tempo togliere dal frigo e lasciarlo a temperatura ambiente con pellicola per 1 ora.

INGREDIENTI

Miele aromatico:
Miele di Acacia: 30 g
Baccello di
vaniglia (polpa): 2
Scorza di Limone: 1
Scorza di Arancia: 1

Preparazione del
secondo impasto:

Farina 00: 230 g
Zucchero: 125 g
Acqua: 50 g
Uova: 2 (medie)
Tuorli: 2
Burro: 150 g
Sale fino: 5 g

PREPARAZIONE

Versare in una ciotola il miele di Acacia, le due scorze grattugiate e la polpa di due baccelli di vaniglia. Mescolare bene e coprire con la pellicola. Conservare a temperatura ambiente.

Versare la farina e lo zucchero nella planetaria dotata di gancio. Aggiungere l'acqua e il primo impasto ed azionare la planetaria a velocità moderata.

Nel frattempo sbattere uova e tuorli.

Quando l'acqua sarà assorbita unire uova e tuorli sbattuti poco alla volta, dopo qualche minuto aggiungere il sale.

Quando le uova sono assorbite aggiungere anche il miele aromatizzato. Continuare a lavorare l'impasto a velocità medio-bassa fino a che non si sarà incordato.

Ogni 10 minuti di lavorazione spegnete la macchina e lasciate riposare l'impasto per 5 minuti prima di lavorarlo ancora per evitare che si scaldi troppo. Quando l'impasto sarà ben incordato fate un ultimo riposo da 10 minuti senza lavorarlo, coperto da una pezza. Azionate di nuovo la planetaria e poco alla volta aggiungete il burro.

planetaria e poco alla volta aggiungete il burro. Staccate l'impasto dal gancio e lasciatelo riposare per altri 10 minuti, sempre coprendo con una pezza. Nel frattempo imburrate e infarinate uno stampo da pandoro da 1 kg. Trascorsi i 10 minuti azionare la planetaria ancora per pochi secondi. Ora inumidire le mani e trasferire l'impasto su un piano leggermente imburrate. Realizzare un paio di pieghe sollevando l'impasto e ribaltandolo su se stesso, sempre con le mani inumidite. Lasciare riposare l'impasto per 5 minuti sul piano senza coprirlo. Date ancora due giri di pieghe come appena fatto. Sistemare nello stampo precedentemente imburrate, coprire con pellicola e lasciare lievitare a temperatura ambiente per 4-6 ore sino a che l'impasto non avrà raggiunto il bordo dello stampo. Cuocete il pandoro in forno statico preriscaldato a 170° per 55-60 minuti sino a doratura della superficie. Una volta cotto, sfornate il pandoro e lasciatelo raffreddare per 30 minuti a temperatura ambiente. Trasferire poi su una gratella e lasciatelo raffreddare completamente. Una volta freddo coprire con zucchero a velo e servire.

L'ITALIA A TAVOLA



RISOTTO CON LA ZUCCA



I risotto alla zucca è un piatto che proviene dalla tradizione culinaria del Nord Italia, in particolare viene apprezzato molto in Lombardia. La zucca è uno dei cibi autunnali per eccellenza e abbinata al risotto sprigiona gusti unici e deliziosi. Sono molto affezionata a questo piatto perché mio padre ha origini lombarde ed ho passato la mia infanzia in Lombardia.

Ferri Sofia

PREPARAZIONE

Preparate un brodo vegetale leggero. Fate cuocere il brodo per circa 1 ora. Filtrate il brodo e tenetelo in caldo.

Pulite e tagliate la zucca a piccoli dadini, ponetela in un tegame largo in cui avrete fatto scaldare l'olio. Lasciate soffriggere la cipolla a fuoco dolcissimo per circa 10 minuti, fino a quando non risulterà così tenera da sciogliersi. A quel punto aggiungete la zucca e rosolatela per alcuni minuti, mescolando per non farla attaccare. Aggiungete il brodo poco a poco fino a portare a cottura la zucca (circa 20 minuti). A parte, scaldate una larga padella e buttatevi il riso per farlo tostare a fuoco alto girandolo spesso per non farlo scottare. Ci vorranno 2-3 minuti. Sfumate quindi con il vino bianco e mescolate per non far attaccare. Appena il vino sarà completamente evaporato versate il riso nel tegame con la zucca. Fino al raggiungimento del giusto grado di cottura. Ci vorranno 15-20 minuti a seconda del riso utilizzato. Verso fine cottura regolate di pepe e di sale. Infine, a fuoco spento, mantecate con il burro e il parmigiano grattugiato. Aggiungete un ultimo mestolo raso di brodo se preferite un risotto più cremoso.

