

# Le ricette della Banca del Tempo



**Testi:**

*Erminia Ruggeri*

**Copertina, realizzazione grafica e testi:**

*Daniela Quaresima*

**Stampa:**

*Città di Nichelino*

*Distribuzione esclusiva Banca del Tempo*

## Cenni storici su Nichelino



*Il Palazzo Occelli.*

Le prime notizie storiche di un certo rilievo risalgono al 1500; prima di tale data il territorio era feudo di Moncalieri, al quale era assoggettato da secoli...

### Un po' di storia...

Nel **1559**, il *Duca di Savoia* concesse il territorio di Nichelino, in feudo, alla Famiglia degli Ussel (**Occelli**), erigendolo – successivamente – a Contea (1564).

Il 22 giugno 1694, Re Vittorio Amedeo II dichiarò Nichelino (Nichelino) e zone limitrofe, territorio unico e staccato da Moncalieri.

Nasceva così il "**Feudo di Nichelino**", assegnato – per diecimila ducati d'argento – al Conte Niccolò Manfredi Occelli, con diritto all'uso di armi, sigilli e relativo titolo nobiliare (Conti di Nichelino).

La **Regia Patente** stabiliva confini (dal fiume Sangone alla strada che conduce a Vinovo e dalla medesima strada sino a Stupinigi, Candiolo e Vinovo) e territorio (le Borgate Palazzo e Nichelino, le grandi cascate S. Quirico, Buffa, Vernea, Palazzetto, Colombetto e Pallavicina).

Si concludeva, in questo modo, una guerra intestina –

per il dominio sul territorio – fra la famiglia Ocelli e gli Umoglio (conti della Vernea e di Pramollo).

Grazie al denaro, perciò, gli Ocelli risolsero a loro favore la disputa, ottenendo il feudo, il titolo e l'esercizio di alcuni diritti fondamentali (amministrazione, giustizia, tributi, ecc...).

Nichelino contava, all'epoca, quasi 400 abitanti, legati profondamente alla religione, dediti soprattutto all'agricoltura (le acque del Sangone rendevano particolarmente fertili i terreni) e con qualche attività classica delle comunità (macellaio, oste, fabbro, ecc...).

Rilevanza aveva anche la gelsicoltura, legata alla tipica tradizione piemontese della produzione di seta.

La situazione politico-militare era piuttosto incandescente: il trattato tra Italia, Francia e Spagna non aveva affatto riportato la calma nell'area piemontese.

Nel 1706 Torino fu assediata dai francesi; Nichelino inviò perciò in aiuto ai Savoia, uomini e mezzi; il territorio fu invaso dal nemico, gli abitanti abbandonarono le case ed implorarono l'aiuto di San Matteo per respingere l'assedio (21 settembre 1706).

Placatis i venti di guerra, gli Ocelli – in cambio della fedeltà mostrata – ottennero il diritto di nominare i Sindaci.

**Niccolò Manfredi Ocelli** morì nel 1742; suo figlio Giacomo Luigi si disinteressò del territorio nichelinese e spostò la residenza di famiglia sulla collina moncalierese.

Fu proprio nella seconda metà del '700, con gli "Ordinati" (le delibere di oggi), che Nichelino subì la prima vera trasformazione: furono organizzate le pattuglie di

vigilanza sull'ordine pubblico (fece scalpore l'arresto del noto bandito Brando), venne edificata una nuova chiesa, fu regolata la distribuzione dell'acqua e si istituì un servizio di assistenza per i meno abbienti.

Alla fine del '700, fallito l'armistizio di Cherasco (1796), Nichelino – come tutto il resto del Piemonte – finì nelle mani dei francesi.

La nuova situazione determinò la costituzione della Guardia Nazionale, l'adozione del sistema metrico decimale, l'abolizione degli ordini religiosi e del calendario repubblicano.

Con il ritorno del Re (1814) e la conseguente abrogazione delle leggi francesi, Nichelino vide – nel 1824 – l'insediamento della prima stazione dei Carabinieri (l'arma era stata istituita il 13 luglio 1814 da Re Vittorio Emanuele I).

L'Ottocento fu un secolo fondamentale per la storia d'Italia ed anche Nichelino risentì profondamente nei notevoli mutamenti politici, sociali ed economici. Proprio in quegli anni vennero edificate due scuole, la nuova chiesa parrocchiale e la nuova Casa Comunale (progettata da Amedeo Peyron).

Vennero migliorate le vie di comunicazione stradale, fu costruita la stazione ferroviaria ed il 27 luglio 1854 transitò il primo treno.

A quell'epoca si contavano quasi 1700 abitanti.

*... ed ora passiamo a noi!*



## **PREFAZIONE**

PROPRIO ORA, MENTRE FAST-FOOD E PANINOTECHE LA FANNO DA PADRONI E MANGIARE HAMBURGER (SURGELATI) E' DIVENTATO PERSINO UNO STATUS SYMBOL, SOPRATTUTTO PER I RAGAZZINI, CHE COMPLETANO COSI' IL LOOK ASSURDO DI UNA MODA CHE LI VUOLE "PANINARI" AD OGNI COSTO, SEMBRA QUANTO MENO FUORI LUOGO PRESENTARE QUESTA COLLEZIONE DI RICETTE, FORSE UN PO' DATATE, MA SEMPRE GENUINE E GUSTOSISSIME, REALIZZATE DALLE NOSTRE SOCIE DELLA **BANCA del TEMPO**.

CREDETEMI NON E' VOLER ANDARE CONTROCORRENTE AD OGNI COSTO (ANCHE SE IL GIOCO NE VAREBBE LA CANDELA), SI TRATTA PIU' CHE ALTRO DI UNA RISCOSSA DEL BUON GUSTAIO CHE RIFUGGE QUESTO GENERE DI MANU' VELOCI QUANDO SMETTONO DI ESSERE UNA CURIOSA E DIVENTANO UN'ABITUDINE.

NON NASCONDO CHE VOLENDO PROVARE QUESTI PIATTI DELLA PIU' SQUISITA CUCINA TRADIZIONALE ITALIANA E NON SOLO, MOLTO SPESSO OGNUNA DI NOI HA DOVUTO LANCIARSI IN UNA FATICOSA CACCIA AL TESORO,

NEL SENSO CHE NON E' STATO SEMPRE FACILE REPERIRE GLI INGREDIENTI NECESSARI ALLA LORO REALIZZAZIONE.

DOVE TROVARE IL BUON LARDO PROFUMATO E TANTI ALTRI PRODOTTI CHE UNA VOLTA, AI TEMPI DELLA NONNA, ERANO ESSENZIALI IN DISPENSA?

DEL RESTO AVREMMO DOVUTO IMMAGINARE CHE SAREMMO POTUTE INCORRERE IN QUALCHE DIFFICOLTA' VIVENDO IN UN'EPOCA COME LA NOSTRA DOVE LE PATATE NON SI SBUCCIANO PIU' PERCHE' SI COMPRANO GIA' PELATE ED AFFETTATE AL BANCO DEI SURGELATI, DOVE LA ZUPPA E' SEMPRE PRONTA IN UN 'ACCATTIVANTE SCATOLETTA SU CUI TRONEGGIA LA SCRITTA AMICA "PRONTA E COTTA IN DUE MINUTI" ED IN CUI LA GENTE SPESSO PASTEGGIA CON STRANI LIOFILIZZATI CHE FANNO CALARE O CRESCERE DI PESO A SECONDA DELLE ESIGENZE.

NON CE NE VOGLIA PERCIO' LA NONNA SE IN QUALCHE CASO ABBIAMO DOVUTO ARRENDERCI ED APPORTARE INDESIDERATE MODIFICHE ALLA VERSIONE ORIGINALE DELLE SUE RICETTE E COSI' PURE, CARA NONNA, NON INORRIDIRE SE I POLLI DA NOI UTILIZZATI NON SONO PROPRIO QUEI GALLETTI RUSPANTI CHE TU RICORDI; E SE LE LEPRI ED I FAGIANI SONO TALMENTE RARI CHE FANNO ORMAI PARTE DEL "C'ERA UNA VOLTA".

NON SENZA DIFFICOLTA' LE SOCIE DELLA **BANCA del TEMPO** HANNO CERCATO QUINDI DI RACCOGLIERE E REALIZZARE UNA VOLTA AL MESE QUESTE RICETTE E, PUR SAPENDO CHE NON SEMPRE E' POSSIBILE SPENDERE IN CUCINA TUTTO IL TEMPO CHE SI VORREBBE, CI AUGURIAMO CHE TUTTI VOI POSSIATE, GRAZIE A QUESTE PAGINE RITROVARE I BUONI SAPORI DI UNA VOLTA E RISCOPRIRE QUEL PIACERE DELLO STARE A TAVOLA CHE SEMBRA SI SIA PERSO NELLA NOTTE DEI TEMPI.....

di Daniela Quaresima

# Indice



Frico  
pag. 10



Cassoëula  
pag. 26



Strascinati  
con farina  
arsa  
pag. 42



Caponeit  
pag. 12



Cozze  
ripiene  
pag. 28



Timballo  
pag. 44



Involtini  
di cavolo  
pag. 14



Culingionas  
de patata  
pag. 30



Tortelli  
di zucca  
pag. 46



Antipasto  
bianco  
pag. 16



Orecchiette  
cima di rapa  
pag. 32



Tortellini  
pag. 48



Antipasto  
piemontese  
pag. 18



Panissa  
vercellese  
pag. 34



Arancini  
pag. 50



Caponata  
melanzane  
pag. 20



Passatelli  
in brodo  
pag. 36



Bagna  
caoda  
pag. 52



Agnolotti  
piemontesi  
pag. 22



Pasta  
con le sarde  
pag. 38



Tiella  
pag. 54



Calzoncelli  
con ricotta  
pag. 24



Polenta  
pag. 40



Pesto  
genovese  
pag. 56



Sette gusti  
pag. 58



Pàrdulas  
pag. 76



Paella  
pag. 94



Ferratelle  
"Neole"  
pag. 60



Pasta di mandorle  
pag. 78



Paò de queijo  
pag. 96



Torta di riso  
pag. 62



Calzoni  
pag. 80



Papa alla huancaína  
pag. 98



Cantuccini  
pag. 64



Piadina  
pag. 82



Sambus  
pag. 100



Cicerchia  
pag. 66



Scaldatelli  
pag. 84



Zucchini ripieni  
pag. 104



Bounet d'amaretto  
pag. 68



Tigelle  
pag. 86



Gueffus  
pag. 106



Cartellate  
pag. 70



Piada frita  
pag. 88



Anciue al verd'  
pag. 108



Mostaccioli  
pag. 72



Bolinho de arroz  
pag. 90



Peperoni arrostiti  
pag. 109



Scarcella  
pag. 74



Cùscus  
pag. 92



Quiche Lorraine  
pag. 110



***Friuli Venezia Giulia***

## ***FRICO***

### **Ingredienti per 3 persone**

900 gr di patate

300 gr di formaggio, fresco e stagionato

3 cucchiaini di olio

Un pizzico di sale, un po' di cipolla (qualche fetta)

### ***PASSO PER PASSO***

Versare l'olio in una padella antiaderente, aggiungere la cipolla e farla cucinare senza però friggerla, di seguito aggiungere le patate sottili, mescolare bene e aggiungere un pizzico di sale,

cucinare senza friggere in modo che le patate restino morbide.

