

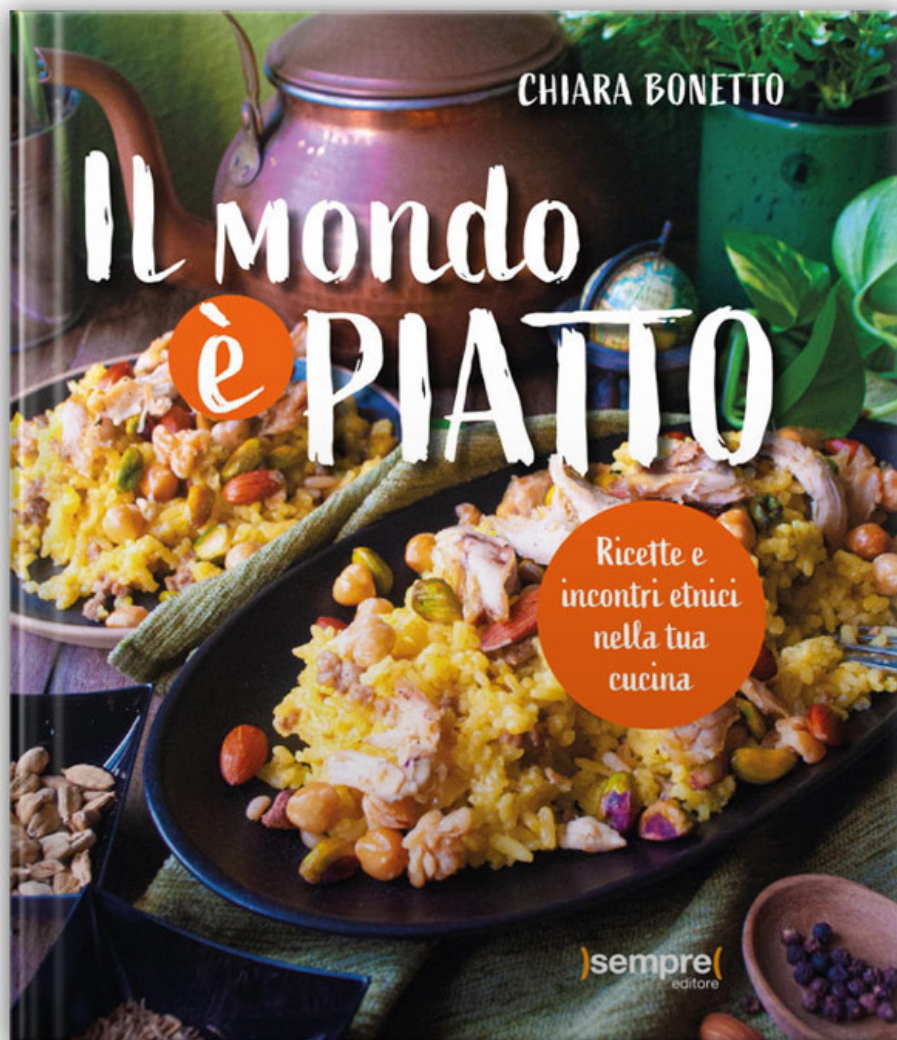


IL MONDO IN TAVOLA

BELLO, BUONO E INTERESSANTE!



MAGAZINE A CURA DELLE CLASSI SECONDE
DI ENOGASTRONOMIA
2022 - 2023



*Ricettario della giornalista Chiara Bonetto
Articolo a pagina 11*

INDICE

INDICE..... p. 3

EDITORIALE..... p. 4

L'ANGOLO DELLE INTERVISTE

Intervista ad Anna, mediatrice culturale dell'associazione "Il sorriso di Ilham". p. 6

CIBO E ARTE

Fictitious Dishes: composizioni di pranzi ispirati alla Letteratura..... p. 8

INCONTRI

Ascolto, umiltà e pazienza si imparano cucinando i piatti degli altri p. 11

Milano ... arrivi-AMO!!!.....p. 15

LE RICETTE DEL CUORE:

PIATTI CHE SCALDANO L'ANIMA E ACCENDONO LA MEMORIA..... p. 19

- Marcel Proust: un maestro per la "food fiction" p. 20

- Il Veneto a tavola..... p. 22

- Ricette regionali p. 28

- Ricette dal mondo p. 35

NEL PROSSIMO NUMERO..... p. 48

L'ANGOLO DELLE INTERVISTE

Per fare nuove conoscenze e parlare della cultura del cibo.

INCONTRI

Per raccontare esperienze vissute a scuola che sono state per noi momenti significativi.

LE RICETTE DEL CUORE

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

EDITORIALE

Eccoci! Finalmente ci ri-siamo!

L'estate è ormai iniziata. Qualcuno di noi è già in vacanza, qualcuno si è già messo a studiare per sostenere le prove di verifica di fine agosto; i nostri amici di Quinta stanno affrontando gli esami di Stato ... Estate sì, ma intensa, per tutti!

Vogliamo accompagnarvi in questo periodo, se vi farà piacere, ovunque voi siate, con altre ricette che abbiamo raccontato e presentato in classe ai compagni, e con qualche altra curiosità che speriamo vi possa risultare gradita.

Contemporaneamente a questo numero, sarà pubblicato un video che racconta la realizzazione di menu etnici, per i quali, nella settimana dal 15 al 20 maggio, noi studenti di 2AA, 2BA e 2CA siamo stati guidati da alcuni nostri compagni e, ovviamente, dai nostri docenti di indirizzo, che ringraziamo per la disponibilità e la professionalità. Nelle foto della pagina accanto, qualche "assaggio" (qui non ci siamo tutti, ma quel giorno c'eravamo! Ci vedrete nel video).

Menù da cucinare e poi gustare insieme in un momento festoso, per assaporare gusti nuovi, accostamenti insoliti, procedimenti alternativi; per tutti questi motivi, insomma, piatti che ci risultano preziosi!

Condivideremo con voi anche alcuni nostri incontri e l'esperienza riuscita del viaggio di istruzione a Milano, dove ci siamo veramente "mescolati" in un'unica super classe.

Quindi vorremmo darvi appuntamento a settembre, dove le nostre strade di singole classi Seconde si divideranno, apparentemente: ci rimescoleremo per bene, come in ogni ricetta che si rispetti, per ritrovarci a prendere i tre percorsi che abbiamo scelto: Cucina, Sala e Accoglienza.

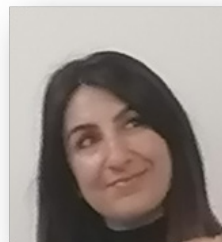
E' un arrivederci carico di entusiasmo per l'estate tutta da vivere e per un nuovo inizio, tra qualche mese, che ci vedrà sicuramente tutti impegnati, lo promettiamo! Buona lettura! Al prossimo numero!

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



INTERVISTA AD ANNA, MEDIATRICE CULTURALE DELL' ASSOCIAZIONE "IL SORRISO DI ILHAM".

Il giorno 17 aprile 2023, oltre ad incontrare la giornalista Chiara Bonetto di cui vi parleremo fra poco, abbiamo avuto l'opportunità di rivolgere qualche domanda anche ad una sua amica, Anna Varderesiani, che Chiara ha conosciuto proprio per la realizzazione della rubrica "Il mondo è piatto". Anna è laureata in lingue straniere: ne conosce e ne parla correntemente cinque.



1- DI DOVE SEI ORIGINARIA, ANNA?

Sono nata e cresciuta in Armenia, ma a 16 anni mi sono trasferita con la famiglia in Georgia, a sud della Russia. Poi nel 2005 mi sono sposata e nel 2010 ho seguito il marito che nel frattempo aveva trovato lavoro in Italia. Ho quattro figli e qui in Italia mi sento come a casa. Lavoro come mediatrice culturale per "Il sorriso di Ilham", la stessa associazione veronese a cui appartengono i mediatori linguistico-culturali che collaborano con la vostra scuola.



2- TI PIACE CUCINARE?

Cucinare mi piace molto e devo essere sincera: i miei piatti vengono molto apprezzati dai miei figli!

3- QUAL E' IL TUO PIATTO PREFERITO?

Un piatto che amo molto e che preparo tutti i giorni è quello che ho raccontato anche a Chiara Bonetto per il suo ricettario: i Khinkali. Si tratta di fagottini ripieni di carne che ricordano un po' i ravioli cinesi, ma non sono la stessa cosa ... I Khinkali perfetti devono essere chiusi con undici pieghe, altrimenti vuol dire che non sono venuti bene.

4- PERCHÉ HA SCELTO DI RACCONTARE PROPRIO QUESTO PIATTO?
Sicuramente perché è particolarmente buono e mi riesce bene: poi perché si tratta della ricetta più famosa della cucina georgiana e, quando Chiara mi ha interpellato per la sua rubrica di cucina, ho trovato naturale proporre un piatto che fosse il più rappresentativo della mia terra. Sono legata a questo piatto perché mi ricorda il mio popolo e la mia famiglia.