INGREDIENTI

Riso Carnaroli 320 g
 Zucca 600 g
 Cipolle ramate 100 g
 Brodo vegetale 1,5 l
 Parmigiano Reggiano DOP 80 g
 Vino bianco 60 g
 Burro 50 g
 Pepe nero q.b.



LA CARBONARA



Passigato Erika

Dove sono nati gli spaghetti alla Carbonara? Il Vicolo della Scrofa, per chi conosce Roma, è una delle stradine più caratteristiche e ricche di simboli. La storia più attendibile su questo primo piatto, infatti, racconta l'incontro tra gli ingredienti a disposizione dei soldati americani e la fantasia di un cuoco romano. Man a mano la ricetta è evoluta fino a quella che tutti conosciamo oggi. Ho scelto questo piatto perchè è stato uno degli ultimi piatti che mia nonna paterna di origini romane, a cui ero molto legata, mi ha preparato quando ero piccola.

INGREDIENTI

Per 4 persone

Spaghetti 280 gr.

Guanciale 200 gr.

Uovo intero 1

Tuorli 3

Pecorino Romano DOP

120 gr.

Pepe q.b

PREPARAZIONE

Mettere sul fuoco una pentola con l'acqua salata per cuocere la pasta. Nel frattempo eliminate la cotenna dal guanciale e tagliatelo prima a fette e poi a striscioline spesse circa 1cm.

Aggiungete il Pecorino e insaporite con il pepe nero. Amalgamate il tutto con una frusta a mano, sino ad ottenere una crema liscia.

Il guanciale sarà giunto a cottura; spegnete il fuoco e utilizzando un mestolo prelevatelo dalla padella, lasciando il fondo di cottura all'interno della padella stessa. Trasferite il guanciale in una ciotolina e tenetelo da parte. Versate una mestolata d'acqua della pasta in padella, insieme al grasso del guanciale.

Scolate la pasta al dente direttamente nel tegame con il fondo di cottura. Saltatela brevemente per insaporirla. Togliete dal fuoco e versate il composto di uova e Pecorino nel tegame. Mescolate velocemente per amalgamare.

Per renderla ben cremosa, al bisogno, potete aggiungere poca acqua di cottura della pasta. Aggiungete il guanciale. Servite subito gli spaghetti alla carbonara aggiungendo ancora del pecorino in superficie e un pizzico di pepe nero.





Erroi Camilla, Menozzi Andrea

INGREDIENTI

PER L'IMPASTO

500 gr di farina "00"

500 gr di farina di semola
rimacinata di grano duro

540 gr/ml di acqua

20 gr di sale

14 gr di lievito di birra 40
gr di olio EVO

PER IL CONDIMENTO CLASSICO

Passata di pomodoro q.b
condita con sale e pepe
Mozzarella a cubetti q.b

In aggiunta
Prosciutto cotto o
mortadella q.b



PANZEROTTI PUGLIESI

Ho scelto di portare questa ricetta perché mio papà è pugliese e, dato che, quando nel periodo estivo o nel periodo natalizio scendo giù per le vacanze, mia nonna mi prepara sempre i panzerotti. Solitamente quando lo mangio sono davvero felice perché mi rendo conto che un cibo così semplice ci riunisce tutti e non è sempre così facile. Per non parlare poi del profumo irresistibile che si spande nell'aria quando mia nonna li cuoce, da quella pentola si alza un odore così piacevole che mi fa sentire a casa. (Erroi Camilla)

PREPARAZIONE

1. Tagliare e preparare tutti gli ingredienti per il condimento;
2. Mettere un po' di farina sul piano di lavoro e stendere l'impasto cercando di dare una forma a cerchio;
3. Farcire l'impasto mettendo alla base il prosciutto successivamente la mozzarella ed infine il pomodoro facendo attenzione a non metterne troppo perché se non chiuso bene in cottura si potrebbe aprire;
4. Chiudere a mezzaluna schiacciando per bene i bordi con le dita oppure con i rebbi di una forchetta;
5. Immergere il panzerotto nell'olio di girasole a temperatura 180° e toglierlo quando si è dorato per bene da entrambe le parti, circa 5 minuti di cottura;
6. Scolare per bene il panzerotto e metterlo su un piatto o su un vassoio con carta assorbente.