Tagliare il formaggio a cubetti ed aggiungerlo alle patate, mescolare il tutto facendo attenzione che il composto non si attacchi alla padella, bisogna far sì che al tutto si formi una crosticina dorata; successivamente bisogna ribaltare il "FRICO", come se fosse una frittata e ripetere l'operazione per entrambi i lati.

Il "FRICO" deve rimanere piuttosto morbido all'interno.

1. Versare in un piatto di portata.
2. Potete accompagnarlo, come vuole la tradizione Friulana, con della polenta arrostita.

### **Chef *Mirella Fabbri* da Udine**

Il "FRICO" è un piatto tipico del Friuli Venezia Giulia a base di formaggio, è considerato la preparazione culinaria tipica della Carnia.

Le più antiche ricette del "FRICO" risalgono alla metà del XV secolo e sono del Maestro Martino, cuoco di Ludovico Trevisan che fu Patriarca di Aquileia dal 1439 al 1465.



***Piemonte***

***CAPONEIT***

### **PES-COJ DEL MONFERRATO**

#### **Ingredienti**

Foglie di verza riccia  
Carne tritata di vitello  
Riso  
Prosciutto cotto  
Uova  
Parmigiano grattugiato  
Passata di pomodoro  
Sale pepe noce moscata q.b.  
Pane pesto

Questa ricetta si faceva per riciclare l'arrosto o il bollito o il risotto, io la faccio con la tritata fresca. Per le quantità dipende da quanti involtini si vogliono fare; per 12 involtini ho usato 200 gr di carne, 100 gr di prosciutto e 50 gr di riso.

## **PASSO PER PASSO**

Fare sbollentare le foglie di cavolo e fare bollire il riso, nel frattempo fare riscaldare la passata di pomodoro, come per fare un sugo lento e tritare il prosciutto. Quando le foglie sono tenere scolarle e mettere ad asciugare, scolare il riso e farlo raffreddare. Mettere in una terrina la carne, il riso, il prosciutto, l'uovo, il parmigiano, un po' di noce moscata, sale e pepe a piacere per fare un impasto come per le polpette.

Mettere dentro le foglie un po' di impasto e chiuderle come per fare dei fagottini.

Mettere un po' di sugo sul fondo di una teglia e disporvi gli involtini, cospargere col parmigiano e un po' di pane pesto e ancora un po' di sugo, mettere in forno caldo a 180° per mezz'ora. Questa preparazione accompagnata da polenta o purè di patate è un ottimo piatto unico.

**Chef *Lilia Fraccalvieri***

Note: Servire i "capuneit" su piatti caldi accompagnati con un buon sugo d'arrosto giustamente legato.



## **Piemonte**

### ***INVOLTINI DI CAVOLO DELLA VAL PELLICE***

#### **Ingredienti**

2 cavoli verza a palla (con foglia ricciola)  
2 etti di burro  
1 kg di farina  
1 litro di latte parzialmente scremato  
7 etti di carne tritata da mangiare cruda di vitello  
Noce moscata e 2 bustine di parmigiano.

#### **PASSO PER PASSO**

Far scottare il cavolo per circa dieci minuti.

In un pentolino introdurre il burro, un pizzico di sale, noce moscata a piacere, farina. Si gira in continuazione fino all'ottenimento di una palla densa, a questo punto mettere il latte.

Questo è il procedimento per la besciamella.

A parte si fa rosolare la carne tritata con un goccio di olio di oliva, quando è ben rosolata, si aggiunge la besciamella e formaggio una volta ben amalgamato tra loro si toglie dal fuoco.

Si prendono una ad una le foglie di cavolo verza si introduce il composto suddetto e si avvolge.

Per finire si mettono in forno per 15 minuti per far creare una doratura.

### **Chef *Norma Pugliese***

#### *Note:*

Questa ricetta piemontese è ottima e viene in genere fatta quando si avanza carne e/o salumi dopo le feste natalizie o qualsiasi altra festa.

Ricetta tipicamente invernale da gustare sorseggiando un buon bicchiere di vino rosso.



## **Piemonte**

# ***ANTIPASTO ALLA PIEMONTESE BIANCO***

## **Ingredienti**

- 4 etti di olio
- 4,5 etti di aceto bianco
- 2 cucchiaini di zucchero
- 1 cucchiaino di sale, pepe a piacere, ma poco
- 4 cucchiaini di salsa o concentrato
- 3/4 chiodi di garofano – noce moscata
- 2 etti di tonno
- 2 etti di olive verdi
- 3 etti di funghi
- 8 acciughe

3 etti di carote  
1 sedano  
3 etti di fagiolini  
1 cavolfiore  
3 etti di cipolline  
1 peperone

## **PASSO A PASSO**

### **Tempo totale di cottura 30 minuti**

Pulire tutte le verdure e tagliarle a pezzetti

In una capiente pentola, inserire: olio, aceto, zucchero, sale e salsa, portare a ebollizione e inserire: carote, sedano, fagiolini e chiodi di garofano x 10 minuti

aggiungere le acciughe x 5 minuti

poi, il cavolfiore e le cipolline x 10 minuti

in ultimo il peperone x 5 minuti

ed infine aggiungere olive a rondelle, funghi e tonno.

A fine cottura, si mette nei vasetti, si chiudono e si lasciano raffreddare sotto le coperte per qualche giorno.

**Chef *Giacinta Icardi e Lussy Miscali***



***Piemonte***

## **ANTIPASTO ALLA PIEMONTESE**

### **Ingredienti**

kg 5 di pomodori da conserva

kg 1 di carote

kg 1 di fagiolini

kg 1 di sedano

kg 1 di cipolline

kg 1 di cavolfiore

kg 1 di zucchini

kg 1 di peperoni

4 bicchieri di olio

2 bicchieri di aceto

6 cucchiaini di zucchero  
una manciata di sale

### **PASSO PER PASSO**

Pulire tutte le verdure e tagliarle a pezzetti.

Cuocere i pomodori, passarli e metterli in una pentola molto capiente.

Quando comincia a bollire la salsa cominciare a mettere le verdure in ordine della ricetta ogni 10 minuti, le ultime due verdure si consiglia di metterle insieme causa la tenerezza delle stesse.

Dopo 10 minuti aggiungere l'olio, l'aceto, lo zucchero, e il sale, cuocere per altri 10 minuti e sempre continuando a far bollire.

Ultimata la cottura mettere il composto ancora bollente nei vasetti di vetro, chiuderli e lasciarli raffreddare sotto una coperta di lana per qualche giorno.

**Chef *Giacinta Icardi***



**Sicilia**

## ***CAPONATA DI MELANZANE***

### **Ingredienti**

1 kg di melanzane

200 gr di sedano

300 gr di pomodori

0,20 gr di capperi

2 carote piccole

1 cipolla

100 gr di olive snocciolate

Olio di oliva, olio di semi di arachide per friggere

Aceto ½ bicchiere, zucchero 1 cucchiaino

## **PASSO PER PASSO**

Tagliare a tocchetti le melanzane e metterle a bagno con il sale.

Dopo un'ora strizzarle e friggerle in abbondante olio.

Tagliare a pezzetti le carote e il sedano, sbollentare per 5 minuti.

Pelare i pomodori e tagliarli a pezzetti.

Dissalare i capperi.

Tagliare la cipolla a fettine e soffriggerla con olio di oliva, aggiungere: pomodori, sedano, carote, olive, capperi e le melanzane già fritte.

Mescolare bene, aggiungere l'aceto e lo zucchero.

Fare evaporare e togliere dal fuoco.

Attenzione a salare, visto che i capperi e le olive sono saporite.

È un antipasto: si può gustare freddo o caldo.

Volendo si può conservare nei vasetti, per l'inverno, con la procedura di sterilizzazione.

## **Chef *Pina Fontana***

Note:

La caponata è un piatto tipico siciliano molto gustoso che viene servito tradizionalmente sulle tavole imbandite a Natale.



## **Piemonte**

### ***AGNOLOTTI PIEMONTESI***

#### ***Per la sfoglia***

1 kg di farina 00

7 uova

#### ***Per il ripieno***

500 gr di stracotto di manzo

500 gr di stracotto di maiale

5 fettine di vitello

200 gr di salsiccia

100 gr di lardo a fettine

1 verza o scarola

200 gr di parmigiano grattugiato

Sale, pepe q.b.

2-3 uova

Aglione, cipolla, rosmarino e prezzemolo

Olio e burro

### **PASSO PER PASSO**

Cuocere in tegami separati gli stracotti con aglio, rosmarino, cipolla, olio e burro.

Con le fettine di vitello preparare delle rolatine ri-  
piene di lardo sottile e prezzemolo e cucinarle len-  
tamente in tegame a parte con olio, burro, aglio.  
Sbollentare le foglie di verza (scarola) pochi mi-  
nuti in acqua e strizzarle bene.

In un altro tegame rosolare in olio la salsiccia  
spellata e spezzettata.

Aggiungere le foglie di verza (scarola) in modo  
che si insaporiscano bene.

Sgocciolare le carni dal loro sugo di cottura, fil-  
trare i sughi e unirli in un unico contenitore.

Tritare le carni tiepide e il composto di salsiccia e  
verza nel tritacarne.

Amalgamare le uova intere, il parmigiano grattug-  
giato, sale e pepe in modo che il ripieno risulti ben  
compatto e asciutto.

Riempire i quadratini di sfoglia precedentemente  
preparati.

Cuocere gli agnolotti e condirli con il sugo degli  
stracotti.

### **Chef Giacinta Icardi**

Note: *anticamente gli agnolotti erano il piatto  
degli avanzi delle feste, adesso una leccornia della  
domenica.*



**Lucania**

## ***CALZONCELLI CON RICOTTA***

### **Ingredienti**

½ kg di costine di maiale  
½ kg di costine di agnello  
1 kg di pomodoro passato  
1 kg di farina di grano duro  
1 kg di ricotta  
8 uova  
Formaggio parmigiano o pane pesto  
Olio, sale, pepe, cipolla, zucchero q.b., cannella

### **PASSO PER PASSO**

In un tegame mettere l'olio e fare dorare la cipolla

tagliata a fettine, aggiungere le costine, farle rosolare e sfumare con vino bianco, aggiungere il passato di pomodoro e farlo cuocere lentamente. Amalgamare la ricotta con tuorli, zucchero e cannella, se l'impasto risulta morbido, aggiungere il pane pesto.

Preparare la sfoglia, mettere un cucchiaino di impasto a distanza di 5 cm ripiegare la sfoglia, unire bene schiacciando i bordi e tagliare a mezza luna. Cuocerli in acqua bollente salata e condirli con sugo di carne e formaggio grattugiato.

**Chef *Rita Virgallito e Linuccia***



**Lombardia**

## ***BOTTAGGIO (CASSOEULA)***

### **Ingredienti**

Burro

Cipolla per soffritto

Sedano

Carota

Costine di maiale kg 1½

Cotenne di maiale hg 2

Codini di maiale (facoltativo) 1

Verza gelata n. 3

Ciuffo di salvia n. 1 abbondante

Vino rosso (preferibilmente Barbera) ¼ di litro

Sale, pepe, dadi (2)

## PASSO PER PASSO

Rosolare bene burro, cipolla e salvia (attenzione a non far bruciare). Aggiungere costine, cotenna e codino. Spruzzare con il vino rosso. Aggiungere sedano e carote a pezzetti.