5- HA QUALCHE CURIOSITÀ DA RACCONTARCI LEGATA A QUESTO PIATTO?

Più che qualche curiosità, ho qualche raccomandazione: il ripieno di carne dei fagottini non va cotto in precedenza, ma va messo dentro crudo. E' tutta un'altra consistenza e un altro gusto!

Altro consiglio: se ad una festa trovate i Khinkali, non mangiateli con un coltello e una forchetta, perché tutto il succo scorrerà fuori ... e questo potrebbe offendere la padrona di casa che nella fase di preparazione ha cercato in tutti i modi di conservare questo sugo, chiudendo perfettamente il fagottino, mettendo la carne giusta, con un po' di grasso ... Ricorda: non vanno tagliati con un coltello, non si devono inforcare con una forchetta, ma vanno presi con le mani e afferrati con un morso, in modo che il succo entri e resti in bocca.

SE VUOI VEDERE I KHINKALI, INQUADRA IL CODICE!

La nostra ospite ci saluta dandoci appuntamento a settembre a Roverchiara, in occasione dell'evento "Popoli in festa" promosso da "Il Sorriso di Ilham" e dall'associazione culturale "Radici in movimento". Chissà ... Potrebbe essere una buona occasione per creare relazioni nuove, per gustare cibi etnici e portare le nostre esperienze di classi Seconde multiculturali, raccontando il nostro progetto "Il mondo in tavola".

Ciao Anna! Ci vediamo a settembre!



FICTITIOUS DISHES: COMPOSIZIONI DI PRANZI ISPIRATI ALLA LETTERATURA

Ecco un libro a metà tra l'opera d'arte e l'opera letteraria: Fictitious dishes. Scritto in inglese, è un libro di fotografia assolutamente originale! L'autrice è una fotografa americana, Dinah Fried (il cognome è già un programma!) Si tratta di una raccolta di cinquanta fotografie, scattate immaginando le colazioni, i pranzi o le cene dei protagonisti di opere letterarie, a partire da quanto si legge in questi romanzi. Come nasce l'idea? In un'intervista, l'autrice racconta che, quando era ancora una studentessa, aveva scattato cinque fotografie, scegliendo i pasti di cinque romanzi che era impossibile non immaginarsi semplicemente chiudendo gli occhi.



Inserì le foto nel suo sito e, da quel momento, familiari, amici e anche perfetti sconosciuti iniziarono a darle consigli ed indicazioni su altri piatti "letterari" che avrebbe potuto fotografare. Perciò la Fried decise di iniziare a cucinare, creare dei set in cui rappresentare i piatti adatti proprio alle storie e ai personaggi. Ne è nato un libro.



CIBO E ARTE

“A volte qualche cosa, qui e là, l’ho comprata, ma per il resto è stata una specie di sfida quella di preparare tutto il cibo da me. Ed in molte foto era più importante l’aspetto del piatto che il cucinare in sé. Nonostante ci fossero delle ricette complesse, la maggior impresa era disporre e dare uno stile al pranzo in modo tale da catturare l’essenza del libro,” dice la Fried.

“La maggior parte dei ricordi più vividi dei libri, riguardano i pasti che i personaggi hanno fatto. Ho letto Heidi più di vent’anni fa ma riesco ancora ad immaginare il sapore del pane dorato e pieno di formaggio che il nonno le prepara; e posso ancora sentire la trepidazione e la sensazione di benessere che lei prova, mentre lo guarda prepararli sul fuoco.”



Vi lasciamo il link del sito dell'autrice, veramente interessante!
<http://www.fictitiousdishes.com/>

CIBO E ARTE

Abbiamo provato anche noi a divertirci a creare quadri fotografici lasciandoci ispirare dalle caratteristiche di personaggi di serie televisive o del mondo dello spettacolo. Eccone alcuni ... provate ad indovinare chi potrebbe nascondersi sotto ad ogni scena (se vi arrendete, al termine della rivista troverete le soluzioni).



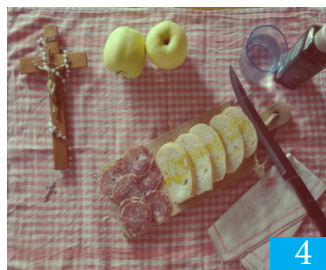
1



2



3



4



5

**Immagina
il tuo
"Fictitious dish"**

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfHQZ1PN-qJUdL_1gJM1Hy3ocDXx-cT-QqVikl05QZQ0fM16rRg/viewform?usp=sf_link

ASCOLTO, UMILTA' E PAZIENZA SI IMPARANO CUCINANDO I PIATTI DEGLI ALTRI

Ricettario etnico. L'incontro con la giornalista Chiara Bonetto ci svela un risvolto inaspettato della sua cucina.

Pensavamo di sentire parlare Chiara solo di piatti e spezie, di pentole e fornelli, di ricette e sapori e invece, a sorpresa, ci sentiamo dire che chi vuole preparare un piatto tipico di un'altra cultura deve imparare prima di tutto l'arte dell'ascolto, dell'umiltà e della pazienza. Ci sorprende ancora di più paragonando l'atto del cucinare alla sua esperienza in missione in Cile, Zambia e Tanzania.



Lunedì 17 aprile 2023 Chiara Bonetto si presenta a noi alunni delle classi Seconde: per guardarci bene negli occhi sceglie di incontrarci una classe per volta perché così si interagisce meglio. Due lauree (in Scienze religiose e in Farmacia), dal 2016 è iscritta all'albo dei Giornalisti del Veneto e lavora per la Casa Editrice "Sempre Editore", collaborando per la pubblicazione della rivista Sempre Magazine. Appassionata di cucina, dal 2013 tiene una rubrica fissa: "Il mondo è piatto. Racconti e incontri nati in cucina".

INCONTRI

La rivista affronta tematiche sociali: ma allora, cosa c'entra la cucina? Perché raccontare di ricette dal mondo? Chiara ne è convinta: conoscere ciò che mangiano gli altri, saperlo cucinare, essere informati sui momenti più importanti di condivisione di certi piatti, favorisce l'incontro tra culture e facilita l'inclusione sociale. Ecco che la società ne risente in modo positivo. Anche così si costruisce la pace.

Da qualche anno, quindi, Chiara si reca periodicamente a casa di un amico o di un'amica o di un conoscente e ascolta, osserva e trascrive, raccontando poi nella sua rubrica le storie dei suoi ospiti e il procedimento per la realizzazione di un piatto tipico.

Ma il Covid ha rischiato di rovinare tutto: ha interrotto gli incontri e ha messo a rischio la pubblicazione del suo inserto culinario. Chiara non si arrende: sceglie le videochiamate e decide di realizzare in prima persona i piatti spiegati nel dettaglio, in diretta, da "chef" esperti che le rivelano anche certi trucchi del mestiere per rendere autentico quel piatto. E' un'esperienza unica che, anziché allontanare, avvicina ancora di più. Dagli orrori degli anni di Covid, la nostra ospite è riuscita a ricavare un'esperienza interessante che si è tradotta in un ricettario etnico dal titolo "Il mondo è piatto. Ricette e incontri etnici nella tua cucina".



INCONTRI

E' qui che Chiara impara il valore della pazienza, per rispettare i tempi necessari alle varie fasi del procedimento: dell'ascolto, per non dare per scontato nulla e per riprodurre fedelmente ogni indicazione ricevuta; dell'umiltà, per non giudicare certe operazioni come facoltative, ma piuttosto come indispensabili passaggi per raggiungere l'obiettivo.

Ci diverte raccontandoci qualche aneddoto sulle disavventure che le sono capitate quelle (poche) volte in cui non è stata paziente, umile e capace di ascolto ... il risultato ovviamente non è stato quello desiderato e si è tradotto in un flop imbarazzante oltre che poco invitante!

Chiara ne è convinta: realizzare ricette di questo tipo significa aprire una finestra sul mondo, spogliarsi di tutto ciò che si sa, tenere la mente ben aperta e iniziare un'esplorazione di odori, profumi, sapori e colori.

"Grazie a queste ricette potrai fare il giro del mondo rimanendo nella tua cucina. I sapori, i profumi e i colori di questi piatti ti faranno viaggiare alla scoperta della ricchezza di culture diverse, ampliando i tuoi orizzonti. Le ricette in questo libro sono un regalo di tante persone incontrate in questi anni: donne e uomini che hanno trovato in Italia una nuova casa. Attraverso i loro piatti tradizionali trasmettono la bellezza del Paese da cui provengono e raccontano che l'integrazione è possibile", ci dice Chiara.