STRUFFOLI

Nonostante la loro tipicità, sembra che gli struffoli non siano stati inventati a Napoli, ma che vi siano giunti durante l'antichità attraverso i Greci. Nella cucina greca attuale, esiste ancora una preparazione simile, i loukoumades. Un'altra ipotesi sull'origine degli struffoli è di derivazione spagnola. Esiste infatti, nella cucina andalusa, un dolce estremamente simile agli struffoli, il piñonate, che differisce dal dolce napoletano solo per la forma delle palline di pasta che sono più allungate.

Perandin Brian

INGREDIENTI

Per l'impasto

400 gr di farina '00

3 uova medie

80 gr di burro fuso freddo

40 gr di zucchero

2 cucchiaini di liquore all'anice

buccia grattugiata di 1 arancia

buccia grattugiata di 1 limone

1 cucchiaino raso di lievito
per dolci

1 pizzico di sale

600 ml circa di olio per
friggere

Per decorare

300 gr di miele

2 cucchiaini di zucchero a velo
vanigliato

3 cucchiaini di confettini
colorati

50 gr di frutta candita a scelta

PREPARAZIONE

Prima di tutto, fondete il burro e lasciate raffreddare, pesate lo zucchero, preparate il liquore.

In una ciotola capiente, dove andrete poi a lavorare l'impasto, miscelate insieme la farina e il lievito setacciato, il sale e le bucce grattugiate degli agrumi. Poi aggiungete alla farina, lo zucchero, il burro e il liquore.

Girate con l'aiuto di un cucchiaio di legno, in modo da realizzare una sabbatura.

Fate un foro al centro e aggiungete le uova. Con l'aiuto di un cucchiaio girate e amalgamate gli ingredienti.

In pochi secondi l'impasto si compatterà; Avvolgete l'impasto in una pellicola e lasciate riposare a temperatura ambiente per 30 minuti.

Con l'aiuto di un coltellino tagliate l'impasto in tanti piccoli pezzetti della grandezza di 1 cm.

Friggete gli struffoli (30-40 secondi).

Decorate a piacere gli struffoli.



PARMIGIANA DI MELANZANE



Scalone Paolo

Io e la mia famiglia siamo siciliani e cuciniamo spesso piatti tipici della cultura culinaria siciliana. Un piatto che ci piace tantissimo è la parmigiana di melanzane: è un piatto che mangio fin da piccolo ed è uno dei miei preferiti, spesso lo cuciniamo alle cene o pranzi in famiglia, è facile da preparare ed è molto gustoso.

Amo questa ricetta perché è semplice e mi ricorda me da piccolo quando me la preparava la mia nonna. È un'esplosione di sapori che ti fanno venire voglia di mangiarla un'altra volta, soprattutto di mangiarla con i propri cari.

INGREDIENTI

melanzane,
mozzarella,
cipolla,
aglio,
parmigiano,
basilico,
sale,
pepe,
pomodoro,
farina,
olio.

PREPARAZIONE

La preparazione inizia con lo sbucciare e pulire le melanzane che poi vanno infarinate e fritte nell'olio. Si prepara la passata, soffriggendo aglio e cipolla e basilico; dopo averla cotta, si prende una teglia. Si stende uno strato di pomodoro su cui si dispongono le melanzane, la mozzarella e il parmigiano. Si continua così per più strati. Mezz'ora in forno e uscirà un'ottima morbidissima parmigiana colorata, dal rosso del pomodoro al verde delle foglioline di basilico.



CANNOLI SICILIANI



Mirandola Chiara

INGREDIENTI

farina,
zucchero,
strutto,
sale fino,
uova,
aceto di vino bianco
marsala.