Incoperchiare e rosolare a fuoco forte mescolando molto bene in modo che la carne cuocia e non attacchi. Togliere le costine, quasi cotte, e aggiungere a poco a poco le verze lavate molto bene ed asciugate (rilasceranno acqua: toglierla e conservarla a parte). Salare, pepare e aggiungere 2 dadi. Cuocere per circa 2 o 3 ore (se manca acqua aggiungere quella conservata precedentemente). La cottura totale è di circa 3-4 ore, mezz'ora prima di fine cottura aggiungere le costine di maiale.

### **Chef *Mariangela* (simpatizzante)**

Note: La **cassoeula** è un piatto tradizionale lombardo. Anche detta casoeula, cassouela, casoela, cassuola o cazzuola (diminutivo di cazza, tegame), deve il suo nome alla casseruola dentro la quale viene preparata.



## **Puglia**

### ***COZZE RIPIENE ALLA TARANTINA***

#### **Ingredienti per 4 persone**

1 kg di cozze tarantine

Mollica di circa 1/2 kg di pane rafferma tipo Altamura

1/2 kg circa di pane pesto

3 uova fresche e intere

100 gr di pecorino pugliese grattugiato

Code di sedano

Pepe appena macinato

Prezzemolo freschissimo

1 kg di pomodori per salsa

Olio extra vergine di oliva

2 spicchi d'aglio

1 1/2 peperoncino piccante

## **PASSO PER PASSO**

Preparare il ripieno impastando la mollica del pane precedentemente ammollato e strizzato, le uova, il formaggio, il prezzemolo e l'aglio tritato, il pepe, ottenendo un impasto di una consistenza maggiore di come se volessimo fare delle polpette aggiungere pane pesto se è troppo molle. Mentre l'impasto riposa preparare le Cozze, pulendo l'esterno molto bene e aprendole, lasciando entrambe le valve, recuperando l'acqua. Se non le sai aprire le cozze possono essere aperte sul fuoco, facendo attenzione a ritirarle una per una appena accenna ad aprirsi. Fare il soffritto facendo sfumare l'olio con l'aglio, il sedano, il peperoncino e il prezzemolo tritato. A soffrittura ultimata, togliere se si vuole l'aglio, che dovrà essere bruciacchiato, e il peperoncino, aggiungere i pomodori passati, l'acqua delle cozze e lasciar cuocere. Intanto inserire abbondante ripieno nelle cozze, tanto da far sì che le valve rimangano leggermente aperte per permettere al sugo di insaporire l'interno, chiuderle con un filo e porle ordinatamente nel tegame del sugo a cuocere una ventina di minuti.

**Chef *Ortensio Di Leo, Carlo Ameruso e Antonio Vestita***

## **Variante: Gratinato al Forno**

Aggiungere un poco di acqua delle cozze all'impasto poi riempire le valve anche più di quelle messe nel sugo chiuderle sempre con il filo e porle in piedi in una teglia da forno che sarà riempita totalmente in modo che le cozze restino dritte con l'impasto verso l'alto. Far gratinare nel forno precedentemente riscaldato a 180° per 20 minuti circa.



## **Sardegna**

### ***CULINGIONIS DE PATATA***

#### **Ingredienti**

Patate	kg 1
Farina	kg 1
Formaggio sardo	gr 150
Parmigiano	gr 50
Olio	1 bicchiere
Menta secca	1 cucchiaino
Aglione, cipolla	

#### **Procedimento**

Per il ripieno, fare lessare le patate con la pelle,

appena cotte pelatele e passatele nello schiacciapate.

Intanto, a parte, in un tegame piccolo soffrigete in olio il trito di cipolla, aglio e menta.

Ora, in una ciotola ampia unite le patate al formaggio pecorino appena grattugiato, quindi versatevi il soffritto aromatico e mescolate il tutto con cura.

Con questo ripieno confezionate i ravioli, che secondo tradizione, vengono pizzicati ai bordi, così da raffigurare tante piccole spighe; cuocetele il giorno dopo in abbondante acqua salata e serviteli ancora caldi e fumanti, condire con sugo di pomodoro e spolverare con un po' di pecorino grattugiato.

### **Chef *Maria e Benito***

NOTE: a Novembre, con il grasso ovino ("culurgioni de olluseu") da offrire e consumare in ricordo dei defunti; a Febbraio, con lo strutto ("culurgioni de ollu 'e porcu") in occasione del Carnevale.



**Puglia**

## **ORECCHIETTE CON CIME DI RAPA E POMODORINI**

### **Ingredienti per 4 persone**

gr 300 di orecchiette (possibilmente fresche)  
kg 2 di cime di rapa (solo le cime con qualche foglia tenera)  
2 cipolle lunghe fresche  
15 pomodorini  
2 filetti di acciughe a piacere (oppure poco sale)  
Spagnolino facoltativo  
Olio extra vergine  
Sale per la pasta

## PASSO PER PASSO

In una pentola alta, mettere abbastanza acqua, portare a ebollizione e versare prima le cime di rapa e poco dopo le orecchiette fresche (in caso di pasta secca mettere insieme con le cime) e il sale. Nel frattempo che la pasta cuoce preparare il sugo; in un padellino mettere olio q b., le cipolle a pezzettini, i pomodorini tagliati a metà, le acciughe e il peperoncino, un po' di sale, coprire con un coperchio e lasciare cuocere una decina di minuti.

Quando la pasta è cotta, spegnete. Aggiungete al sugo due mestolini di acqua.

Scolate la pasta con le cime e versatele in una zuppiera e conditela col sughetto, mescolate.

Servita dopo 5 -10 minuti è più buona.

**La stessa ricetta può essere usata per fare la pasta con i broccoli.**

**Chef Teresa Barbone e Carlo Ameruoso**

Curiosità: L'origine delle **orecchiette** è un mistero, e non esistono **documenti che ne attestino la nascita**. Alcuni sostengono che le orecchiette secche di grano duro siano state portate in Puglia da **mercanti provenzali**, e che successivamente si siano poi trasformate nel primo piatto sovrano della gastronomia locale, altri attribuiscono la loro nascita alla **cultura ebraica**, altri ancora sostengono che la forma delle orecchiette s'ispiri a quella dei **tetti dei trulli**.



## **Piemonte**

### ***PANISSA VERCELLESE***

#### **Ingredienti per 4 persone**

200 gr di fagioli borlotti secchi

300 gr di riso Arborio

200 gr di salsiccia

un pezzo di cotica di maiale

un cucchiaio di concentrato di pomodoro

1/2 cipolla

1 costa di sedano

1 carota

uno spicchio d'aglio

un bicchiere di vino rosso

una noce di burro

olio

pepe nero a piacere

## PASSO PER PASSO

Mettere a bagno i fagioli per 12 ore in acqua fredda. Farli bollire con sedano, carota, aglio e cotica di maiale. A metà cottura salare. Quando i fagioli sono cotti, toglierli dal brodo e tenerli da parte.

Tritare la cipolla e sbriciolare la salsiccia, farli rosolare piano con l'olio. Quando la cipolla comincia a colorire aggiungere il concentrato e il riso.

Fare tostare il riso e aggiungere il vino. Quando il vino è evaporato coprire col brodo di fagioli e far cuocere adagio, girando solo per evitare che si attacchi. A metà cottura aggiungere i fagioli e finire di cuocere.

Spegnere e mantecare col burro, aspettare un paio di minuti prima di servire.

### **Chef *Lilia Fracalvieri***

La panissa è un piatto tipico del vercellese il territorio piemontese dove più forte è la tradizione della coltivazione del riso.

La ricetta della panissa vercellese si differenzia da quella della paniscia novarese soprattutto per la presenza nella prima del salamino della duja (sotto grasso) e soprattutto per l'utilizzo dei fagioli di Salluggia, anche questi un prodotto tipico della pianura vercellese. Inoltre la ricetta della paniscia novarese comprende molte più verdure.

La ricetta della panissa sembra che abbia origine nel 1700. Tutti gli anni si svolge a Vercelli la sagra della panissa



## **Emilia Romagna**

### ***PASSATELLI IN BRODO***

#### **Ingredienti**

Uova	3
Parmigiano da grattugiare	gr 150
Pangrattato	gr 150
1 limone non trattato	
Noce moscata	

#### **Per il brodo**

½ gallina o ½ pollo (togliere i grassi)  
700 gr di carne di manzo  
1 costa di sedano, 1 carota, 1 cipolla, 5/6 pomodorini, rosmarino e dadi.

## **PASSO PER PASSO**

In una pentola capace immergere tutti gli ingredienti da utilizzare per il brodo, in acqua fredda, bollire a fuoco leggero per circa 3 ore.

Nel frattempo preparare i passatelli.

Impastare tutti gli ingredienti per circa 10 minuti e riposare in frigo anche per più ore.

Filtrare il brodo e portarlo a ebollizione, mettere l'impasto nell'apposito attrezzo, premere e lasciare cadere questi piccoli trucciolini direttamente nel brodo, sobbollire fino a quando non riemergono.

Spegnere e lasciare riposare per 10 minuti circa e servirli in ciotole.

**Chef *Anna Bonat e Rosalba Camagni***

Consiglio: I passatelli, per mantenere la loro forma, vanno cotti quando sono ancora morbidi; una volta secchi infatti, si sbriciolerebbero nel brodo.



## **Sicilia**

### ***PASTA CON LE SARDE***

#### **Ingredienti per 8 persone**

Finocchietti	1 kg
Sarde	800 gr
Uvetta	100 gr
Pinoli	100 gr
Bucatini	900 gr
Acciughe salate	4 o 5
Cipolla	1 grossa
Passata di pomodoro	1 bottiglia
Pane pesto, sale	
Pepe (a piacere)	

## PASSO PER PASSO

Pulire il finocchietto e lessarlo in abbondante acqua, scolarlo e tritarlo grossolanamente.

In una casseruola soffriggere la cipolla tritata finemente, quando sarà dorata aggiungere 100 gr di uvetta dopo averla ammorbidita in acqua tiepida per 10 minuti, e 100 gr di pinoli. Lasciare rosolare pochi minuti, aggiungere la passata di pomodoro, i finocchietti, le sarde, sale, pepe (a piacere) e per ultimo le acciughe sotto sale precedentemente lavate pestate e sciolte in olio con un po' di acqua calda. Togliere dal fuoco e tenere al caldo.

Lessare la pasta, scolarla e condirla con il condimento. A piacere spolverizzarla con pane pesto tostato in un po' di olio.

**Chef *Maria Lazzara e Carmen Giambra***

**Note:** *Questo piatto diffuso come uno dei piatti più celebri della cucina siciliana, vanta di essere un "piatto povero" per la quantità e il costo basso delle sarde pescate lungo le acque azzurre delle nostre coste, facendo parte della famiglia del pesce azzurro.*



**Veneto**

## ***POLENTA***

### **Ingredienti x 1 kg**

Farina gialla di grana fine	kg 1
Acqua	lt 4.5

### **Ingredienti x condimenti**

Passato di pomodoro	lt 3
Salsiccia di puro suino formato piccolo	gr 500
Fontina	gr 200
Gorgonzola	gr 200
Sale, Olio, Sedano, Carote e Cipolle	

## PASSO PER PASSO

Mettere sul fuoco una pentola con l'acqua, portare ad ebollizione, salare e aggiungere un cucchiaino di olio extravergine. Versare a pioggia la farina, sempre mescolando, cuocerla a fuoco moderato per circa 1 ora.