Alla fine di ogni incontro, Chiara Bonetto ci ha fatto una proposta, quella che si legge alla pagina 134 del suo ricettario: scrivere una ricetta etnica a km0. Ci invita a individuare una persona originaria di un altro Paese che vive vicino a noi con la quale potremmo fare uno scambio culinario: noi presentiamo un nostro piatto a questa persona e lei ne presenta uno a noi. Potremmo anche raccontare la nostra esperienza alla rivista "Sempre", nella rubrica culinaria, scrivendo a mondopiatto@apg23.org (noi lo proponiamo anche a voi lettori ...!).



Salutandoci, a ricordo dell'esperienza, la nostra nuova amica ci ha regalato un segnalibro con un qr code che rimanda al suo ricettario; se avete un regalo speciale da fare, questo ricettario può essere un'idea. Tra l'altro i diritti d'autore di questo ricettario sostengono la campagna di sensibilizzazione e raccolta fondi "Un pasto al giorno" della Comunità Papa Giovanni XXIII che si impegna a provvedere a molte situazioni di povertà.

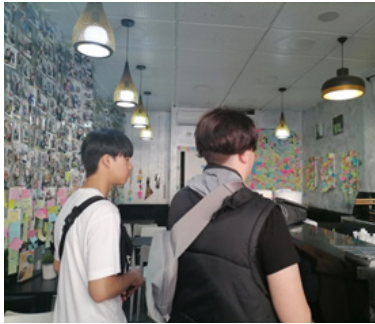
Un grazie particolare va alla prof.ssa Andreoni che ci ha permesso di incontrare una persona così speciale!



MILANO ... ARRIVI-AMO!!!

Due pullman da Legnago a Milano per settanta studenti delle classi Seconde di Enogastronomia! Un 8 maggio indimenticabile per un viaggio tanto desiderato e finalmente realizzato!

La nostra motivazione? Riprendere i viaggi, dopo lo stop forzato della pandemia, visitare una città unica per il suo intreccio di storia e modernità e conoscere il quartiere etnico Paolo Sarpi, un viale pedonale lunghissimo, tenuto stretto da decine e decine di negozi e ristoranti etnici. In via Paolo Sarpi c'è il mondo!!! Ed è la cosa più naturale che ci sia! Per noi che ci siamo concentrati sul "mondo in tavola", Paolo Sarpi era una tappa obbligata e qualcuno di noi si è sentito particolarmente a casa.



Dopo aver ammirato in lontananza le tre torri del quartiere CityLife (soprannominate rispettivamente "il Dritto", "lo Storto" e "il Curvo", destinate a diventare uno dei nuovi simboli della città nel mondo), arrivati in un verdissimo Parco Sempione, ci siamo diretti verso il quartiere Sarpi, zona storica da sempre dedicata al commercio (si chiamava "borgo degli ortolani").

Questa zona è conosciuta da molti come la Chinatown di Milano per l'alto numero di negozi cinesi, e negli ultimi anni è diventata un quartiere molto importante e alla moda di Milano. Qui si sono visti sorgere gli esercizi cinesi dall'inizio del Novecento e da allora è sede, tra l'altro, del capodanno cinese che ogni anno si festeggia per la via con gli addobbi tipici cinesi, attirando gente da ogni dove.



INCONTRI

Ma “Sarpi” è aperta a qualsiasi altra nazionalità di cui si possono apprezzare i profumi e i colori. Un posto d'onore spetta in questo quartiere anche alla cucina italiana: infatti ci sono la Pasticceria Martesana, la Ravioleria Sarpi, il bar Otto con i suoi quadrotti (ovvero delle fette di pane in cassetta guarnite con ricette dolci o salate).



Sapendo che la giornata sarebbe stata intensa, ci eravamo accordati per portare tutti il pranzo da casa, al “sacco”, ma ... la tentazione è stata fortissima! La maggior parte di noi – comprese le professoresses – ha trovato il tempo e il modo per acquistare una prelibatezza che forse non avrebbe più mangiato ... Qualcuno – incredibile ma vero – ha optato invece per il “solito” Mc Donald’s che sicuramente ritroverà anche da noi!



Il momento del pranzo è stato reso più gioioso dall'averlo condiviso tra tanti compagni di viaggio in un posto originale come la cosiddetta BAM, la Biblioteca degli Alberi di Milano, un giardino botanico contemporaneo nel cuore del quartiere di Porta Nuova, ai piedi del Bosco Verticale: per chi non lo sapesse, il Bosco verticale è un complesso di due palazzi residenziali che ospitano sui balconi più di duemila specie arboree ... una meraviglia! Per chi di voi ama il gossip, sappiate che ha acquistato un appartamento proprio qui, “in mezzo al bosco”, il famosissimo Fedez!

INCONTRI

Il pomeriggio è stato dedicato alla Storia! Via con le nostre due guide per le vie del centro storico, muniti di auricolari, per conoscere i segreti del Castello Sforzesco, del Teatro alla Scala, del Palazzo della Ragione dove, sotto la volta a crociera scopriamo il primo sistema di trasmissione telefonica della Storia; e ancora, lo splendore della Galleria Vittorio Emanuele II, sulla cui pavimentazione campeggia l'immagine di un toro con una tradizione a dir poco curiosa: vorreste conoscerla? Non vorremmo però mettervi in imbarazzo ... provate a scoprirla da soli! In Galleria ci siamo fermati a leggere il menù del ristorante di Carlo Cracco: abbiamo deciso che per questa volta possiamo non entrare ...

E infine, l'imponente Duomo di Milano con la sua piazza! Non potevamo non scattare una foto di gruppo proprio qui!



Che dire? E' stata una giornata che ci ha visto partecipare tutti! Tre classi al completo: 2AA, 2BA e 2CA! Ci siamo sentiti un unico grande gruppo, unito dal nostro progetto comune, "Il mondo in tavola". Desiderosi di fare una nuova esperienza e di trascorrere insieme una giornata intensa, ci siamo sentiti soddisfatti e abbiamo reso felici le nostre insegnanti che non ci hanno mai dovuto richiamare! Meglio che in classe! Siamo ripartiti con i pullman da Parco Sempione, con qualcuno di noi che ha proposto un applauso per dimostrare la buona riuscita del viaggio!

Ora non ci resta che pensare ad una nuova meta, da condividere il prossimo anno, per rinnovare il nostro progetto e fare un'altra esperienza formativa importante! Alla prossima!



LE RICETTE DEL CUORE

PIATTI CHE SCALDANO L'ANIMA
E ACCENDONO LA MEMORIA



MARCEL PROUST: UN MAESTRO PER LA “FOOD FICTION”

E' sempre qui il nostro Proust, serenamente pensieroso; con l'indice sinistro appoggiato alla guancia, quasi sembra interrogare se stesso e anche noi sulla validità della sua convinzione: 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.

Sì, siamo d'accordo con te, caro Marcel. E lo dimostrano non solo le nostre prossime ricette, ma anche tutta una serie di romanzi (e film) che – come leggiamo nel sito de “Il Libraio.it”- hanno per protagonisti cuochi, critici gastronomici, autori di libri di cucina, pasticceri o aspiranti tali, e dove gli eventi narrati si svolgono in buona parte tra forni, fornelli e sale da pranzo o ristoranti o bar.

In queste storie si possono riconoscere dei motivi ricorrenti: il sogno di aprire un proprio locale, la capacità del professionista di risvegliare i gusti spenti dei clienti, il potere emotivo e relazionale della cucina; il legame tra ingredienti e memoria. Proprio quest'ultimo è il tema del romanzo “Estasi Culinarie” di Muriel Barbery: Arthens, un vecchio critico culinario, alla ricerca di un misterioso sapore nella sua memoria, è piacevolmente costretto a ripercorrere tutta la sua vita. Le sue scoperte sono emozionanti e veramente vivide, capaci di chiarire tanti aspetti della sua persona così apparentemente “aspra”!

Sempre nel “Libraio” troviamo la bibliografia essenziale in tema di letture “gustose”. Eccolo:

Affari di cuore, Nora Ephron
Dona Flor e i suoi due mariti, Jorge Amado
Gabriela, garofano e cannella, Jorge Amado
Il pranzo di Babette, Karen Blixen
Il libro del sale, Monique Truong
A neve ferma, Stefania Bertola
Estasi culinarie, Muriel Barbery
La vendetta della melanzana, Bubul Sharma
La maga delle spezie, Chitra Banerjee Divakaruni
Chocolat, Joanne Harris
Dolce come il cioccolato, Laura Esquivel,
L'inconfondibile tristezza della torta al limone, Aimée Bender
La cena delle meraviglie, Camilla Baresani



E voi, avete altre proposte?

Vi auguriamo una buona lettura gustosa! E che in questa calda estate possiate ritrovare un sapore, un profumo, una bevanda ... che possa restituirvi un bellissimo ricordo!