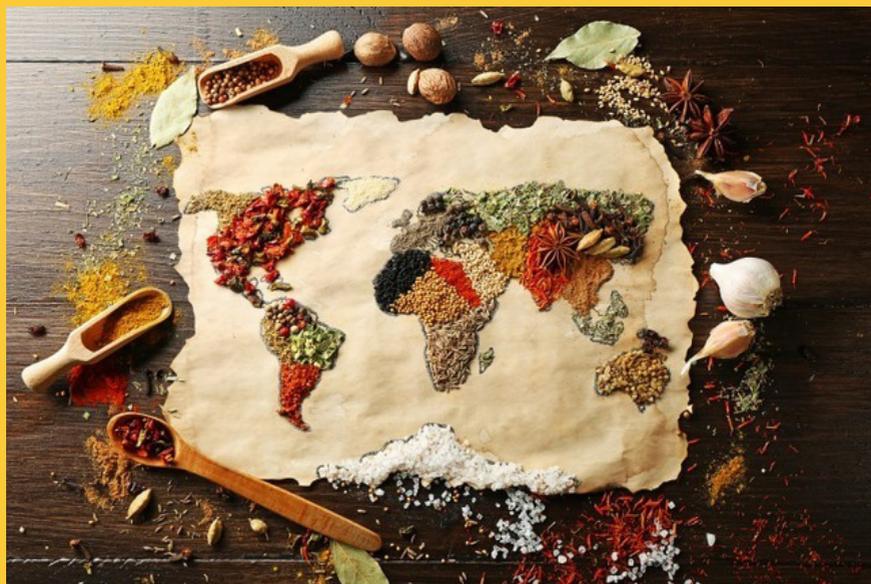


PREPARAZIONE

Per preparare i cannoli siciliani bisogna versare la farina, lo zucchero, il sale, lo strutto e le uova in una ciotola, aggiungere il marsala e l'aceto ed iniziare a impastare; lavorare finché non si ottiene un impasto omogeneo. Coprire l'impasto con la pellicola e lasciare riposare in frigo per circa un'ora. Dopo prendere l'impasto, tagliarlo a quadratini, prendere le due estremità e dare la forma del cannolo. Spennellare sopra l'impasto con l'uovo e metterlo in forno. Una volta cotto, riempire con crema pasticcera. Il piatto si presenterà con i cannoli a piramide ripieni di crema, si sentirà l'odore delizioso della crema pasticcera e il gusto dell'impasto e della crema morbida e densa allo stesso tempo.

Questa ricetta mi ricorda un periodo molto bello della mia infanzia e diventa simbolo della mia famiglia unita. Preparavamo i cannoli tutti insieme, sporcandoci spensieratamente di farina. Ogni occasione era buona per festeggiare e cucinare cannoli. Ora li preparo con il papà, una volta all'anno. Ma nei miei ricordi, la gioia si ripete.

IL MONDO A TAVOLA





Cheianu Nicoleta, ROMANIA



INGREDIENTI

Maiale carne tritata-300 g
 Vitello carne tritata -400g
 Cipolla bianca- 1
 Carote - 1
 Cavolo verza -1
 Semolino -1
 Riso Roma -150g
 Uova -1
 Limone -1
 Vino bianco -1 bicchiere
 Olio - 4 cucchiari
 Concentrato di pomodoro
 -1 cucchiario
 Sale e pepe - q. b.

LE SARMALE

Oggi presenterò le “sarmale” che praticamente sono una specialità tipica dell’Europa dell’Est e in particolare della Romania.

Le sarmale sono un piatto che non può mai mancare durante le feste come Natale e Pasqua.

Da piccola cucinavo le sarmale ogni domenica insieme a mia nonna e mia madre. Prima nella nostra famiglia era come una tradizione, però adesso, da quando non c’è più mia nonna, non le prepariamo più ogni domenica .

PREPARAZIONE

Lessate il riso per circa 10 minuti, poi fatelo raffreddare sotto l’acqua fredda e unitelo alla carne trita. Prendete le cipolle e la carota e tritatele finemente, poi mettetele in una padella con 4 cucchiari di olio di oliva extravergine e fate rosolare per 10 minuti. Aggiungete un cucchiario di semolino, un uovo e il concentrato di pomodoro, regolate di sale e pepe, impastate e lasciate riposare per circa 30 minuti mescolando con le mani.

Lavate le foglie del cavolo verza e sbollentatele per alcuni minuti in acqua alla quale avrete aggiunto il succo di un limone e un cucchiario di sale grosso, quindi lasciatele raffreddare per qualche minuto.

Mettete all’interno di una foglia di cavolo una cucchiata di composto di carne trita, poi arrotolate e ripiegate le estremità per ben chiudere l’involto, ripetendo l’operazione con tutti.

Sul fondo di una pentola mettete 2 cucchiari d’olio e uno strato di cavolo verza tagliato a listarelle, per non far attaccare gli involtini. Versate acqua fredda fin quasi a coprire i sarmale e fateli cuocere a fuoco basso per circa un’ora e mezza, poi unite un bicchiere di vino bianco e cuocete ancora per un quarto d’ora; disponete i sarmale sopra un piatto da portata e serviteli caldi.

LUMPIANG SHANGHAI



Ferrer Andrew, FILIPPINE

Today I will tell you a recipe that I'm tied up. This is a very delicious and famous dish in Philippines that I'm sure you'll love it when you taste it. The name of this recipe is "Lumpiang Shanghai", it is originated from Philippines. This is typically served in birthday parties, new year celebrations and in some occasions. Lumpiang Shanghai is characterized for its savory and tasty filling.