Nel frattempo: fare un trito di cipolle, sedano e carote con olio, soffriggere il tutto e aggiungere la salsiccia spellata e ben schiacciata con la forchetta, rosolare ed infine aggiungere il passato di pomodoro.

Bollire lentamente fino a raggiungere una buona densità.

Chi volesse condire con formaggi, essi verranno aggiunti 5-6 minuti prima di toglierla dal fuoco.

### **Chef *Anna Bonato e Rosalba Camagni***

Note: In passato veniva cotta in un **paiolo di rame** non stagnato appeso con una catena sul larìn (il **focolare**). Veniva mescolata con un **bastone di legno** di nocciolo lungo, sottile, tondo, che in alcune zone era appiattito al fondo. A cottura ultimata, e dopo tanto "olio di gomito" (tanto sforzo per mescolarla) veniva rovesciata su un **tagliere** di legno e tagliata col **filo** bianco di cotone da cucito.



## **Puglia**

# ***STRASCINATI CON FARINA "ARSA" (BRUCIATA)***

## **Ingredienti**

kg 1 farina grano duro  
2 etti farina bruciata  
Sale ed acqua

## **Per il sugo**

Costine di maiale  
Salsa  
Olio e cipolla  
Ricotta dura

## **PASSO PER PASSO**

Far rosolare la cipolla nell'olio, aggiungere le costine e farle rosolare, quando sono ben rosolate, aggiungere il pomodoro e sale, far cuocere il tutto.

Far cuocere gli strascinati e condire con il sugo e la ricotta dura.

**Chef Antonietta Princigalli**

*Note:*

Dai grandi proprietari terrieri, ai contadini, dopo la mietitura, veniva permesso di "spigolare" cioè raccogliere le spighe di grano sfuggite alla raccolta e bruciate insieme alle stoppie. Il grano bruciato diventava una scorta alimentare molto importante per loro che vivevano veramente con poco. La farina "arsa" veniva impiegata per fare pane, pasta o focacce. Sapore antico da ritrovare.....



## **Puglia**

### ***TIMBALLO***

#### **Ingredienti**

Carne a fettine per rolatine q.b.  
2 costine di manzo e 2 di maiale  
3 hg carne tritata di manzo per polpettine  
1 kg pomodoro passato  
1 kg pasta (ziti spezzati o rigatoni)  
2 hg mortadella a fette tagliata a dadini  
2 scamorze o mozzarelle  
1 salsiccia stagionata  
6 uova  
Formaggio parmigiano, pecorino, cipolla, olio, sale  
e pepe.

## PASSO PER PASSO

In un tegame fare dorare la cipolla tagliata a fettine in olio di oliva. Togliere la cipolla e aggiungere la carne con l'osso (costine) e le rotatine ripiene di mortadella, sale, pepe, aglio, prezzemolo e pecorino grattugiato. Farle rosolare e sfumare con vino bianco. Aggiungere il pomodoro passato e cuocere lentamente.

Cuocere la pasta, scolarla a metà cottura e condirla con il sugo e una manciata di formaggio parmigiano e pecorino.

In una teglia da forno, mettere uno strato di pasta sulla base di sugo, del formaggio grattugiato, sugo, polpettine già cotte, mortadella, mozzarella o scamorza a dadini. Ripetere gli strati, finché finiscono tutti gli ingredienti. In ultimo, cospargere il tutto con un composto di uova sbattute, sale e formaggio. Mettere in forno a 200° per 30 min.

### **Chef *Erminia Ruggeri***

*Note:* Si tratta della versione aggiornata di un antichissimo piatto chiamato "il vaso di Ruvo" che si preparava nelle grandi occasioni. Al sapore degli ingredienti si univa il sapore speciale che dava la cottura fatta in tegami di terracotta con i carboni accesi "sotto e sopra", adagiati su un coperchio di metallo. Oggi è un piatto consumato normalmente nei giorni festivi, conserva l'antica bontà nonostante la cottura sia fatta con strumenti più "moderni".



## **Lombardia (Mantova)**

### ***TORTELLI DI ZUCCA***

#### **Ingredienti**

Zucca	kg 1
Parmigiano	gr 300
Mostarda di mele	gr 200
Amaretti	gr 150
Noce moscata e sale	q.b.

#### **PASSO PER PASSO**

Cuocere la zucca a pezzi, a vapore o al forno, dopo la cottura, metterla nella terrina dopo averla schiacciata, aggiungere il parmigiano, sale, mostarda tritata, amaretti sbriciolati e noce moscata.

Mescolare bene l'impasto e se risulta morbido aggiungere del pane pesto.

### **Procedimento per la pasta:**

1. Formare con la farina una fontanella col buco nel mezzo, rompervi le uova, aggiungere il sale e mescolare con una forchetta facendo cadere gradualmente la farina al centro.
2. Quando inizierà ad addensarsi, aggiungere l'olio e continuare a impastare a lungo con le mani fino ad ottenere un panetto sodo e omogeneo.
3. Dividere l'impasto in quattro parti, inserirle in un sacchetto di plastica chiuso e conservare in frigo per una mezz'oretta.

### **Assemblaggio**

1. Stendere la pasta il più sottile possibile, ricavandovi dei quadrati di circa 7 cm di lato.
2. Porre al centro di ciascun quadrato un cucchiaino scarso di ripieno.
3. Inumidire i bordi del quadrato di pasta con dell'acqua e richiuderlo diagonalmente senza far coincidere i lembi (l'ideale sarebbe rimanere 1 cm indietro).
4. Ripiegare la metà col ripieno sul lembo libero, facendo bene pressione ai lati della farcia per saldare la pasta.
5. Man mano che si formeranno i ravioli, disporli su un piano infarinato.

Si possono condire con: burro e salvia / sugo con pomodoro / o ragù.

### **Chef *Maria Corradelli***

Curiosità: Oltre che nella tradizione natalizia italiana, i tortelli di zucca sono stati presi in prestito anche da altre tradizioni come quella anglosassone di Halloween: sembra proprio che sia consuetudine, in Inghilterra, mangiare nella notte delle streghe i tortelli di zucca visto anche che la zucca è diventata il simbolo di questa festività.



## **Emilia Romagna**

### ***TORTELLINI***

#### **Per la sfoglia**

Farina 00	kg 1
Uova	10

#### **Per il ripieno**

Bollito di manzo	gr 500
Maiale-capocollo	gr 300
Tacchino	gr 500
Cacciatorino	1
Parmigiano gratt.	gr 100
Uova	2/3
Pane pesto / sale / noce moscata q.b.	

## **PASSO PER PASSO**

Cuocere tutte le carni insieme ben cotte.

Tritare tutto e metterle nella terrina, aggiungere il formaggio, un po' di noce moscata, e sale q.b., 1 o 2 uova e pane grattugiato, amalgamare bene tutto e riempire i quadratini della sfoglia preparata precedentemente.

### **Chef *Verbene* (Roma)**

*Nota:* In Romagna il tortellino emiliano è chiamato comunemente cappelletto, si chiude in maniera diversa, si serve in brodo ed è ripieno di solito di solo formaggio.



## **Sicilia**

### ***ARANCINI "Siciliani"***

#### **Ingredienti per il riso**

500 gr di riso per risotti (Carnaroli); 500 gr di riso per insalate; 2 bustine di zafferano; 40 gr di burro; 2 dadi; sale e pepe; formaggio grana grattugiato; carta da forno.

#### **Ingredienti per il ripieno**

200 gr di carne tritata magra; 100 gr di piselli; 1 cipolla; 1 carota; 1 costa di sedano; 1 foglia di alloro; 1 panetto di mozzarella; mezzo bicchiere di vino bianco.

#### **Ingredienti per la panatura**

abbondante pane grattugiato; farina; acqua; per friggere 2 litri di olio di arachidi.

#### **PASSO PER PASSO**

Sciogliere il burro in una pentola aggiungere il riso e far rosolare bene. Ricoprire il riso con abbondante acqua

calda, aggiungere lo zafferano, i dadi e un po' di pepe. Far assorbire bene l'acqua di cottura e togliere dal fuoco al dente, aggiustare di sale e mantecare con abbondante formaggio grana grattugiato. Versare il riso su una spianatoia e far raffreddare.

Fare un trito molto sottile di cipolla, carota e sedano versare il tutto in un tegame e far imbiondire con un filo d'olio di oliva e la foglia di alloro, aggiungere la carne tritata e far rosolare, sfumare con il vino bianco e aggiungere i piselli e portare a cottura.

Se il composto risulta troppo asciutto aggiungere dell'acqua calda. Una volta cotto far raffreddare il composto.

Una volta raffreddato il tutto comporre una palla di riso, fare un buco al centro e inserire al suo interno un po' del ripieno e un cubetto di mozzarella e richiudere.

Per la panatura preparare una lega mettendo in una ciotola un po' di farina e poco per volta aggiungere dell'acqua senza formare grumi fino a quando risulterà un po' cremosa.

Passare gli arancini prima nella lega di acqua e farina e poi nel pane grattugiato precedentemente salato e pepato, friggere in abbondante olio molto caldo (le arancine devono essere interamente ricoperte dall'olio)

N.B. - Il ripieno può variare in base al proprio gusto ad esempio: ai 4 formaggi inserendo dei cubetti di fontina, gorgonzola, Emmental, asiago; al sugo eseguendo esattamente lo stesso procedimento sopra indicato per il tritato con in più un tubetto di concentrato di pomodoro (se risulta troppo asciutto diluire con un po' d'acqua fino a diventare una crema); al burro: con prosciutto e mozzarella.

## **Chef *Pina Fontana***

Nota: per tradizione gli arancini sono a forma di "pera" se sono al sugo, rotondi se il condimento è al burro (burro, pepe, formaggio) e senza sugo; ovoidali se si tratta di arancini farciti con verdure o spinaci (spesso mescolati anche nell'impasto del riso). Nel Palermitano vengono chiamati "arancine", al femminile. Nella Sicilia orientale ed in special modo nel Catanese si chiamano "arancini", al maschile.



**Piemonte**

***BAGNA CAODA*** (Salsa calda)

**INGREDIENTI per 6 persone**

*PER LA BAGNA*

6 teste d'aglio

6 etti di acciughe sotto sale

Olio q.b. per coprire le acciughe

gr 20 di panna liquida

Latte q.b. per coprire l'aglio

*PER ACCOMPAGNARE*

VERDURE CRUDE A PIACERE: cardo, toupinambur, finocchio, peperone, sedano, cavolo verza, indivia

belga, rapanello, barbabietola e anche peperoni arrostiti, peperoni sotto raspa, patata lessa, polenta, cougnà, ... e chi più ne ha più ne metta!!!!

## **PASSO PER PASSO**

Cuocere l'aglio nel latte per 15 minuti circa, scolarlo e frullarlo.

In un tegame di terracotta versare l'olio, l'aglio cotto, le acciughe diliscate e cuocere a fuoco molto lento per circa 1 ora. Aggiungere a fine cottura la panna per rendere il tutto cremoso.