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



PASTISSADA DE CAVAL



La carne è un po' lessa e risulta morbida con un sugo ristretto, sapore forte, colore rosso scuro all'esterno e acceso all'interno. Mi ricordo quando mia nonna cucinava questo piatto in vestaglia, a casa sua, solitamente in inverno col caminetto acceso con tutti i parenti seduti a mangiare, scherzare e parlare.

Coltro Tommaso

INGREDIENTI

1 kg di carne di cavallo
4 chiodi di garofano
3 cipolle
3 carote
1 litro di vino rosso
2 foglie di alloro
1 stecca di cannella
noce moscata q.b.
50 ml di olio
sale q.b.

Il Veneto ha sempre avuto un legame molto forte con il cavallo.

Nell'antichità il cavallo veneto era conosciuto come cavallo bianco, bello, agile, veloce, utilizzato nelle gare olimpiche; i Veneti divennero famosi in tutto il mondo proprio per il fatto di allevare cavalli di razza. La tradizione veneta del rapporto con il cavallo resiste anche in epoca romana: la Storia ci racconta che nel 489 d.C. fu combattuta nelle campagne attorno a Verona una battaglia tra il generale Odoacre e Teodorico, il re degli Ostrogoti. Al termine del terribile scontro, i veronesi recuperarono le carni dei cavalli morti e la marinarono con vino, verdure e spezie. Nacque così la "pastissada de caval".

PREPARAZIONE

Il primo giorno rosolate con l'olio le cipolle e le carote tritate finemente, poi aggiungete la carne tagliata a cubetti e gli aromi. Coprite con il vino rosso e lasciate cuocere a fuoco moderato per due ore.

Il secondo giorno cuocete la carne per altre due ore.

Il terzo infine riscaldare di nuovo la pastissada e servirla accompagnata con polenta.

Croin Sofia

I CASUNZIEI



I casunzies sono una delizia della tradizione culinaria della Ladinia, l'area che comprende il territorio del Comelico, Cadore, Agordino, Val di Zoldo e Ampezzano, nella parte settentrionale della provincia di Belluno. Si tratta di ravioli a forma di mezzaluna, preparati con pasta all'uovo finissima, il cui ripieno è generalmente costituito da un impasto preparato con patate lessate e polpa di rapa rossa; vanno conditi con burro fuso, ricotta affumicata e semi di papavero. In base all'area territoriale in cui vengono preparati, i casunzies possono presentare alcune differenze, soprattutto per quanto riguarda il ripieno. In Comelico, ad esempio, i casunzies sono preparati con un ripieno particolare costituito da mentuccia selvatica sminuzzata e mescolata alle patate lessate, oppure con crauti, pancetta e cipolla. Nell'Ampezzano, invece, la rapa rossa è la protagonista classica, ma è proprio qui che viene anche coltivata una particolare varietà, ormai rara, di questo ortaggio: la rapa a pasta gialla, il cuderao, ingrediente segreto per una ricetta ancor più gustosa. Ed infine in Agordino e in Val di Zoldo è diffusa la consuetudine di preparare questi prelibati ravioli con il ripieno di zucca. In ogni caso, si tratta di una prelibatezza per il palato tutta da assaggiare. I casunzies sono particolarmente vivaci per il loro colore, grazie all'utilizzo di patate e barbabietole, inoltre sono particolari per il loro gusto sfizioso, ma lievemente dolce e delicato. Il profumo è delicato, delizioso ed appartenente alla mia infanzia.



Rizzieri Luca

INGREDIENTI

Per preparare i fagioli:

- Fagioli borlotti secchi 250g
- Costa di sedano 1
- Salvia (foglie) 2-3
- Sale q.b
- Pepe q.b
- Brodo vegetale q.b
- Cipolla ½
- Carota 1
- Rosmarino q.b
- Olio d'oliva q.b
- Lardo a fette sottili 70g
- Concentrato di pomodoro (1 cucchiaino)

Per preparare la pasta (i Mal Tagliati):

ingredienti per maltagliati:

- 400 g di Farina 00
- 4 Uova

PASTA E FASOI

Questo è un piatto che ho mangiato molto spesso insieme ai miei genitori; infatti mi piace molto come piatto. Inoltre è un piatto che mi proponevano anche i parenti: infatti ricevevo pasta e fasoi già pronta! E' un piatto che mi rimarrà per sempre impresso nella memoria e nella sensazione che si prova a mangiarlo: il lardo morbido che si mescola con quella consistenza semi croccante dei fagioli che crea un miscuglio buonissimo!

PREPARAZIONE

Procedimento per i fagioli

Mondate gli odori, tagliateli a tocchetti grossolani e fateli rosolare in un tegame con un filo di olio. Aggiungete i fagioli, precedentemente ammollati in acqua fredda e ben scolati, e lasciate insaporire; unite le erbe aromatiche e il concentrato di pomodoro, versate il brodo vegetale e lasciate cuocere per circa un'ora con il coperchio. Scaldare una padella sul fuoco, disponete il lardo e fatelo rosolare per bene. Versate il grasso rilasciato in cottura nella pentola con i fagioli. Versate pasta e fagioli nelle fondine individuali, completate con un filo di olio a crudo e il lardo croccante sbriciolato, quindi portate in tavola e servite.

Procedimento per la pasta

Versate la farina su una spianatoia, create la fontana al centro e aggiungete le uova, cominciando a impastare. Lavorate il tutto fino ad ottenere un panetto liscio e compatto che avvolgerete nella pellicola alimentare e farete riposare in frigo per mezz'ora. Trascorso il tempo del riposo, riprendere il panetto di pasta fresca e dividendolo in pezzi, stendetelo in sfoglie sottili utilizzando il mattarello o la macchina sfogliatrice. Tagliate ogni sfoglia in triangoli o quadrati.

LA TORTA RUSSA



Montagnani Mattia

INGREDIENTI

150 g Farina
 100 g Farina di mandorle
 100 g Zucchero di canna
 100 g Amaretti
 100 g Burro
 1 cucchiaino liquore
 all'Amaretto (facoltativo)
 3 Uova
 Scorza di limone
 1 bustina Lievito in polvere
 per dolci
 1 Pasta Sfoglia (anche in
 rotolo)

PREPARAZIONE

- 1) Sciogliete il burro e fatelo raffreddare.
- 2) Mettete le uova e lo zucchero in una ciotola e montate con le fruste elettriche fino ad ottenere un composto spumoso e biancastro. Unite la scorza di limone e il liquore all'amaretto.
- 3) Unite il burro fuso e montate per altri tre minuti.
- 4) Sbriciolate gli amaretti fino a renderli una polvere e uniteli alla farina normale, alla farina di mandorle e al lievito.
- 5) Aggiungete le polveri al composto di uova e zucchero.
- 6) Srotolate la pasta sfoglia rotonda e mettetela nello stampo direttamente con la carta forno.
- 7) Bucherellate la base di pasta sfoglia con una forchetta e versate l'impasto della torta livellando la superficie.
- 8) Ripiegate i bordi della pasta sull'impasto e cuocetela in forno a 180 gradi per 50 minuti circa.

RISOTTO COL TASTASAL



Frisoni Luca
Menardo Nicola

Ho scelto questo piatto perché mi ricorda i gusti e i sapori della mia terra e, quando mangio il primo boccone, non riesco più a fermarmi finché non sono pieno; è stato uno dei primi piatti a cui io mi sono affezionato quando ancora ero piccolo e credo che lo resterà per sempre.

(Nicola)

Il profumo è veramente invitante! Ho un ricordo imbarazzante legato a questo piatto: da bambino, al pranzo di un parente che vedevamo di tanto in tanto, è stato servito il riso al tastasale. Io ne ho mangiato avidamente un boccone, rischiando di soffocare!

(Luca)

INGREDIENTI

400 g di riso Carnaroli o
Vialone Nano
350 g di tastasal
50 g di burro
cipolla
brodo di carne q.b.
Grana Padano
Vino bianco

PREPARAZIONE

Prendete il macinato di maiale (tastasal), rosolate nella pentola a fuoco lento con il burro e con la cipolla tagliata a strisce sottili e aggiungete un bicchiere di vino bianco a piacere.

Fate bollire il brodo in un'altra pentola in quantità sufficiente per coprire completamente il riso.

Versate il riso nel brodo bollente e mescolando lentamente e reintegrando se necessario il brodo (cottura circa 15/18 minuti a fuoco lento).

A tre quarti di cottura unite il tastasal al riso, amalgamandolo bene. Infine, spolverare con grana grattugiato. Servire ben caldo.