PREPARAZIONE

Lumpiang Shanghai is wrapped and rolled individually in thin flour sheets known as lumpia wrappers. Each piece of lumpia is deep fried until golden brown. This makes it crunchy and more enjoyable to eat. It is served with either sweet and sour sauce or with banana ketchup but its up to you if you want to dip it. This dish smells very good and tastes very delicious that when you taste it you will forget your name. This reminds me of my childhood where my mother used to cook this dish and when I smell this I knew this was my favorite. You can taste the mixed sweetness and saltiness that will drive you crazy for its so delicious taste.

(Il Lumpiang Shanghai viene avvolto e arrotolato singolarmente in sottili fogli di farina noti come "involucro di lumpia". Ogni pezzo di lumpia viene fritto fino a doratura. Questo lo rende croccante e piacevole da mangiare. Viene servito con salsa agrodolce o con ketchup di banana. Questo piatto ha un profumo molto buono e un sapore delizioso che quando lo assaggerai dimenticherai il tuo nome. Questo mi ricorda la mia infanzia, quando mia madre cucinava questo piatto e quando l'ho sentito, ho saputo che era il mio preferito. Puoi assaporare il misto di dolcezza e salsedine che ti farà impazzire per il suo gusto così delizioso.)



INGREDIENTI

- ground pork (macinato di maiale)
- minced carrots (carote tritate)
- minced onions (cipolle tritate)
- salt (sale)
- black pepper (Pepe nero)
- seasonings (condimenti)
- thin flour sheets (sfoglia)

FRIED RICE



Strepparava Paris, NIGERIA

La ricetta di cui parlerò si chiama Fried Rice: è un piatto di origine nigeriana quindi proviene dal Paese della mia mamma. Lo cucina a ogni festa, a me fa impazzire, mi fa sempre riaffiorare tanti bei ricordi. È una delle pietanze più popolari della cucina nigeriana, ora vi dirò subito come si prepara, ma prima di iniziare vi raccomando di avere da parte una bella scorta di olio per friggere.

Sentite anche voi questo profumo di festa che mi porta alle mie origini? Quando mi svegliavo presto per cucinarlo insieme a mia mamma, al pollo fritto che rubavo di nascosto per assaggiarlo e puntualmente ogni volta mi scopriva perché alla mamma non si riesce a nascondere niente. Mia mamma spesso e volentieri però cucina jollof rice; è buono sì, ma ne prepara così tanto che mi tocca mangiarlo per un mese e fra poco mi esce dalle orecchie. Ma che ci devo fare, mia mamma è fatta così. Però lo mangio per farla contenta, se volete potete venire a mangiarlo anche voi, tanto ce n'è!

INGREDIENTI

gallina
durelli di pollo
peperoni verdi, gialli e rossi
carote
cipolle
un porro
piselli
riso parboiled
(si trova nei negozi africani)
timo
curry
dado maggi

PREPARAZIONE

Lavate e tagliate la gallina e poi fatela bollire per circa 30 minuti con almeno un dado Maggi, due cipolle, sale, poco curry e timo. Tagliate le verdure in pezzi piccolissimi dopodiché togliete la gallina dal brodo e tagliatela a pezzi non troppo grandi. Nel brodo fate bollire il riso per circa 20 minuti (finché il brodo non sarà totalmente asciutto) aggiungendo un po' di curry. In una padella fate friggere in abbondante olio di semi le verdure; poi togliete le verdure e fate friggere il pollo e i durelli. Fate friggere il riso nell'olio delle verdure (lasciando un po' di verdure insieme). Mettete riso, verdure e durelli in un recipiente e il pollo in un altro. Ecco qui pronto il vostro Fried Rice.



Ghellere Asia, GERMANIA



INGREDIENTI

per gli spätzle:

spinaci 250 gr
uova 3 piccole
noce moscata q.b.
farina 00 250 gr
acqua 100 gr
sale fino q.b.

per il condimento:

speck 100 gr
burro 30 gr
sale fino q.b.
olio extra vergine
q.b.
panna fresca liquida
250 gr
pepe nero q.b.
erba cipollina q.b.

GLI SPÄTZLE

Con questo piatto ho un legume particolare. Tutte le volte che mangio gli spätzle mi vengono in mente le storie che mia nonna mi raccontava fin da piccola e ancora oggi qualche volta me le racconta. Me li preparava e mentre mi raccontava le storie; una in particolare. Quando mia mamma da piccolina non ne voleva sapere di mangiare le verdure, mia nonna, da furba, per fargliele mangiare le preparava questo piatto!