**Servire la bagna in fougòt**, contenitori in terracotta costituiti da una ciotola a cui è sottoposto un fornellino per mantenere calda la salsa **e accompagnare con le verdure crude e con tutto il resto.**

### **Chef *Giacinta Icardi***

Questa ricetta è tipica del basso Piemonte in quanto, nei secoli passati, era assai facile procurarsi, in questa zona, l'ingrediente fondamentale, cioè l'acciuga salata, usata tuttora in molte ricette tipiche piemontesi, soprattutto tra gli antipasti (l'acciuga si pesca in tutto il Mediterraneo). L'antico Piemonte si approvvigionava presso le saline della Provenza e delle foci del Rodano, attraverso una serie di rotte commerciali attraversanti i passi delle Alpi Marittime e note come "vie del sale".

Molti sostengono che la vera ricetta della bagna càuda dovrebbe contemplare l'utilizzo dell'olio di noci e non dell'olio di oliva. Questo perché le coltivazioni di ulivo sono liguri e non piemontesi.



## **Puglia**

### ***TIELLA (TAYEDDHA)***

#### **Ingredienti per 6 persone**

Cozze	kg	1
Patate	kg	1
Riso	kg	0.500
Pomodorini	kg	0.500
Pecorino	gr	100
Olio extra vergine		
1 cipolla - 2 spicchi d'aglio		
Sale pepe q.b. - prezzemolo		

#### **Preparazione**

1) metter a bagno le cozze in acqua e sale grosso per una mezz'ora poi lavarle bene con uno spazzolino, eliminare la valva e con il coltellino adatto aprirle a metà, il liquido interno che raccoglierete in una ciotolina lo filtrate attraverso

una pezzuola pulita, serve ad aggiungere come brodo di cottura;

2) sbucciate le patate, tagliatele a fette non troppo spesse e immergetele in una ciotola d'acqua;

3) mettete a bagno anche il riso;

4) spellate gli spicchi d'aglio e tagliatelo a pezzettini, affettate le cipolle, tritate il prezzemolo e tagliare i pomodorini a metà;

5) preriscaldare il forno a 220°.

## **PASSO PER PASSO**

In un tegame da forno (se avete quello di terracotta è meglio) mettete un po' d'olio, fare una base d'aglio, cipolle e pomodorini.

Coprite con uno strato di patate salate leggermente e spolverizzate col formaggio, distribuite le cozze e peparle, versare il riso in modo da coprire uniformemente le cozze.

Ripetere lo strato di aglio, cipolla, prezzemolo, pomodorini, formaggio e olio, sempre salando leggermente. A piacere si può continuare con un altro strato di cozze e patate e vari condimenti.

A fine procedimento versare l'acqua filtrata precedentemente e dell'altra acqua fino a coprire tutti gli ingredienti. Irrorate il tutto con un filo d'olio, infornare e cuocere per un'ora circa a 220 gradi. Trascorso il tempo di cottura indicato, estraete la pirofila dal forno, lasciate intiepidire la tiella per 15 minuti quindi servite.

## **Chef Teresa Barbone**

*Note:* ricetta tipica barese - *Suggerimenti:* è un ottimo piatto unico.

*Un po' di storia:* la ricetta ha sicuramente origini spagnole e risale al periodo della dominazione di questo popolo. Il nome tiella è legato invece al tegame in cui veniva preparato e cotto; la tiella è un grosso tegame di coccio. La composizione della "Tiella" non segue regole fisse ma dà spazio alla propria creatività, si può aggiungere o togliere ciò che si vuole. A seconda della zona si possono aggiungere zucchine a fettine, foglie di basilico, sedano a dadini, pane grattugiato o salsa di pomodoro al posto dei pomodorini.



## **Liguria**

### ***PESTO GENOVESE***

#### **Ricetta in grammi consigliata per circa 1 kg di pesto**

Basilico	gr	335
Parmigiano reggiano stagionato	gr	235
Pecorino sardo stagionato	gr	50
Olio extravergine d'oliva	gr	230
Pinoli di prima qualità	gr	146
Aglio	gr	2,5
Sale marino grosso	gr	1,5

#### **PASSO PER PASSO**

La ricetta classica prevede per la realizzazione

l'utilizzo di un mortaio di marmo ed un pestello di legno d'olivo.

Lavare il basilico ed asciugarlo accuratamente e delicatamente, quindi metterlo nel mortaio con il sale grosso ed iniziare a lavorare gli ingredienti col pestello, schiacciando e non pestando, contro le pareti del mortaio.

Quando il basilico sarà spezzettato aggiungere l'aglio ed i pinoli continuando a lavorarli con il pestello ed aggiungere poco a poco i formaggi, aggiungendo poco alla volta l'olio per rendere l'impasto meno denso e più lavorabile.

Naturalmente se non avete a disposizione un mortaio ed un pestello vi concediamo di non rinunciare ad una simile prelibatezza e vi autorizziamo ad utilizzare un frullatore in cui mettere tutti gli ingredienti, badando a non scaldare troppo l'impasto nell'operazione di frullatura.

E' molto importante che solo i seguenti tipi di pasta possono essere conditi con il pesto:

Trenette (con l'aggiunta di patate affettate e volendo fagiolini, cotte con la pasta stessa).

Piccaggette (tagliatelle all'uovo, larghe un dito e molto sottili).

Mondilli De Sea (fazzoletti di seta: lasagna quadre sottilissime servite a strati nel piatto, cosparse di pesto).

Gnocchi di patate.

**Chef *Giampaolo***



## **Piemonte**

### ***SETTE GUSTI***

**Misto di sapori multiuso, sempre disponibile.  
Da usare in cottura, moderando il sale.**

PROPORZIONI per 10 litri circa

Pomodori carnosi	kg	2,00	Cipolle bionde	Kg	2,00
Carote	=	2,00	Aglio	=	0,20
Sedano	=	0,50	Prezzemolo	=	0,40
Basilico	=	0,40	Salvia	manciate	2
Alloro	foglie	6-7	Rosmarino aghi	=	2
Erba Cerea fresca	g	100	Olio extravergine	litri	1,00
Oppure, Origano secco	g	15	Sale fino	kg	0,65

## PASSO PER PASSO

Mondare tutte le verdure, lavarle, scolarle e stenderle su panni ad asciugare. Lavare, tagliare e bollire i pomodori, passarli nel passa verdura e lasciare raffreddare. Macinare finemente: salvia, rosmarino, alloro, origano o erba cerea nel tritatutto. Tagliuzzare grossolanamente le manciate di basilico e prezzemolo. Tagliare: cipolle, carote e sedano a pezzetti adatti al frullatore. Sciogliere il sale nel passato di pomodoro, quindi aggiungere tutto l'olio e sbattere bene per emulsionare il tutto.

Ad ogni carica di un buon frullatore (ottimale è il Bimbi) con il miscuglio dei vari ingredienti, va aggiunto gradualmente del liquido emulsionato precedentemente per facilitare il lavoro dell'attrezzo. La frollatura fine è preferibile alla grossolana.

Versare tutte le frullate in un unico recipiente, rimescolare bene, quindi, invasare.

I vasi vanno riempiti a cm 1,5 – 2 dal bordo per accogliere una buona copertura d'olio supplementare ed un eventuale piccolo aumento di volume nel periodo estivo.

Il prodotto, che è crudo ad eccezione del pomodoro, normalmente si conserva molto bene se in vasi pulitissimi, asciutti e con bordi ben ripuliti dopo il riempimento, tenuto al buio, al fresco e sempre coperto d'olio. Allo scopo è opportuno qualche controllo nei primi tempi. A vaso iniziato, va tenuto in frigorifero sempre con dell'olio sopra.

**AVVERTENZA importante:** quando il coperchio del vaso è gonfio, il prodotto è ammuffito od all'assaggio ha un sapore acido deve essere buttato senza indugio.

### **SETTE GUSTI, ingrediente per**

Carni bovine, suine, pollame, conigli, selvaggina e pesci, nei modi: marinate di precottura, spezzatino, arrostiti, brasati, bistecche.

Sughi per pasta e riso.

Salse cotte per accompagnare bolliti o pesce.

Minestre e minestrine.

**Chef Carlo Bosco**



**Abruzzo**

***Ferratelle "NEOLE"***

### **Ingredienti**

Farina quanto basta

5 uova

5 cucchiaini di zucchero

5 cucchiaini di Olio di arachidi

1 bustina di lievito

1 limone o anice oppure dei gusti a piacere

### **PASSO PER PASSO**

In un recipiente mettere 5 tuorli, 5 cucchiaini di zucchero e mantecarli con la frusta. Aggiungere l'olio

poi i bianchi mantecati a neve, il lievito ed infine la farina fino a raggiungere una densità morbida, infine l'anice oppure la buccia grattugiata del limone.

A questo punto mettetene un cucchiaino sulla piastra e chiudete tenendo ben strette le maniglie. Fate una o due cialde per prova (e per ripulire le piastre) e tenete a portata di mano un bicchiere con poco olio e un pennellino per ungere all'occorrenza.

### **Chef Antonietta D'Angieri di Pescara**

#### *Note:*

La piastra usata per cuocere questo dolce, detto "lu ferre", veniva portata in dote dalla donna, infatti, nella parte centrale, recava incise le iniziali della futura sposa.

#### *Idee:*

- Spennellate velocemente di Nutella quando sono ancora sulla piastra (ma cotte!) e poi arrotolatele all'istante...infine spolverate con zucchero a velo!
- Accoppiate con marmellata o Nutella o crema pasticceria.
- Servite sul gelato, magari arrotolate e affogate nel cioccolato fuso.



**Liguria**

## ***TORTA DI RISO***

### **Ingredienti**

gr 250 riso

gr 250 zucchero

gr 250 Ricotta

1 litro di latte

5 uova

2 bicchierini di Rum

Un po' di buccia di limone

1 stecca di vaniglia

Un po' di buccia di arancio

Del pangrattato e della farina per infarinare la teglia

## PASSO PER PASSO

Versare nella pentola il latte, il riso, la scorza del limone e dell'arancio e farli bollire; quando il riso avrà assorbito quasi tutto il latte, togliere dal fuoco e separare il riso dalle scorze.

Unire lo zucchero, la ricotta, le uova e 1 bicchierino di rum.

Imburrare la teglia e infarinarla, prima con pangrattato poi con della farina.

Versare il composto nella teglia e quindi versare sopra il bicchierino di rum.

Fare cuocere la torta per circa 25/30 minuti a 180°/200°.

### **Chef *Giovanna Volpi***

Note:

Questa torta ha origini antiche emiliane. Veniva preparata tradizionalmente durante la Festa degli Addobbi, durante la quale era in uso stendere dei drappi colorati alle finestre, in segno di festa.

Si preparava allora la "torta di riso" che veniva offerta tagliata in piccoli rombi, ciascuno sormontato da uno stuzzicadenti, in segno d'amicizia ai vicini e conoscenti.



**Marche**

## ***CANTUCCINI***

### **Ingredienti**

kg 1,300 di farina 00

gr 500 zucchero

8 uova

gr 150 di burro

gr 500 di mandorle tostate

1 bustina di lievito "pane degli angeli"

1 pizzico di sale

buccia di limone grattugiato

un po' di liquore forte o anice

un po' di latte

## **PASSO PER PASSO**

In una terrina sbattere le uova con lo zucchero. Aggiungere il liquore, un pizzico di sale, piano piano la farina, il lievito e il burro sciolto in un po' di latte.