L'ITALIA A TAVOLA



LA GENOVESE



Iamunno Gennaro

INGREDIENTI

ziti 320g,
manzo 600 g,
cipolle dorate 1.5 kg,
sedano 75 g,
carote 75 g,
prezzemolo 1 ciuffo,
alloro 1 foglia,
vino bianco 150 g,
olio extravergine d'oliva
un po' di sale fino.



La genovese è un piatto tradizionale della cucina napoletana. Prende il nome dall'origine geografica dei cuochi che, in epoca aragonese, gestivano le locande che si trovavano nella zona del porto. Questi cuochi che provenivano da Genova, erano soliti condire la pasta con un sugo a base di cipolle e carne.

Con la genovese ho un legame particolare perché quello della sua preparazione era uno dei principali argomenti di discussione tra mia nonna e la zia che ogni domenica la cucinavano per tutta la famiglia.

PREPARAZIONE

Affettate le cipolle e tritate finemente le carote. Tritate anche il sedano e tenete da parte il ciuffo. Legate il ciuffo di sedano insieme a quello di prezzemolo e alla foglia di alloro con lo spago da cucina per ottenere un mazzetto odoroso. Rtipulite la carne da eventuale grasso in eccesso e tagliatela in 5 parti. In una pentola versate abbondante olio, le cipolle, il sedano e la carota. Dopo qualche minuto unite la carne. Aggiungete il mazzetto odoroso e un pizzico di sale, mescolate e lasciate insaporire per qualche minuto. Poi abbassate la fiamma, coprite con il coperchio e cuocete per circa 3 ore. Non c'è bisogno di aggiungere acqua o brodo perché le cipolle rilasceranno il liquido necessario. È comunque importante controllare e mescolare di tanto in tanto. Trascorse le 3 ore eliminate il mazzetto odoroso. A questo punto alzate la fiamma e sfumate con una parte del vino. Continuate a cuocere senza coperchio per un'altra ora, bagnando con il vino rimanente man mano che il fondo si sarà asciugato. Cuocete gli ziti in acqua salata. Scolate la pasta al dente e mettetela nel tegame. Mescolate per unirla al condimento, dopodiché potete servire la vostra genovese, con pepe e Parmigiano grattugiato.

TAGLIATELLE AL RAGU'



Tare Alberto

Secondo la leggenda le tagliatelle furono create nel 1487 dal Mastro Zefirano, in occasione del matrimonio di Lucrezia Borgia con il duca di Ferrara. Si dice che il cuoco si ispirò ai capelli biondi della sposa per creare questo tipo di pasta. Le tagliatelle sono spesso associate al ragù, molto diffuso in Italia, ma si pensa che l'origine sia bolognese, anche se il termine ragù deriva dal francese ragout, che significa risvegliare, rinnovare, in questo caso l'appetito.

INGREDIENTI

Per la sfoglia servono uova fresche, farina (100 gr. per ogni uovo) e sale quanto basta.

Per il ragù servono olio di oliva, cipolla, carota e sedano.

Pomodoro, la carne, di maiale e manzo, sale e pepe.



PREPARAZIONE

Per la sfoglia servono uova fresche, farina (100 gr. per ogni uovo) e sale quanto basta. Dopo aver impastato gli ingredienti si deve tirare la sfoglia, possibilmente a mano, e poi arrotolarla e tagliarla a strisce di circa 1 cm di larghezza..

Per il ragù far soffriggere in olio di oliva cipolla, carota e sedano tagliati sottili. Aggiungere del pomodoro e fare sobbollire, aggiungere poi la carne, di solito tagliata a coltello: maiale e manzo, salare, pepare e far cuocere lentamente a fuoco molto basso per almeno 2 ore.

Ho scelto questa ricetta perché mi riporta un po' indietro nel tempo, a quando ero bambino. Le tagliatelle al ragù, insieme al risotto, per me significano domenica, perché quando c'erano ancora i miei nonni erano questi i piatti che di solito si preparavano la domenica. Mio nonno era particolarmente ghiotto di tagliatelle al ragù e mia nonna con mia mamma le preparavano facendo la pasta fresca in casa. Ancora adesso il profumo del ragù mi riporta indietro nel tempo risvegliandomi dei bellissimi ricordi, che mi tengono legato a chi non c'è più.

I PAPASSINI SARDI



Ulissi Angelo

Questo è il dolce tipico che viene preparato in Sardegna in onore della festa dei Santi e dei defunti, ma viene anche preparato per la santa Pasqua. Sono legato a questo dolce perché mi ricorda la mia infanzia: quando ero piccolo, lo preparavo sempre con la mia mamma e lo mangiavamo spesso.

INGREDIENTI

- 350g di farina 00
- 150g di zucchero
- scorza di limone
- scorza di arancia
- 25g di latte - sale
- 10g di ammoniaca per dolci
- 2 uova
- 70g di strutto
- 70g di mandorle
- 70g di noci
- 70g di uvetta
- cannella
- 160g di zucchero a velo
- 2 albumi
- mompariglia (zucchero colorato)

PREPARAZIONE

Mettere la farina in una terrina, aggiungere lo zucchero, la scorza di limone, le uova, lo strutto, le mandorle e le noci, l'uvetta, sciogliere l'ammoniaca nel latte tiepido.

Mischiare e impastare il tutto fino a ottenere un impasto omogeneo.

Allungare l'impasto come per formare un serpente, schiacciarlo con le dita facendo pressione e poi con una formina a rombo ricavare la tipica forma del papassino sardo.

Cuocere in forno ad una temperatura di circa 160° (dipende dal tipo di forno).

Montare gli albumi e aggiungere lo zucchero a velo, si otterrà la cappa (la glassa) che servirà per ricoprire i papassini una volta freddi.

La glassa può essere decorata con il colorante alimentare o con i diavolini colorati.





Facchinetti Nicolas

GLI ARANCINI

Gli arancini assomigliano a delle uova appena covate dalla gallina, ma il loro sapore non è da meno: appena ne mangerai uno, avrai già voglia di mangiarne altrettanti. Ricordo le serate di Dicembre quando la mia nonna cucinava ancora nella vecchia casa, mentre io e i miei parenti aspettavamo il cibo raccontandoci di tutto e di più. Ricordo ancora che tenevano da parte degli arancini solo per me, per essere sicuri che ne rimanessero perché – dicevano – dovevo crescere.

INGREDIENTI

Zafferano 1 bustina
Burro 30 g
Riso vialone nano 500 g
Sale fino 1 pizzico
Acqua 1,2 l
Caciocavallo stagionato da grattugiare 100 g

PER IL RIPIENO AL RAGÙ

Sale fino q.b.
Pepe nero q.b.
Cipolle ½
Burro 25 g
Maiale macinato 100 g
Olio extravergine d'oliva q.b.
Passata di pomodoro 200 ml
Pisellini 80 g
Caciocavallo fresco 50 g
Vino rosso 50 ml

PREPARAZIONE

Per preparare gli arancini di riso siciliani, iniziate lessando il riso in 1,2 l di acqua bollente salata, in modo da far sì che, a cottura avvenuta, l'acqua sia stata completamente assorbita (questo permetterà all'amido di rimanere tutto in pentola e otterrete un riso molto asciutto e compatto). Fate cuocere per circa 15 minuti, poi sciogliete lo zafferano in pochissima acqua calda e unitelo al riso ormai cotto. Unite anche il burro a pezzetti. Unite il formaggio grattugiato, mescolate bene per amalgamare il tutto, dopodiché versate e livellate il riso su un vassoio ampio e basso e copritelo con la pellicola, per farlo raffreddare completamente, la pellicola eviterà che la superficie del riso si secchi. Lasciate riposare il riso per un paio di ore fuori dal frigorifero. Intanto dedicatevi al ripieno al ragù: mondate e affettate finemente la cipolla. Fate stufare la cipolla tritata in un tegame con 2 cucchiaini d'olio e il burro, poi unite la carne macinata; fatela rosolare a fuoco vivace, quindi aggiungete il vino e lasciatelo sfumare.

INGREDIENTI

PER IL RIPIENO AL PROSCIUTTO

Prosciutto cotto in una sola fetta 30 g
Mozzarella 60 g

PER LA PASTELLA

Farina 00 200 g
Sale fino 1 pizzico
Acqua 300 ml

PER IMPANARE E FRIGGERE

Pangrattato q.b.
Olio di semi q.b.

PREPARAZIONE

A questo punto aggiungete la passata di pomodoro, aggiustate di sale e di pepe a piacere e fate cuocere a fuoco lento coperto per almeno 20 minuti. A metà cottura, aggiungete i piselli (se necessario potete aggiungere pochissima acqua calda perché il ragù dovrà risultare ben rappreso e non liquido). Mentre i piselli si cuociono tagliate a cubetti il caciocavallo, il prosciutto cotto e la mozzarella. Avrete così pronti tutti i ripieni. Una volta che il riso si sarà raffreddato completamente (ci vorranno almeno un paio di ore), potrete formare gli arancini. Per aiutarvi nella formazione tenete vicino una ciotola colma di acqua così da potervi inumidire le mani. Prelevate un paio di cucchiaini di riso per volta (circa 120 gr di riso), schiacciate il mucchietto al centro del mano formando una conca e versateci all'interno un cucchiaino di ripieno al ragù, aggiungete qualche cubetto di caciocavallo.