PREPARAZIONE

Lavate le foglie di spinaci e cuocetele in una padella a fuoco moderato con il coperchio fino a quando non saranno ben appassite. Frullate gli spinaci con il mixer a immersione, fino a ottenere un composto cremoso. Aggiungete quindi le uova intere e un pizzico di sale. Mescolate con una frusta per amalgamare, poi versate l'acqua e insaporite con la noce moscata. Versate gradualmente la farina e mescolate con un cucchiaino per incorporarla al composto, avendo cura di non formare dei grumi. Occupatevi del condimento: tritate al coltello l'erba cipollina e tagliate a listarelle lo speck. In una padella scaldate il burro e l'olio, aggiungete lo speck e lasciatelo soffriggere per 2-3 minuti. A questo punto versate la panna, l'erba cipollina, regolate di sale e pepe e lasciate addensare a fuoco moderato. Ponete sul fuoco un tegame colmo di acqua salata e portatela a bollore, poi ponete lo Spätzlehobel sopra la pentola e versate nell'apposito spazio il composto, facendo scorrere avanti e indietro l'attrezzo in modo che l'impasto cada attraverso i fori. Una volta a contatto con l'acqua bollente gli spätzle cuoceranno in pochi istanti. Quando gli spätzle inizieranno a riaffiorare in superficie scolateli direttamente nel condimento di panna e speck, saltateli per pochi istanti e servite i vostri spätzle ben caldi.

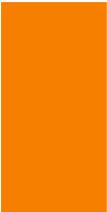
L'ATTIÈKÈ



Soumahoro Fanta,
COSTA D'AVORIO

INGREDIENTI

- Palla di Attièkè
- Cipolla
- Pomodoro
- Peperoncini
- Pesce, (che può essere sia Tilapia o anche Sgombro)
- Cetrioli
- Olio
- Sale
- Maggi dado



Perchè ho scelto questa pietanza? Non solo per il fatto che sia uno dei miei cibi africani preferiti, ma anche perché era uno dei piatti che più mangiavo con i miei nonni e anche cugini in Africa. Ricordo ancora quando io, mio papà, mia sorella e mia mamma una volta arrivati in Costa d'Avorio, per prima cosa andavamo a trovare mia nonna e lei felicissima subito lo andava a preparare, me lo faceva mangiare tutto e se non lo finivo si arrabbiava, ovviamente in modo scherzoso. Ogni volta che lo mangio penso a quanto era bello mangiarlo con lei e quanto era brava a preparare questo speciale piatto della "mia Africa".

L'Attièkè (pronunciato anche aceche) è una pietanza di consistenza simile al cous cous a base di manioca, tipica della cucina della Costa d'Avorio, in Africa. Tradizionalmente la manioca viene fatta fermentare per alcuni giorni, quindi essicata e frantumata, ma si può comprare già pronta, surgelata o disidratata.

PREPARAZIONE

Come prima cosa lavare per bene il pesce e salarlo. Scaldare l'olio in una padella e friggere il pesce (poisson grillé). Può essere anche fatto al forno (poisson braisé). Dopo di che prendere la cipolla, il pomodoro, i peperoncini e i cetrioli freschi, tagliarli a pezzettini, aggiungere un po' di sale e il Maggi (dado molto utilizzato in Africa) e tenere tutto dentro una ciotola. Fatto il tutto, prendere la palla di Attièkè e sbriciolarla in un contenitore, aggiungere olio un po' di Maggi oppure sale. Poi prendere un piatto, posizionare il pesce, l'Attièkè e le verdure intorno.



Tosato Denise, ROMANIA



INGREDIENTI

(questa preparazione è per 10 persone)

- Farina 00 500g
- Uova 2
- Zucchero 100g
- Lievito di birra fresco 20g
- Olio extravergine d'oliva 100ml
- Latte intero 125ml
- Rum 1 bicchierino
- Sale 1 pizzico

per il ripieno:

- Noci 125g
- Cacao amaro in polvere 10g
- Zucchero 75g
- Latte intero 50ml

COZONAC

Il Cozonac è un dolce di origine rumena (ma appartenente anche alle tradizioni di Bulgaria e Albania) ed è solito esser preparato nelle grandi occasioni come ad esempio il Natale.

Sono molto legata a questo dolce perché quando ero piccola mio nonno me lo faceva sempre, anche quando non era festa, ora purtroppo mio nonno non c'è più e lo mangio poche volte.

Ma ogni volta che lo mangio ripenso al nonno.