Quando è tutto impastato e morbido, si aggiungono le mandorle.

Si impasta ancora, e si preparano dei grissini lunghi come la teglia.

Si pongono sulla teglia ad una certa distanza tra di loro e si inforna a circa 200° per 20 minuti.

A metà cottura si sfornano i grissini, si tagliano di circa 6 cm circa di lunghezza e si infornano nuovamente per concludere la cottura.

Lasciare in forno per ancora 10 minuti, perché possano dorarsi.

**Chef *Palma Gioiello***



**Marche**

## ***CICERCHIA***

### **Ingredienti**

Uova	4
Zucchero	4 cucchiari
Olio	mezzo bicchiere
Latte	mezzo bicchiere
Liquore	sambuca o anice
Lievito	bustina 1
Miele	gr 500
Farina	q.b.
Cacao dolce	
Confettini colorati	

## PASSO PER PASSO

In una terrina sbattere le uova, aggiungere lo zucchero e lavorarlo, aggiungere olio, latte, un pizzico di sale e sbattere, aggiungere il liquore, il lievito e sbatterlo aggiungendo la farina quanto basta per avere un impasto morbido.

Fare la sfoglia spessa 1° numero della macchina, tagliare la sfoglia a listarelle e poi ancora a dadini, per poi friggerli.

Dopo fritti amalgamare con il miele.

A piacere aggiungere un cucchiaino di cacao dolce e confettini colorati.

**Chef *Linuccia***

*Note:* La cicerchiata è un tipico dolce collegato alla ricorrenza di Carnevale. Infatti, la sua presentazione così gioiosa ben si adatta al carattere allegro di questa festa.



## **Piemonte**

### ***BOUNET D'AMARETTO***

#### **Ingredienti**

- 6 tuorli d'uovo
- 8 cucchiari di zucchero
- ½ litro di latte
- 2 cucchiari di cacao amaro in polvere
- 8 amaretti secchi
- 1 noce di burro

#### **Procedimento**

Sbattere i 6 tuorli con 6 cucchiari di zucchero fino a farli diventare ben amalgamati.  
Nel latte freddo sciogliere gli amaretti.

Aggiungere ai tuorli sbattuti i 2 cucchiaini di cacao e poi molto lentamente e sempre mescolando il latte con gli amaretti.

Preparare in una piccola padella antiaderente il caramello con i restanti 2 cucchiaini di zucchero.

Imburrare una forma da budino, versare il caramello e quindi il composto preparato prima.

### **Chef *Dori Fracalvieri***

Note: Il "BOUNET" è l'antenato del Budino. BOUNET in Piemontese significa cappello ed è anche il nome dello stampo di rame e alluminio nel quale viene cotto il dolce, che imita in realtà un cappello da cucina (bonet'd cusin-a).

L'ipotesi più curiosa e più accreditata nelle Langhe, lascia intendere che il dolce è stato chiamato così perché veniva servito alla fine del pasto, come cappello a tutto ciò che si era mangiato.



## **Puglia**

### ***CARTELLATE***

#### **Ingredienti**

Vino cotto	lt 1
Farina 00	kg 1
Zucchero	gr 500
Vino bianco secco	lt 0.5
Olio extra vergine	lt 1
Mandorle	gr 250
Garofano e Cannella	in polvere

#### **PASSO PER PASSO**

Sul piano di lavoro mettere la farina, aggiungere 200 gr di zucchero e mischiare, riscaldare 250 cl

di olio, impastare aggiungendo 250 cl di vino tiepido e continuare a impastare, lavorarlo un po' e fare delle pagnottelle che lasceremo riposare per un po'.

Passiamo le pagnottelle nella macchina per la pasta al n. 1, poi 3 e infine al 5. Tagliare la sfoglia con la rondella smerlata formando tante striscio-line larghe 3-4 cm, che devono essere piegate in due e unite con le dita alla distanza di 2-3 cm da ottenere della conchette.

Si arrotolano unendo le conchette tra loro, in modo da ottenere della forme di rosa.

Una volta asciutte vengono fritte in olio bollente.

Volendo si possono anche cuocere al forno.

Abbrustolire le mandorle e farle raffreddare, metterle in un panno, schiacciarle con il martello e metterle in una ciotola, in un'altra ciotola mettere lo zucchero rimasto aggiungendo il garofano e cannella e mischiare bene.

In una pentola versare il vino cotto, quando comincia a bollire mettere 3-4 cartellate per volta per circa 30 secondi, si tirano su con la ramina, si mettono in un contenitore e si condiscono con una manciata di mandorle e una di zucchero miscelato e continuare fino alla fine.

### **Chef *Rina* (simpatizzante)**

*Note:* Nella tradizione pugliese le fasce con cui si formano le cartellate simboleggiano le fasce che avvolgono Gesù Bambino.



## **Puglia**

### ***MOSTACCIOLI***

#### **Ingredienti**

Farina	gr 1,100
Zucchero	etti 2
Cioccolato fondente	etto 1
Burro	etto 1
Miele	gr 50
Caffè	1 tazza
Cacao amaro	1 cucchiaio
Mandorle	gr. 150
Arance non trattate	2
Lievito vanigliato	2 bustine
Vino cotto	250/300 dl o q.b.

Chiodi di garofano	½ cucchiaino
Cannella	½ cucchiaino

## **PASSO PER PASSO**

Setacciare la farina (1 kg) sulla spianatoia, aggiungere lo zucchero, il cacao, la buccia di arancia (grattugiata), il cioccolato a pezzettini, una tazza di caffè, le mandorle (tostate e tritate grossolanamente), il miele, il lievito, il burro (sciolto a bagnomaria), e infine il vino cotto.

Dopo aver impastato bene gli ingredienti, stenderli con il mattarello in modo da avere una sfoglia alta 2 centimetri e tagliare a forma di rombo 4/5 cent. o altre a fantasia, metterle sulla teglia e infornare a 180° 15/20 min.

## **Chef *Rina* (simpatizzante)**

*Note:* Una ricetta tramandata nel tempo. Si gustano nel periodo natalizio ma sono buoni tutto l'anno.



**Puglia**

***SCARCELLA***

**Ingredienti**

- 1 kg di farina 00
- 1 bustina di vanillina
- 400 gr di zucchero
- 2 bustine Pan degli Angeli
- 7 uova
- 1 limone grattugiato
- 200 gr di burro o gradina oppure olio leggero
- Confettini colorati
- Latte q.b.
- 1 cucchiaino di bicarbonato
- 300 gr zucchero a velo
- 4 bianchi d'uovo

## PASSO PER PASSO

Versate su una spianatoia la **farina** a fontana ed unite **7 uova**; dopo aggiungete l'**olio**, lo **zucchero**, la bustina di **vanillina** e **le 2 bustine di pan degli angeli sciolto in un po' di latte**. Lavorate con le mani il composto per qualche minuto, fino ad ottenere una pasta non troppo dura e fare delle trecce o ciambelle. Mettete i vostri soggetti nel forno a cuocere per circa 15 minuti a 180°. Trascorso questo tempo sfornateli e lasciate che si intiepidiscano.

Per preparare la glassa: montate a neve ferma l'**albume** d'uovo, quando è montata aggiungere lo zucchero a velo.

Oppure: In una pentola ponete lo **zucchero** e ricopritelo con l'acqua; mettete sul fuoco a temperatura media e mescolate senza sosta fin quando lo zucchero si scioglierà, togliete dal fuoco lo **zucchero** e mettetelo in una ciotola; aggiungete l'**albume** montato a neve nello zucchero e continuate a mescolare. Se la glassa non si dovesse staccare aggiungete qualche **goccia di limone**.

Versate con attenzione la glassa sulle scarcelle e rapidamente i **confettini** per permettere che si attacchino facilmente alla superficie.

Gustate le vostre deliziose scarcelle.

### **Chef Enza Fiore**

*Note:* La Scarcella racchiude in sé i simboli pagani e cristiani della Pasqua, la treccia: simbolo di eternità, adottato già dalle religioni pagane pre-cristiane (come la ghirlanda natalizia ad esempio) l'uovo: simbolo di rinascita e ritorno alla vita, (la resurrezione), la croce di pasta con la quale l'uovo, o le uova, vengono fermate sulla treccia, e la croce non c'è bisogno di spiegarla, è il crocefisso, la passione di Cristo...



**Sardegna**

## **PÀRDULAS FORMAGGELLE**

### **Ingredienti**

Farina di semola x la sfoglia	gr 500
Farina tipo 00	gr 200
Formaggio tipo "primo sale" o ricotta	kg 1
Strutto o burro	gr 80
Zucchero	gr 150
Zucchero a velo	
Uova	3
Limoni (grattugiato)	1
Arance (grattugiate)	2
Zafferano facoltativo (bustina)	1

## **PASSO PER PASSO**

### **Procedimento per la pasta**

Versare la farina sulla spianatoia, impastarla con un pizzico di sale e un po' di acqua tiepida.

La pasta lavorata deve risultare piuttosto consistente e liscia, aggiungere lo strutto un po' per volta e lavorarla...

Darle una forma di palla, coprirla e lasciarla riposare per circa 30 minuti.

### **Procedimento per il ripieno**

Preparare intanto il ripieno: sbriciolare il formaggio fresco o ricotta, in una terrina, si lavora bene in modo da eliminare grumi e renderla cremosa, aggiungervi la farina 00, le uova, lo zucchero, la scorza del limone e arance grattugiate e si amalgama bene tutto.

### **Preparazione delle Pàrdulas**

Si tira la sfoglia con il mattarello o con la macchina, abbastanza sottile e ritagliarla in dischi di circa 10 centimetri di diametro con una rondellina. Distribuire al centro dei dischi il ripieno e rialzare tutt'intorno i lembi della pasta pieghettando i bordi come per ottenere dei pirottini per pasticcini.

Foderare la placca da forno con "carta forno" e sistemarvi le "pàrdulas" e farle cuocere in forno a 170° per circa 30/40 minuti (se il forno è ventilato, cuoce prima).

Quando saranno dorate in superficie, sono cotte, toglierle dal forno e ancora calde si possono decorare con zucchero a velo e confettini colorati.

Gustare tiepide o fredde.

### **Chef Virginia Martis & Lussoria Miscali**

NOTA: Le **pardulas**, sono un tipico dolce pasquale della tradizione sarda. Sono piccole tortine con ripieno di ricotta o di formaggio, molto delicate e gustose. A seconda della zona si possono vedere in una versione dolce o salata, all'aroma di arancia o limone e, più rara, una versione con l'uvetta.



**Sicilia**

## ***PASTA DI MANDORLE***

### **Ingredienti**

1 kg di farina di mandorle  
1 kg di zucchero  
250 gr di acqua

### **PASSO PER PASSO**

In una casseruola, posta sul fuoco a fiamma bassa, far sciogliere lo zucchero con l'acqua. Portare a 110°, e aggiungere la farina di mandorle mescolando con cura. Versare il composto sul piano di lavoro, lavorare prima con una spatola e quando si è raffreddato

impastare con le mani, fino ad ottenere un impasto liscio, aggiungendo dell'acqua se necessita. Lasciarlo riposare per un'ora coperto con la pellicola trasparente.