Mescolate accuratamente con una frusta per evitare che si formino grumi. Quindi tuffate gli arancini, uno ad uno, nella pastella avendo cura di ricoprirli interamente e rotolateli nel pangrattato. In un pentolino scaldate l'olio e portatelo alla temperatura di 170°, a quel punto friggere un arancino alla volta o massimo due per non abbassare la temperatura dell'olio: quando saranno ben dorati potrete scolarli ponendoli su un vassoio foderato con carta assorbente. Mi raccomando: gustate gli arancini di riso siciliani ben caldi.





Damiani Mattia

FIADONI

Il fiadone è un prodotto tipico abruzzese che si prepara per le feste pasquali, anche se si consuma tutto l'anno, sia nella versione salata, più diffusa nelle aree litoranee, sia in quella dolce, più diffusa nelle aree interne. Questo piatto mi fa ricordare di quando tornavo a trovare i miei parenti in Abruzzo, i miei zii ci invitavano a pranzare a casa loro e come dessert c'erano i fiadoni cucinati poco prima, ancora caldi e buoni.

A Pasqua ci riuniamo tutti attorno ad una grande tavola e si festeggia per ore la Pasqua, mangiando questi piatti.

INGREDIENTI

Per la pasta:

500 g farina

1/2 bicchier di olio

extravergine d'oliva

1/2 bicchier di vino bianco

2 uova (3 uova per un impasto più morbido)

1 pizzico di sale

Per la farcitura:

600 g rigatino abruzzese

(o un formaggio

mediamente stagionato)

100 g pecorino (pecorino

abruzzese in mancanza va

bene quello romano) 100

g parmigiano 36 mesi

5uova (medie)



PREPARAZIONE

Versare sul tavolo la farina a fontana, mettere all'interno le uova, l'olio, il vino ed un pizzico di sale. Impastare bene fino a creare una palla omogenea e liscia, lasciare riposare per mezz'ora. In un recipiente unire i formaggi grattugiati, le uova intere e mescolare bene il composto che deve risultare morbido. Prendere la pasta un poco per volta, stenderla sottile con un mattarello, oppure con una macchina per la pasta. Realizzare delle sfoglie sottili e rettangolari; una volta creata una sfoglia, prendere la farcitura, formare delle palline e metterle sulla sfoglia, una distante dall'altra in modo tale da poter richiudere il fiadone.

Spennellare i fiadoni con il tuorlo e realizzare un taglio sopra al fiadone. Riscaldare il forno e cuocere a 200° per circa 15 minuti a forno ventilato, oppure 20 minuti a 200° nel forno statico, sono cotti quando i fiadoni saranno dorati. Dopo la cottura si può osservare un bel colore dorato tenue e traslucido. Al taglio del fiadone è possibile vedere la farcitura interna di colore giallo, una consistenza semicompatta e spugnosa e un profumo fragrante di formaggio.

IL MONDO A TAVOLA





Faris Ghita, MAROCCO

FTAT CHATBA

Ho scelto questa ricetta tipica marocchina perché provengo dal Marocco. E' uno dei miei piatti preferiti. Li adoro! Sono molto legata a questo piatto perché quando vado in Marocco mia nonna lo prepara sempre, e poi io e mie familiari ci disponiamo attorno al tavolo per mangiarlo. E' un bel momento di condivisione e di affetto.



INGREDIENTI

INGREDIENTI PER IL SUGO

Cipolla

Erbe aromatiche : sedano,
prezzemolo,

gambi di coriandolo

Spezie: curry, curcuma,
zenzero, tsfira,

Paprika, pepe, msakhen

Smen (burro fermentato)

Carne (gddid)

Legumi : lenticchie, fave

Fieno greco

Olio

Passata di pomodoro

INGREDIENTI PER

L'IMPASTO

Farina

Acqua

PREPARAZIONE

Mettere a soffriggere la cipolla, le erbe aromatiche e i legumi con l'olio. Mettere il gddid (se si mette i gddid non si mette il sale) e aggiungere tutte le spezie e il fieno greco. Poi aggiungere un po' di passata di pomodoro e acqua e infine aggiungere lo Smen. A metà cottura si fa l'impasto versando nel gasria (piatto tradizionale marocchino fatto con la terra cotta) farina, sale e acqua, formando degli gnocchetti appiattiti; poi passarli nel colino per eliminare la farina. Successivamente mettere gli gnocchetti nel sugo e lasciare cuocere finché si assorbe il sugo. Infine si versa nel gasria e si aggiungono l'olio d'oliva sopra e un po' di msakhen.

Questo piatto è molto particolare perché ci sono due tipi di ftat chatba: quello con il latte e quello con il sugo di pomodoro. Questo piatto assume un colore giallo aranciato grazie al curry, msakhen, curcuma e tsfira. Il sapore ricorda ... il sedano, prezzemolo e Smen e certamente il gddid. Può sembrare strano, ma pur mescolati, i gusti si sentono forti e ben distinti

FUFU'



Ho scelto questa ricetta perché è una delle ricette che i miei genitori cucinano spesso e che mi è rimasta più impressa nel tempo.

E' originaria del Ghana ma si prepara in molti Paesi dell'Africa.



Kapiamba David Mpiana, GHANA

INGREDIENTI

I suoi ingredienti sono semplicissimi: acqua e semola.

PREPARAZIONE

Il procedimento, altrettanto semplice e veloce: bisogna far bollire l'acqua e poi aggiungere la semola e mescolare molto bene con forza con un mestolo di legno finché il composto non diventa omogeneo; dopo circa 8 minuti il tutto viene messo in un piatto fondo per modellarlo e dargli la forma di una "palla". Può essere accompagnato con diversi condimenti, in particolare le salse a base di pollo, carne e pesce.

Si mangia con le mani per rispettare la tradizione, ma non è peccato usare le posate.

Questa ricetta è preparata molto spesso, infatti si può mangiare quando si vuole, solitamente al pranzo, essendo un po' pesante.



Boscaro Chantal ,ARGENTINA

EMPANADAS

Il piatto che ho scelto di raccontare sono le empanadas, un piatto tipico argentino.

Il nome proviene del castigliano “empanar” – impanare -, ossia chiudere un ripieno in un impasto di pane, per poi farlo cuocere al forno.

A me questo piatto ricorda quando ero piccola perché ad ogni mio compleanno trascorso con la mia famiglia facciamo le empanadas. E' simbolo di festa e mi trasmette felicità; sicuramente è uno di quei piatti che non mi stancherò mai di mangiare.

INGREDIENTI

PER L'IMPASTO

250 gr di farina '00

125 gr di acqua a temperatura ambiente

20 ml di olio extravergine

2 pizzichi di sale (5 gr)

PER IL RIPIENO

160 gr di carne bovina tritata

1/2 cipolla bianca

1 scalogno piccolo

2 cucchiaini di peperone rosso tritato

2 cucchiaini di uvetta

6 – 7 olive verdi snocciolate

1 cucchiaino di olio

extravergine

1/2 cucchiaino di paprika dolce

1/2 cucchiaino di cumino

un pizzico di peperoncino piccante

un pizzico di sale

1 uovo sodo

PREPARAZIONE

Prima fare bollire un uovo per 6 – 8 minuti e lasciare raffreddare da parte. Poi tritare cipolla e scalogno e soffriggerli con l'olio in una padella capiente per 1 minuto. Aggiungere la carne trita, abbassare la fiamma e fare rosolare a fuoco medio 2 minuti. Poi aggiungere il peperone tritato. Girare e lasciare cuocere a fiamma media per circa 10 minuti. Infine aggiungere le olive snocciolate affettate e l'uvetta in acqua, paprika, cumino, peperoncino girare e lasciare insaporire 1 minuto, poi spegnere il fuoco e lasciare raffreddare e aggiungere sale a piacere.

Mentre il ripieno cuoce iniziare a preparare l'impasto. In una ciotola capiente aggiungere la farina e il sale, mescolare, aggiungere l'olio e l'acqua. Impastare e formare una palla morbida ed elastica. Poi sigillare con una pellicola e lasciare riposare per 30 minuti. Quando l'impasto è ben riposato e il ripieno freddo allora si possono realizzare le empanadas. Prima di tutto stendere l'impasto sottile ad uno spessore di circa 3 mm, aiutandoci con un pizzico di farina e mattarello. Ricavare dei cerchi di 12 cm.