PREPARAZIONE

1- In una ciotola capiente mettere la farina con al centro il lievito sciolto assieme a un cucchiaino di zucchero, le uova sbattute con un pizzico di sale, lo zucchero e il rum, lavorate la pasta e unite pian piano il latte tiepido in modo da incorporare tutta la farina;

2- Lavorare l'impasto aggiungendo l'olio un poco alla volta fino a ottenere un composto elastico e morbido, copritelo e mettetelo in un luogo caldo lasciandolo lievitare per almeno due ore;

3 -Nel frattempo preparate il ripieno: mescolate le noci con lo zucchero, il cacao e il latte e fate scaldare leggermente continuando a mescolare fino a quando assume una consistenza cremosa;

4 - L'impasto lievitato si può dividere in due o tre parti a seconda se si vuole avere più strati di ripieno o se si vuole dare al cozonac una forma di treccia;

5 - Mettere i vari strati di impasto e di ripieno in uno stampo da plumcake imburrito e lasciate lievitare ancora in un posto caldo per circa un'ora;

6 - Infornate nel forno preriscaldato a 175° C per 50 minuti, poi effettuate la prova dello stuzzicadenti: se esce pulito il dolce è pronto e quindi può essere tolto dal forno;

7 - Lasciate raffreddare completamente prima di servirlo.

B'STILLA O BESTELA



Assma Kharbouch,
Rafiq Sabrina
MAROCCO



INGREDIENTI

Pasta fillo 250 g
Pollo (cosce disossate)
500 g
Cipolle 2
Uova 2
Aglio 2 spicchi
Prezzemolo 1 ciuffo
Coriandolo in polvere 1
cucchiaino
Cannella 1 cucchiaino
Paprika 1 cucchiaino
Zenzero fresco tritato 1
cucchiaino
Zafferano 1 bustina
Acqua fiori d'arancio 10 g
Mandorle 100 g
Burro 60 g
Olio EVO quanto basta
Zucchero 1 cucchiaino
Zucchero a velo quanto
basta
Sale quanto basta

L'B'Stilla è un piatto marocchino servito in occasione di feste: uno sfornato a base di carne di piccione, spesso però sostituita da quella di pollo. Si tratta di una portata tipica del Marocco che però affonda le sue radici in Spagna.

Questo piatto mi ricorda il giorno del matrimonio di mio zio. In quella mattinata tutta la famiglia si era riunita a casa mia per poi andare verso mezzogiorno alla casa della famiglia della sposa. Dopo le varie fotografie con gli sposi, tra le famiglie che si sono conosciute e presentate, tra i bambini che si divertivano a giocare fuori era finalmente arrivata l'ora del cibo. La prima volta che ho mangiato l'B'Stilla subito ho amato il suo sapore, un mix di salato e dolce che si mischiava alla perfezione. Essendo a un matrimonio, l'atmosfera era ancora più bella.

(Assma)

Il giorno in cui lo prepara la mia mamma, in casa non si vede l'ora di mangiarlo! Ogni volta che mangio questo piatto, mi vengono in mente alcuni momenti speciali vissuti quest'estate con la famiglia.

(Sabrina)

PREPARAZIONE

1. In un'ampia padella fate scaldare l'olio extravergine d'oliva e aggiungete le cosce di pollo dissosato. Fate rosolare su entrambi i lati.
2. Togliete il pollo dalla padella e aggiungete le cipolle affettate finemente, cuocete a fiamma bassa per circa 15 minuti facendo attenzione che non brucino.
3. Unite lo zenzero e l'aglio tritati, il coriandolo, lo zafferano, la paprika e l'acqua ai fiori di arancio, mescolate uniformemente e unite anche il pollo.
4. Coprite con 500 g di acqua calda e regolate di sale. Aggiungete un cucchiaino di prezzemolo tritato e cuocete per circa 60 minuti girando il pollo di tanto in tanto. Quando l'acqua viene assorbita, togliete il pollo dalla padella, tagliatelo a striscioline e fatelo raffreddare.
5. In una ciotola sbattete le uova e unitevi la cipolla cotta.
6. In una padella a parte tostate le mandorle e tenetele da parte.
7. Nella stessa padella mettete lo zucchero e fatelo caramellare, rimettete le mandorle e amalgamatele con lo zucchero. Toglietele dalla padella, mettetele su un tagliere, fatele raffreddare, mettetele in un mixer e tritate finemente.
8. Con il burro fuso ungete una teglia da 20 centimetri di diametro e foderate con un foglio di pasta brick facendola sbordare.
9. Spennellate con altro burro e proseguite con gli altri fogli sempre ungendoli uno alla volta con il burro. Versate all'interno la metà del composto di cipolle.
10. Aggiungete il pollo e sopra la metà delle mandorle.
11. terminate con il composto di uova e le mandorle rimaste. Coprite con altri fogli di pasta brick e ripiegatevi sopra i lembi, inumidite leggermente la superficie col burro. Cuocete a 185°C per 30-35 minuti, sfornate e cospargete con zucchero a velo miscelato con un cucchiaino raso di cannella. Rimettete in forno sotto al grill per pochi minuti finché non si caramella.
12. Lasciate riposare l'B'stilla per 10-15 minuti prima di servirla.