Ci sono due modi per modellare la frutta martorana, con gli appositi stampi o a mano libera.

### **Chef *Nuccia Simone***

#### *Note:*

La tradizione vuole che questi dolci, o frutta, siano stati inventati dalle suore benedettine del Monastero della Martorana di Palermo, che nel Medioevo aveva assunto grande fama proprio per queste creazioni colorate e che prendevano così il nome di "frutta di Martorana".



## **Lucania**

### ***CALZONI***

#### **Ingredienti Sfoglia**

Farina di grano duro      gr 250  
Farina tipo 00              gr 250  
Olio di oliva                gr 50  
2 uova intere  
mezza bustina di lievito per torte salate  
un pizzico di sale

#### **Ingredienti Ripieno**

Prosciutto cotto - 1 fetta      1 etto  
Pancetta                        1 etto  
Caciocavallo                    1 etto

Formaggio grattugiato pecorino o grana gr 50  
2 uova sode  
2 uova  
Prezzemolo tritato  
Pepe macinato q.b.

### **PASSO PER PASSO**

Impastare le farine con tutti gli ingredienti, amalgamare bene e lasciare riposare per circa mezz'ora.

Intanto preparare a dadini il prosciutto e pancetta il caciocavallo a scaglie e le uova sode.

In una ciotola unire tutti gli ingredienti, aggiungere il formaggio grattugiato, il prezzemolo tritato le uova e un filo di olio per amalgamare il tutto.

Preparare la sfoglia.

Formare dei dischi di circa 20 cm, mettere il ripieno sul disco e chiuderlo schiacciando bene con le dita.

Infornare a 180 gradi per circa 15/20 minuti.

**Chef Rita Virgallito**



## **Romagna**

### ***PIADINA***

#### **Ingredienti**

Farina tipo 00	gr	600
Farina grano duro	gr	300
Lievito chimico	cucchiaini	2½
Bicarbonato	2 pizzichi	
Uovo "facoltativo"	1	
Burro temperatura ambiente	gr	30
Olio di semi	cucchiaini	3
Latte	cucchiaini	6
Sale		
Acqua quanto basta		

## **PASSO PER PASSO**

Unire tutti gli ingredienti con l'acqua o il latte fino ad ottenere un impasto abbastanza sodo (non lavoratelo eccessivamente perché si potrebbero formare delle bolle durante la cottura), fare riposare per circa un'ora coperto con uno strofinaccio pulito. Suddividere l'impasto in pagnottelle che, una volta distese con il mattarello, devono formare delle "piade" di circa 25-30 cm di diametro e cucinarle su apposita teglia.

Lo spessore dipende molto dai gusti e può andare da due fino a cinque-sei millimetri (durante la cottura cresce).

***Tagliarla in 4 e metterle in verticale***

***Farcirle calde a piacere***

***Chef Rosalba Camagli***

*Note:* La *piada* viene normalmente classificata come *pane azzimo*, che significa non fermentato, fatto senza l'uso del lievito. Questo "pane" di vecchissima tradizione (preparato fin dai tempi dei Romani) è stato riconosciuto nella gastronomia tipica romagnola quale alimento sano e genuino.

Si mangia calda oppure fredda ed è buonissima sia da sola sia farcita con salumi, formaggi, saliccia, verdure gratinate o erbette (da non disdegnare la farcitura dolce con **nutella**, **miele** o **marmellata**).



## **Puglia**

### ***SCALDATELLI***

#### **Ingredienti**

1 kg di farina 00

200 gr d'olio d'oliva

150 gr di vino bianco

100 gr di semi di finocchio (facoltativo)

1 bustina di lievito

1 cucchiaio di sale

pepe nero a piacere

#### **PASSO PER PASSO**

Impastate la farina con il lievito, i semi di finoc-

chio, l'olio d'oliva e il vino (che avrete, entrambi, precedentemente riscaldato).

Lavorate bene sulla spianatoia fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo. Lasciate riposare il tutto per 10 minuti. Formate quindi dei cordoncini dal diametro di circa 1 cm.

Tagliateli in pezzi lunghi circa 20 cm e chiudete ciascuno di essi ad anello premendo bene le estremità per farle ben aderire tra loro. Mettete a bollire a fuoco molto alto una grande pentola riempita con abbondante acqua salata.

Immergete i taralli nell'acqua bollente. Quando questi tornano in superficie, tirateli fuori con una schiumarola, sgocciolandoli bene. Lasciateli quindi asciugare su uno strofinaccio da cucina.

Cuocete gli scaldatelli in forno già caldo a 200° su una teglia foderata con carta da forno 15-20'. Dovranno essere dorati.

**Tempo richiesto (in minuti): 90**

**Chef *Rina* (simpatizzante)**

*Note: Gli scaldatelli sono frutto di una ricetta tanto antica quanto umile. La loro nascita risale, infatti, alla tradizione pugliese che secoli fa vedeva nello "scaldatello" un vero e proprio sostituto del pane.*



## **Emilia Romagna**

### ***TIGELLE***

#### **Ingredienti x 1 kg**

Farina 00	kg 1
Lievito di birra	1 cubetto
Olio o burro	3 cucchiari
Lievito per dolci	1 cucchiaino
Sale	1 pizzico
Latte e acqua frizzante	q.b.

#### **PASSO PER PASSO**

Impastare la farina con tutti gli ingredienti, lasciar lievitare per 2 ore.

Poi rimpastare e formare delle palline che si stenderanno con il mattarello.

Cuocere sul fornello fino a quando non saranno dorate.

Farcire con salumi e formaggi a piacere e mangiarle calde.

**Chef *Laura Casolari***

*Note:* La Regina fra le rustiche specialità gastronomiche dell'appennino modenese, è la famosa Crescentina oggi comunemente chiamata "Tiggella".



**Romagna**

## ***PIADA FRITTA***

### **Ingredienti**

Farina tipo 00 gr 500

Lievito di birra gr 20

Burro temperatura ambiente gr 40

Olio di semi per friggere

1 bicchiere acqua e latte

Sale q.b.

### **PASSO PER PASSO**

Sciogliere il lievito nell'acqua e latte tiepido, unire gli ingredienti, impastare il tutto e fare un panetto

morbido, fare un taglio a "CROCE" su di uno strofinaccio pulito; lasciare lievitare.

Quando il volume dell'impasto si sarà raddoppiato, suddividere l'impasto a panetti, tirarla con il mattarello e formare la piada; friggere in abbondante olio.

**Chef *Rosalba***



**Brasile**

## ***BOLINHO de ARROZ***

***Palline di riso***

### **Ingredienti per 6 persone**

gr 200	riso Carnaroli
gr 350	farina 00
gr 50	parmigiano
gr 100	peperone
gr 100	pomodori
gr 50	cipolla
n. 2	uova
n. 1	bustina lievito
latte q.b., olio di semi per friggere, prezzemolo e sale	

## **PASSO PER PASSO**

Tagliare le verdure a quadretti piccoli (peperone, pomodoro, cipolla e prezzemolo tritato).

Far bollire il riso e lasciarlo raffreddare.

In una ciotola mettere tutti gli ingredienti e mescolare, in ultimo aggiungere poco a poco il latte per ottenere l'impasto solido ed infine il lievito, mescolare bene e iniziare a friggere.

**Chef *Andreja***



**Marocco**

## ***CÙSCUS***

### **Ingredienti per 12 persone**

kg 1	carne vitello (parte del muscolo)
kg 1	cùscus
gr 500	carote
gr 500	zucca
gr 500	zucchine
1 scatola	ceci
3	pomodori
2 cipolle, prezzemolo, sale, pepe, olio, zafferano, burro q.b.	

## Il procedimento della ricetta va eseguito con la cùscussiera

Rosolare la carne nell'olio cipolla, pepe, pomodori e spezie, aggiungere il prezzemolo ed infine coprire con acqua e far cuocere. Quando inizia a bollire mettere la cùscussiera sulla pentola e versare il cùscus. Quando esce il vapore si



toglie il cùscus e si mette in un piatto da portata, aggiungendo acqua olio e sale e si lascia riposare. Aggiungere le verdure nella carne e rimettere la cùscussiera sopra la pentola, aspettare 10/15 minuti e il cùscus è pronto.

**Chef *Sadia e Karima* (simpatizzanti)**



**Spagna**

## ***PAELLA***

### **Ingredienti per 4 persone**

½ pollo; 300 gr di scampi; 500 gr di muscoli freschissimi; 100 gr di prosciutto cotto; 50 gr di pancetta; 1 salsiccia napoletana piccante di circa 100 gr; 2 tazze di riso a grana lunga; 1 tazza di piselli; 1 cipolla tritata; 1 spicchio di aglio; 1 peperone; 500 gr di pomodori; 1 cucchiaino di origano; 1 peperoncino rosso; 1 cucchiaino di semi di cumino; 1 cucchiaino di zafferano; 4 tazze di brodo; ½ bicchiere di olio di oliva; sale.

## PASSO PER PASSO

Lessare scampi e muscoli e tenerli a parte.

Lessare i piselli e tenerli a parte.

Arrostire il peperone in forno e tenerlo a parte.

Cuocere i pezzi di pollo in una terrina insaporiti con peperoncino, origano, aglio ,olio, cipolla. Unire al pollo i pomodori, la pancetta, la salsiccia e i semi di cumino.

Portare il brodo ad ebollizione.

Unire alla carne il riso, il prosciutto e versare il brodo in cui si è sciolto lo zafferano.

Coprire con un coperchio e cuocere per un quarto d'ora.

Cinque minuti prima della fine della cottura aggiungere scampi e piselli.

Versare sul piatto da portata caldo il riso e decorare con i muscoli e con il peperone cotto in forno tagliato a striscioline.

### **Chef Aurora**

*Note:* la paella è un piatto tipico valenciano, il nome "paella" deriva dal recipiente nel quale viene preparata, un tegame basso e largo con i manici nel quale viene appunto cotta questo splendido piatto.



**Brasile**

***PAÒ DE QUEIJO***

***PANE DI FORMAGGIO***

### **Ingredienti**

250 gr di amido di manioca agrio (azedo)

150 gr di amido di manioca dolce (doce)

250 gr di mozzarella (grattugiata)

150 gr di parmigiano (grattugiato)

210 ml di latte

60 ml di olio

2 uova

2 pizzichi di sale

## PASSO PER PASSO

In una bacinella mettere tutti gli ingredienti e mescolare bene finché non si ottiene un impasto liscio.

Fare delle palline.

Metterle in una teglia infarinata.

Portare il forno a 180 gradi per 15 o 20 minuti.

### **Chef *Andreia* (simpatizzante)**

Il ***pão de queijo*** (dal portoghese, *pane di formaggio*) è una ricetta tipica degli stati brasiliani. La sua origine è incerta, quantunque si dica che la ricetta esiste dal XVIII secolo ed è divenuta molto popolare in Brasile negli anni cinquanta.



**Perù**

## ***PAPA ALLA HUANCAINA***

### **Ingredienti per 6 persone**

1 kg di patate  
3 peperoncini  
3 hg di formaggio - feta o primo sale  
5 hl di latte intero  
3/4 pacchetti di crackers salati  
1 manigotto  
6 uova  
olive nere per decorare  
olio e sale q.b.