Prima di farcire assicurarsi che ogni cerchio sia infarinato e si stacchi dal piano di lavoro. Poi farcire ogni mezzo cerchio con 1 cucchiaino abbondante di ripieno. Poi aggiungere un pezzo di uovo sodo precedentemente sgusciato. Infine sovrapporre l'impasto così da creare una mezzaluna, picchiare i bordi in modo da sigillare bene e realizzare la chiusura tipica "repulgue" con la punta di un coltello, partendo dall'estremo sovrapporre il cordone al precedente pezzetto così da realizzare il bordo, realizzando tutti i fagottini.

Empanadas al forno

Disponerli in una teglia precedentemente foderata di carta da forno. Poi spennellare con tuorlo la superficie e cuocere in forno a 180° per circa 15 – 18 minuti nella parte centrale fino a doratura.

Empanadas fritte

Friggere pochi pezzi alla volta in un pentolino a bordi alti colmo di olio portato a una temperatura di 170°.

Friggere 1 minuto circa per lato poi girare e lasciare cuocere ancora 20 – 30 secondi per lato fino a doratura.



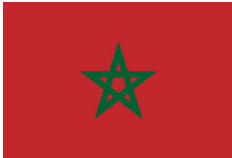
MSEMEN



Questo piatto è legato alla mia infanzia, mi ricorda ogni domenica mattina a casa dei nonni... il tempo passato insieme con i parenti, tutti riuniti intorno ad una lunga tavola con piatti di tutti i tipi in particolare il msemen.

Per me il sapore di questo piatto rappresenta l'infanzia, i ricordi e momenti di felicità.

El Kihal Ekram, MAROCCO



INGREDIENTI

farina 00
semola rimacinata di
grano duro
sale
acqua tiepida.

PREPARAZIONE

Mettere la farina 00 e la semola rimacinata di grano duro con il sale e l'acqua in una ciotola e impastare fino ad amalgamare bene tutti gli ingredienti. Versare l'impasto su un piano di lavoro leggermente infarinato. Una volta formato il panetto, oliarlo e dividerlo in palline. Coprire con un canovaccio e farle riposare. Inumidirsi le mani con olio di semi di girasole e stendere una pallina alla volta fino a realizzare una sfoglia sottile. Ripiegare due lati verso il centro, così da realizzare un rettangolo, e piegare ancora, spalmando l'impasto con il burro e una spolverata di farina. Far riposare per circa 20 minuti. Trascorso il tempo necessario, stenderle un po' con le mani e schiacciarle. Scaldare una padella antiaderente, mettere sopra i msemen e cuocere da entrambi i lati fino a doratura. I vostri msemen sono pronti per essere serviti come più vi piace!

Le msemen sono delle crepes sfogliate e quadrate tipiche della cucina marocchina. Si tratta di un pane sfogliato da gustare così com'è, oppure facendolo sia in versione dolce che salata. Vengono serviti con marmellata, miele o con salumi e accompagnati dal classico tè marocchino alla menta. Questo pane viene mangiato a colazione o a merenda.



CHEBUREKI

Io a questo piatto sono legato poiché lo mangiavo con la mia famiglia in un locale chiamato Cheburecnaja (Ristorante specializzato in chebureki) nel mio paese d'origine, l'Ucraina. E' un piatto molto calorico e anche molto saporito.

Ustynovyc Staniskav,
UCRAINA

INGREDIENTI

Ricetta per l'impasto

Farina - 500 grammi

Latte - 245 grammi

Sale - 5-6 grammi

Ripieno di carne

Macinato di carne bovino

800 grammi

Cipolla - +/- 160 grammi

Sale - 16.6 grammi

Pepe - 2.4 grammi

Olio per friggere - 250 ml



PREPARAZIONE

Si tratta di un fagottino di pasta ripiegata a forma di mezzaluna ripiena di carne macinata e speziata. E' un piatto tradizionale dei tartari di Crimea (Ucraina).

In una ciotola capiente versate la farina e il sale. Aggiungete il latte. Avvolgete l'impasto in una pellicola. Lasciatelo riposare a temperatura ambiente per 30-40 minuti.

Preparate il ripieno:

- mettete la carne macinata mista in una ciotola insieme alla cipolla tritata
- mescolate bene, aggiustate di sale e pepe. Poi aggiungete un po' d'acqua poiché il ripieno non deve essere "secco".

- Prendete una piccola parte dell'impasto e formate una pallina grande quanto un uovo. Ora stendete la pasta formando un cerchio di circa 15 cm di diametro e 1 mm di spessore. Su una metà del disco di pasta mettete circa 2 cucchiaini di ripieno, ma lasciate uno spazio attorno ai bordi.

Chiudete il disco e schiacciatene i bordi con una forchetta. Scaldare in una padella 2-3 cm di olio. Friggete i chebureki circa 5 minuti per parte e comunque fino a doratura.

Per assaporarne tutta la loro squisitezza, mangiateli ancora caldi.

CHEBAKIA



Mediani Aja, MAROCCO



INGREDIENTI

Farina 00 1kg
 Burro mezzo bicchiere
 Olio d'oliva mezzo bicchiere
 Semi di finocchio un cucchiaino
 Semi di anice un cucchiaino
 Semi di sesamo un bicchiere
 Mandorle macinate un bicchiere
 Sale q.b
 Lievito di birra q.b
 Lievito per dolci 7g
 Acqua di rosa
 Zafferano una bustina
 Olio di girasole 1l
 Miele 4 kg
 Cannella un cucchiaino
 Gomma arabica 1g

PREPARAZIONE

Tutti gli ingredienti secchi vanno macinati e setacciati; poi mescolati e fatti riposare per un giorno. Nel frattempo lo zafferano va messo in acqua di rosa un'ora prima della lavorazione; Bisogna aggiungere ai nostri ingredienti secchi un bicchiere d'olio d'oliva e un altro di burro, va tutto impastato con l'acqua di rosa e poi diviso in varie sezioni, poi coperte con la pellicola e fatte riposare. Un impasto alla volta va steso e lavorato, poi passato nella macchina sfogliatrice per renderlo più fine, Viene poi tagliato a rettangoli / quadrati che a loro volta vengono contrassegnati con 5 tagli interni che servono per dare la forma. Questa viene fatta a mano intrecciando le strisce che si sono create, capovolgendole così da dare all'impasto una forma come quelle di una rosa. Le forme così ottenute vanno fritte nell'olio di girasole e poi passati nel miele e decorati con i semi di sesamo. Dopo essersi raffreddati i nostri dolci possono venire gustati.



Boudraa Hiba, Jabbar Fahde
MAROCCO



INGREDIENTI

Cous cous di semola
Pomodori
Cipolle
Ceci ammollati
Zucchine
Verza
Carote
Patate
Carne di agnello
Pepe
Cumino
Coriandolo macinato
Zafferano

PREPARAZIONE

Mettere i ceci in ammollo nell'acqua per 24 ore, poi si prepara il brodo nel recipiente inferiore della couscoussiera (pentola apposita): disporre la cipolla tritata e farla rosolare nell'olio, unire i ceci scolati, le carote pulite e tagliate a fette, pepe e zafferano; unire la carne tagliata a fette grosse, aggiungere acqua e lasciare cuocere il tutto a fuoco moderato per circa un'ora; trascorso questo tempo salare.

Sgranare il cous cous con un cucchiaino di olio in circa 60ml di acqua e sale, versare il couscous sgranato nella parte superiore della couscoussiera e lasciarlo cuocere a vapore per 30 minuti circa, dopodichè toglierlo dalla pentola e bagnarlo nuovamente con dell'acqua.

Unire allo stufato le fave, i pomodori tagliati grossolanamente a pezzi, le zucchini, il prezzemolo e il coriandolo tritato, lasciar cuocere per altri 30 minuti a fuoco moderato, dopo aver posto nuovamente il couscous nella pentola. Aggiungere paprika, pepe di cajema così da rendere il brodo piccante a proprio gusto e infine versare il couscous in una grande ciotola di terracotta, inumidirlo con il brodo dello stufato e disporre al di sopra la carne e le verdure.