THIEBOU GUINAR

Thiebou Guinar è il piatto nazionale del Senegal.

Mi ricordo che in estate sono andata in Africa, un giorno mia zia ha cucinato il chiebou guinar. Ero in cortile e mentre mia zia cucinava, nel frattempo noi chiacchieravamo, dal salotto giungevano le urla dei bambini che giocavano e ballavano. Ad un certo punto mi avvicinai per assaggiare il riso, avevo un retrogusto soffice ma allo stesso tempo piccante e il colore era dorato perché aveva usato il Sonja, un liquido per colorare il riso.

Ndeye Fatou Ndao Gueye
SENEGAL



INGREDIENTI

un pollo intero o cosce di pollo
2 spicchi d'aglio
4 cipolle
2 peperoni (di qualsiasi colore)
1 carota Sale qb Pepe q b
1/4 di litro olio
500 g riso a grani rotti
2 jumbo (dado per carne di colore marrone).
3 uova.

PREPARAZIONE

Per prepararlo bisogna:

- Pulire il pollo e tagliarlo a pezzi.
- Schiacciare insieme un spicchio d'aglio, il pepe e un peperoncino.
- Incidere il petto di pollo e le cosce con l'impasto schiacciato.
- Far scaldare l'olio in pentola e poi aggiungere il pollo, quando il pollo è ben colorito va tolto dalla pentola.
- Aggiungere nell'olio le cipolle, peperoni e carote tagliate a quadretti e jumbo e farli stufare per 30 min.
- Aggiungere il peperoncino l'aglio tritato e un po' d'acqua, farlo bollire per mezz'ora. -Togliere una parte della pentola e metterlo da parte insieme al pollo.
- A questo punto aggiungere il riso e coprire la pentola con un coperchio se necessario aggiungere un po' d'acqua.
- Dopo 25 minuti il riso va mescolato per farsi che si cuocia la parte superiore, perché la parte inferiore va servita a parte .
- Nel frattempo si sono sodate le uova, si serve mettendo tutto in un piatto con olive peperoncino e carote uova per le decorazioni .



Amine Maryame, El Kilaly Saad,
El Qadiri Iman
MAROCCO

TAGINE

Questo piatto ha molti colori come il verde scuro e il nero delle olive, il giallo del limone, il verde chiaro del prezzemolo e il giallo dorato scuro del pollo arrosto.

Il sapore ricorda un po' l'amaro delle olive nere e l'acidità del limone e delle olive verdi. Il pollo è morbidissimo.

In questo piatto si sente tanto il profumo del prezzemolo. E' un piatto che amo tantissimo perché, oltre ad essere molto gustoso, mi ricorda il mio Paese d'origine di cui sono orgogliosa. Mi piace cucinare questo piatto che, se potessi, farei assaggiare a tutti i miei compagni.

INGREDIENTI

1,5 kg di pollo fatto a pezzi
1 limone non trattato
Limone marinato
4 cipolle bianche
2 spicchi d'aglio
Qualche oliva verde denocciolata
2 cucchiaini di prezzemolo tritato
2 cucchiaini di zenzero grattugiato
1 cucchiaino di curcuma
Peperoncino fresco
1 bustina di zafferano
8 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
2 bicchieri d'acqua

PREPARAZIONE

Tagliare il pollo a pezzi. In un mixer mettere il peperoncino, le spezie, il prezzemolo, il succo di limone, un pezzetto di scorza di limone, l'aglio; frullare, e cospargere bene i $\frac{3}{4}$ del composto sul pollo, massaggiandolo per far penetrare il più possibile la marinata nella carne.

Tritare la cipolla, metterla in una casseruola che possa andare in forno e che possa contenere il pollo.

Aggiungere il resto della marinata, l'olio, mezzo bicchiere di acqua: mescolare bene, unire il pollo, mettere sul fuoco medio finché non inizia a sfrigolare, quindi abbassare al minimo, coprire e cuocere per 30 minuti.

Esistono molte versioni di questo piatto: Iman ci consiglia quello con le prugne!





POLO DI ISTRUZIONE PROFESSIONALE

ISTITUTO "GIUSEPPE MEDICI"

LEGNAGO - VR