## **PASSO PER PASSO**

Fare bollire le patate intere con la buccia. Intanto preparare la crema huancaína, mettendo nel frullatore il formaggio, i peperoncini, il latte, i crackers, olio e sale.

Frullare finché si ottiene una crema densa. Fare raffreddare le patate e tagliarle a fette rotonde. Rivestire un piatto da portata con le foglie di manigotto, disporre le fette di patate e ricoprirle con la crema. Decorare il piatto con spicchi di uova sode e olive nere.

**Chef *Maria* (simpatizzante)**



**Somalia**

## ***SAMBUS***

**Involtini di pasta sfoglia con carne e/o verdure**

### **Ingredienti per 800 gr di impasto**

300 gr di farina

300 gr di burro

(in Somalia non usano il burro ma il latte fatto pastorizzare con un metodo a me sconosciuto)

Sale e acqua

### **Ingredienti per ripieno di carne (circa 30 persone)**

600 gr di carne di vitello, 4 carote, 3 gambe di se-

dano, 1 cipolla bionda grande, 4 spicchi d'aglio, rosmarino, prezzemolo, alloro, harissa, cardamomo, sale e pepe q.b.

### **Ingredienti per il ripieno di verdure**

1 testa di verza, 1 peperone giallo, 1 peperone verde, 8 zucchini, 1 melanzana grande, 4 carote, 3 gambi di sedano, 1 cipolla bionda grande, origano, prezzemolo, basilico, menta e cardamomo, sale e pepe q.b.

## **LA PASTA SFOGLIA**

- 1) Incorporare il sale con la farina e 60 gr di burro.
- 2) Aggiungere acqua fredda ed impastare fino ad ottenere un impasto omogeneo. Ad operazione conclusa, appallottolarlo e ricoprirlo con la pellicola e fare riposare in frigo per 30 min.
- 3) Spianare il burro rimasto in modo da formare un quadrato di 12/14 cm.  
Fare riposare in frigo per 30 min.
- 4) Dopo 30 min. spianare la pasta in un quadrato di 18/20 cm circa, sistemarci sopra il burro, chiudere sui 4 lati (come formare una busta) sigillando bene le giunture.
- 5) Spianare la pasta in una sola direzione per ottenere un rettangolo di circa 30 cm di lunghezza e 15 cm di larghezza.

6) Piegare il rettangolo in 3 parti, girare sul lato più corto, spianare nuovamente (sempre in una sola direzione) fino ad ottenere un rettangolo delle stesse dimensioni di quello precedente.

7) Ripiegare nuovamente in 3 parti e ripetere l'operazione del punto 6).

8) Ripiegare nuovamente, avvolgere nella pellicola e riporre in frigo per 30 min. a riposare.

9) Ripetere l'operazione altre 4 volte, ricordando di avvolgerla nella pellicola e farla riposare in frigo ancora una volta tra la seconda e la terza serie di lavorazione.

10) Utilizzarla da fredda.

## **L'IMPASTO DI CARNE**

1) Tagliare a pezzi piccoli carote, sedano, cipolla, aglio. Soffriggere in una padella grande.

2) Incorporare la carne a fuoco alto facendo attenzione a non bruciarla.

3) Quando tutta la carne sarà cotta aggiungere le erbe e le spezie nelle quantità desiderate, allungare con del brodo vegetale per evitare che si bruci.

4) Dopo 15 min. di cottura a fuoco moderato spegnere e far raffreddare.

## **L'IMPASTO DI VERDURE**

Tagliare a pezzi piccoli tutte le verdure.

Cuocere in padella secondo l'ordine: Carote, Sedano, Cipolla, Verza, Peperone, Melanzana, Zucchine. Subito dopo le zucchine insaporire con spezie e aromi a piacere.

Terminata la cottura di tutte le verdure far raffreddare.

## **PROCEDIMENTO PER GLI INVOLTINI**

- 1) Stendere la pasta in modo da ottenere un foglio sottile, ritagliare dei triangoli con ciascun lato di 8 cm.
- 2) Collocare una porzione di impasto sopra i triangoli di sfoglia.
- 3) Richiudere il triangolo per formare un fagotto, facendo attenzione a non rompere la sfoglia e sigillando bene i lati per non fare uscire il ripieno.
- 4) Friggere i fagottini immersi in olio bollente fino a raggiungere la doratura.
- 5) Asciugarli dall'olio, far raffreddare leggermente e servire tiepidi.

**Chef *Manuela***



**Calabria**

## ***ZUCCHINI RIPIENI***

### **Ingredienti**

kg 1 di zucchini medi

kg 1/2 di carne mista tritata (maiale-vitello)

gr 100 di parmigiano grattugiato

3/4 fette di pancarrè

3 uova

2 etti di caciocavallo Silano a dadini

sale e pepe

### **PASSO PER PASSO**

Lavare gli zucchini, tagliarli a metà, svuotarli e friggerli. Metterli su carta assorbente. Nella stessa

padella, tritare uno spicchio di aglio e aggiungere la carne e la polpa dei zucchini, tagliati a dadini e far rosolare il tutto.

Lasciare raffreddare per poi aggiungere uova, formaggio, sale, pepe e Silano a dadini. Riempire gli zucchini, metterli in una teglia da forno.

**Infornare per 15 minuti a 200°**

**Chef *Giovanna Cariati***



## **Sardegna**

### ***GUEFFUS***

#### **Ingredienti**

gr 500 di mandorle

3 cucchiaini di acqua di fiori d'arancio

gr 600 di zucchero semolato

Liquore dolce a piacere: es. Maraschino, Strega o Mirto

#### **PASSO PER PASSO**

Pelare le mandorle, dopo averle scottate in acqua bollente; lasciarle asciugare, poi frullarle finemente.

In un tegame a pareti alte, sciogliere gr 500 di

zucchero con un bicchiere piccolo di acqua e i cucchiaini di acqua di fiori d'arancio, finché si trasformerà in sciroppo limpido e trasparente.

Aggiungere la farina di mandorle, mescolare a lungo e lasciare cuocere. Togliere dal fuoco e una volta che il composto è tiepido formare tante piccole palline, grosse come nocchie, rotolarle nello zucchero rimasto e lasciare che si raffreddino e si asciugano.

Avvolgere prima in foglietti di carta stagnola colorata poi in un foglietto di velina, da richiudere alle estremità come si fa con una caramella, frangendo con le forbici i bordi.

### **Chef Virginia Martia Lussoria Miscalie**

I gueffus si conservano a lungo, in scatola di latta o in vasi di vetro dal tappo stagno.

*Note:* ecco come si presentano i dolcetti con la carta colorata.





## **Piemonte**

### ***ANCIUE AL VERD'***

#### **Ingredienti**

14 acciughe - 1 uovo sodo - 70 gr di prezzemolo  
Olio, aceto, una noce di mollica di pane - 1 peperoncino rosso (facoltativo)

#### **PASSO PER PASSO**

Aprire e pulire le acciughe. Tritare finemente il prezzemolo, l'uovo sodo, la mollica di pane imbevuta di aceto, due acciughe e volendo il peperoncino; aggiungere l'olio. Mettere le acciughe nel bagnetto. Rimangono più saporite se preparate almeno un giorno prima.



## **Piemonte**

### ***PEPERONI ARROSTITI CON BAGNETTO***

#### **Ingredienti**

2 peperoni - 2 spicchi d'aglio - 3 acciughe - 5 capperi - 100 gr di tonno - Qualche foglia di prezzemolo - 3 cucchiari di aceto bianco - Olio di oliva - Concentrato di pomodoro

#### **PASSO PER PASSO**

Fate abbrustolire i peperoni, togliete la buccia, i filamenti bianche e i semi. Tagliare le falde a pezzi. Tritare finemente l'aglio, i capperi, le acciughe, il tonno e il prezzemolo. Mettete il composto in una ciotola dove aggiungerete una punta di concentrato, l'aceto bianco di buona qualità e un po' d'olio. Il bagnetto va coperto d'olio per conservare il suo bel colore rosato e messo in frigo. Si deve preparare un giorno prima per lasciare il tempo a tutti i sapori di amalgamarsi. Al momento di preparare il piatto di portata, mettete tutti i pezzi di peperone, mescolate il bagnetto e se è troppo denso, mescolate l'olio che lo proteggeva.



**Francia**

## **QUICHE LORRAINE**

(si pronuncia chisc loren)

### **Ingredienti**

Impasto per 6 persone

gr 250 gr di farina 00

gr 125 di margarina di buona qualità, acqua e sale

### **1° ripieno**

2 uova grandi

1 bicchiere di latte

1/2 vaschetta di panna Elena fresca (da montare)

150 gr di pancetta affumicata ben stagionata, non cotta

sale, pepe, noce moscata (se piace)

70 gr di gruviera grattugiata o berna

## **2° ripieno**

2 uova grandi

1/2 vaschetta di panna

2 peperoni rossi o gialli abbrustoliti, sbucciati e tagliati a faldine che verranno insaporite con olio ed origano in padella

50 gr circa di parmigiano grattugiato

## **PASSO PER PASSO**

In una terrina mettere la farina e la margarina a pezzetti (temperatura ambiente) e lavorarla con la punta delle dita al fine di ottenere una sabbia, pian piano aggiungere acqua salata (senza lavorare tanto l'impasto). La lavorazione deve essere fatta quanto basta per amalgamare, un impasto lavorato più del dovuto, rischia di indurirsi dopo la cottura. Lasciare riposare l'impasto fatto a palla infarinata, dentro un contenitore coperto con un canovaccio per circa ½ ora.

### **Ripieno n. 1**

Rivestire la teglia con la sfoglia, tagliare la pancetta a dadini piccoli e spargerla sull'impasto, aggiungere la gruviera grattugiata, sbattere le uova, la panna, il latte, sale, pepe, noce moscata e versarlo sulla pancetta.

**Tempo di cottura: 25/30' a 180° a forno ventilato.**

### **Ripieno n. 2**

Arrostire i peperoni e tagliarli a listarelle corte, farle insaporire in olio, aglio e origano, lasciarle raffreddare; spargerle sull'impasto che riveste la teglia, cospargere il parmigiano grattugiato; sbattere le uova, la panna, il latte, sale, pepe e versarlo sui peperoni.

***Chef Elisabeth Manivet***

### ***Ringraziamenti:***

a nome di tutte le persone che hanno partecipato alla creazione di queste ricette e la Banca del Tempo di Nichelino colgono l'occasione per ringraziare tutte le Autorità e Maestranze della **REGIONE PIEMONTE** e del **COMUNE di NICHELINO**, che ci hanno permesso e dato la possibilità e i mezzi per poter affrontare questa stupenda esperienza.

Inoltre, ringraziamo:

- ***il CISA - CONSORZIO INTERCOMUNALE SOCIO ASSISTENZIALE***
  - "che ci permette di scambiare il nostro tempo per la compagnia agli anziani che frequentano il **Carro Volante**"
  - per averci dato la possibilità di utilizzare i loro locali e la cucina, per poter realizzare questi piatti
- la **COOP**: per averci dato tutti gli ingredienti, per poter realizzare tutte le pietanze scritte in questo libro
  - "in cambio degli ingredienti noi diamo il nostro tempo per le loro attività".