IL COUS COUS

Questo piatto mi ricorda un giorno della mia infanzia: eravamo a casa da una zia, riuniti in famiglia, gli adulti erano tutti a tavola, mentre io e i cugini ci siamo sistemati tutti per terra a mangiare sopra un grande tappeto, ridendo e pasticciando tutto.
(Hiba)

Ne parlo perché io vengo dal Marocco. E' una ricetta a cui sono molto legato ed è un piatto tipico del Marocco che si mangia ogni venerdì e ogni volta che muore un familiare per ricordarlo.
(Fahde)

QINGTUAN



Jinghu Wu, CINA

Qingtuan è un piatto tipico della Cina, di solito si mangia nella festa degli antenati. Qingtuan è un piatto che richiama la forma dei ravioli, ma tali ravioli assumono un colorito verde dal sapore dolce, fatti con succo di assenzio, sesamo e pasta dolce di fagioli. Questo dolce deriva da una leggenda: in un passato indefinito, durante la festa degli antenati Chen TaiPing è perseguitato dai soldati Qing, fugge in un villaggio e si nasconde con l'aiuto di un contadino. I soldati Qing, visto che non trovano Chen, non si arrendono, cominciano a bloccare gli abitanti del villaggio per impedire loro di portare cibo a Chen. Il contadino che ha aiutato Chen si preoccupa perché non sa come portargli cibo. Un giorno, uscendo di casa, inciampa su un ciuffo di assenzio; alzandosi vede le mani e le ginocchia tutti verdi, e così gli viene l'idea di creare questo piatto Qingtuan: in tal modo, nascondendola tra l'erba, la pietanza passa del tutto inosservata agli occhi dei soldati Qing, riuscendo in tal modo a portare cibo a Chen.

Qingtuan da fuori ha un colore verde, dato dal succo di assenzio ma può essere cambiato con verdure a foglie verdi come spinaci, e invece nel suo interno ritroviamo un colore nero dato dal sesamo e dalla pasta dolce di fagioli. Appena si assapora in bocca, si percepisce un profumo di assenzio, di seguito il dolce della pasta dolce dei fagioli e infine quando lo mandi giù rimane un profumo di sesamo dentro la bocca. Sono dolci morbidi, dalla consistenza glutinosa e da un sapore molto particolare.

Qingtuan fatto da mia nonna era buonissimo, ogni volta metteva da parte alcune porzioni, prima di darne agli altri, perché aveva paura che io rimanessi senza.

RFISA



El Maachoul Nohaila,
MAROCCO

Questo piatto è molto salutare perché contiene spezie molto importanti. In particolar modo, è un piatto molto richiesto dalle donne in gravidanza e successivamente dalle donne partorienti, perché queste spezie aiutano il corpo della donna a purificarsi e liberarsi da tossine nocive. Mia nonna ha sempre cucinato rfisa durante le gravidanze delle proprie figlie. Io ho avuto modo di assistere alla preparazione del piatto da parte di mia nonna: mi permetteva di tagliare in piccoli pezzi la Rfisa (a volte quei pezzetti finivano anche nella mia pancia). Mia nonna è l'unica in famiglia a cucinarla in modo perfetto!

INGREDIENTI

1 pollo
6 msemen (6 sfoglie
-crêpes magrebine)
200 g lenticchie
30 g semi di fieno greco
2 cipolle bianche
1 bustina zafferano
15 g zenzero
2 cucchiaini Ras el Hanout
1 cucchiaino curcuma in
polvere
1 cucchiaino Smen (burro
marocchino fermentato)
q.b. coriandolo
2 l acqua
100 ml olio extravergine
d'oliva
q.b. olio extravergine

PREPARAZIONE

La sera prima, immergiamo i semi di fieno greco in acqua fredda e lasciamoli riposare tutta la notte. Poi, se necessario, fare lo stesso con le lenticchie. Ciò dipenderà dalla tipologia di lenticchie scelte. Quindi prepariamo il nostro mix di spezie Ras el Hanout. Sempre la sera prima, puliamo il pollo. Mettiamolo in una grossa ciotola. Mondiamo e tritiamo le cipolle e lo zenzero e mettiamoli nella ciotola insieme al pollo. Poi aggiungiamo anche 100 ml di olio Evo, il sale fino, il pepe macinato, 1 cucchiaino di curcuma e 2 cucchiaini di Ras el Hanout. A questo punto, mescoliamo bene il tutto finché tutti gli ingredienti non avranno rivestito per bene il pollo. Infine, copriamo la ciotola con della pellicola e lasciamo riposare tutta la notte in frigorifero. Il giorno dopo, iniziamo a lavorare sulla ricetta, preparando gli msemen. Una volta pronti, rompiamoli in piccoli pezzetti e distribuiamo il tutto su un grande piatto che ospiterà anche tutti gli altri ingredienti.

Prendiamo una grossa casseruola (in grado di contenere il pollo e 3 litri d'acqua circa) e mettiamocelo dentro, insieme a tutte le spezie. Aggiungiamo poi abbondante olio Evo e facciamo rosolare il pollo a fuoco medio per una decina di minuti circa (5 minuti per lato).

Nel frattempo, tritiamo il coriandolo e scoliamo i semi di fieno greco (e le lenticchie se necessario). A questo punto, aggiungiamo nella pentola 2 litri di acqua circa e facciamo cuocere a fuoco medio-basso la nostra carne.



Aggiungiamo subito dopo anche le lenticchie. Infine aggiungiamo lo zafferano e il coriandolo tritato. Una volta che il brodo inizierà a bollire (visibilmente) adagiamo un coperchio sulla casseruola e lasciamo cuocere a fuoco medio per circa 30 minuti. Mescoliamo il brodo di tanto in tanto e se necessario aggiustiamo di sale. Dopo 30 minuti, quando le lenticchie saranno tenere e il pollo ben cotto, possiamo decretare pronta la nostra pietanza. Dovrebbe essere rimasto un brodo ampio e saporito. Qualora il vostro brodo si fosse ristretto troppo, vi consigliamo di aggiungere un po' d'acqua, facendo attenzione a non diluire il condimento.

Infine, aggiungiamo nel pentolone un cucchiaino di smen (burro) e mescoliamo il brodo. Quindi spegniamo il fuoco e prepariamoci a servire.

Riprendiamo il piatto con i pezzettini di msemen spezzati dentro, disponiamo il pollo al centro e con l'aiuto di un mestolo versiamo il brodo con le lenticchie e i semi di fieno greco sia alla base del piatto che sopra il pollo.



SOLUZIONI QUIZ DI PAG. 10

1 - CHECCO ZALONE (la foto si rifà alla celebre scena delle orecchiette nel film "Cado dalle nubi")

2- SPIDER MAN (la foto richiama il super eroe, spesso ritratto alle prese con una super pizza che egli adora!)

3- THE KARDASHIAN (la foto si riferisce alle celebri modelle, attrici e imprenditrici statunitensi, famose per le loro insalate, ma soprattutto per i dolci!)

4- DON MATTEO (la foto rappresenta il famoso prete investigatore, interpretato da Terence Hill, quando non è sulla sua bicicletta, si concede un pasto molto sobrio)

5- ROCKY BALBOA (la foto descrive il celebre pugile che non si arrende mai. Per prepararsi ad ogni incontro, mangia per rafforzare la sua muscolatura: uova, barrette proteiche e una fetta di pane tostato).



Ecco alcuni argomenti che potrete trovare nel prossimo numero della rivista (gennaio/febbraio 2024):

1- QUAL E' IL CIBO PREFERITO DAI GIOVANI? Un'indagine che realizzeremo proponendo un'intervista agli studenti della nostra scuola attraverso l'attivazione di un link.



2- FAST FOOD O SLOW FOOD? QUESTO E' IL PROBLEMA!

Fasto food come sinonimo di gioventù, incontri, velocità, risparmio. Ma quel cibo è davvero salutare? Un viaggio tra i Fast food del mondo.



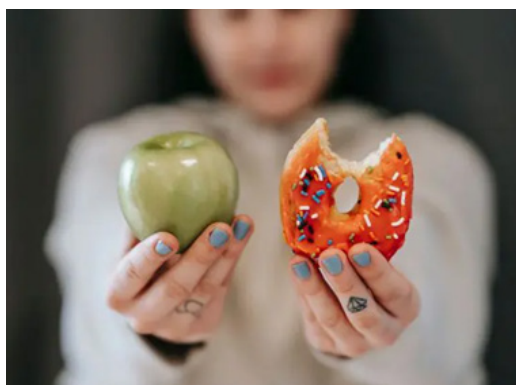
3- PAESE CHE VAI, STREET FOOD TRUCK CHE TROVI!

Un viaggio tra le specialità regionali nel mondo dello street food. Dalla Sicilia con i suoi arancini, sfincione, pane e panelle, pane ca meusa al panino con la porchetta del Veneto, passando per la pizza, la trippa, la frittatina e le sfogliatelle campane! Storie di ristorazione mobile e di street fooder! E poi... sul Truck per le vie del mondo!



4- CIBO E DIETA. GIOVANI ALLA RICERCA DI UN EQUILIBRIO

Con l'aiuto dei nostri docenti e con il racconto di alcune esperienze, cercheremo di capire ciò che fa bene al nostro corpo per stare bene con noi stessi, nonostante i falsi miti dei social.





POLO DI ISTRUZIONE PROFESSIONALE
ISTITUTO "GIUSEPPE MEDICI"
LEGNAGO - VR