

Istituto Comprensivo "Vincenzo Navarro"
Ribera

A scuola di **Cucina**



Programma Operativo Fondo Sociale Europeo 2007/2013 della Regione Siciliana

Investiamo Per Il Vostro Futuro

Giornale scolastico realizzato nell'ambito del progetto codice "2007.IT051PO.003/IV/12/F/9.2.5"

"Insieme... a scuola"



Fondo Sociale Europeo



Ministero del Lavoro
e delle Politiche Sociali



Regione Siciliana



Unione Europea
Fondo Sociale Europeo

Anno scolastico 2010/2011

Edizioni Momenti

**Programma Operativo Fondo
Sociale Europeo 2007/2013
della Regione Siciliana**

Investiamo Per Il Vostro Futuro

A scuola di cucina

Giornale scolastico realizzato
nell'ambito del progetto

“Insieme... a scuola”

codice "2007.IT051PO.003/IV/12/F/9,2,5"



Fondo Sociale Europeo



Unione Europea
Fondo Sociale Europeo



Ministero del Lavoro
e delle Politiche Sociali



Regione Siciliana

**Istituto comprensivo
“Vincenzo Navarro”**

via Imbornone, 2 - Ribera
Tel. 0925 61281

Dirigente scolastico
Diego Messina

Dirigente amministrativo
Fabio Geraci

Vicario
Nanette Sortino

Coordinatrice del progetto
Lorena Calcara

Docente orientatore
Angela Ombrello

Collaboratori
Rosalia Carubia,
Giacchino Falzone,
Rosetta Spinelli

Stampa
Edizioni Momenti
via Guastella, 52 - Ribera



Laboratorio “Produciamo un giornale”

Giuseppe Amari,
Alessandro Ardizzone,
Gabriele Avvenanti,
Antony Bellanca,
Ylenia Burreci,
Antonino Carusotto,
Alison Catania,
Marco Catanzaro,
Amin Choub,
Rachid Choub,
Maria Francesca Cipolla,
Giuseppe Cocchiara,
Sara Cuffaro Piscitello,
Giovanni Mangione,
Emanuela Maniscalco,
Francesco Musso,
Maria Carmela Parla,
Vincenzo Quartararo,
Filippo Rosato,
Christopher Rosato,
Vincenzo Scorsone,
Domenico Sferlazza.

Presentazione

“A scuola di cucina” è un laboratorio inserito all’interno del progetto P.O.R. “Insieme...a scuola”, nato dall’esigenza di coinvolgere gli alunni diversamente abili in attività operativo-pratiche insieme agli alunni normodotati e a quelli di cultura e lingua non italiane, al fine di favorire il lavoro di gruppo, la manualità, l’integrazione, la socializzazione.

Tale progetto ha come obiettivo, inoltre, lo scopo di organizzare un gruppo di lavoro a classi aperte in cui ci si propone di aiutare i ragazzi a scoprire le caratteristiche principali degli alimenti, di come acquisire la capacità di coltivare il piacere al “gusto”, nel rispetto della qualità e delle tradizioni popolari.

Risulta importante, in questi casi, attivare gli alunni in azioni concrete che valorizzino sia la loro fantasia, sia le loro abilità espressive che, insieme al “saper fare ed al saper esprimere se stessi”, contribuiscano a far emergere tutte le loro potenzialità. Per tutto l’anno in corso, guidati dai docenti di sostegno, i ragazzi si sono cimentati nella ricerca, nella conoscenza, nella realizzazione, di piatti tipici semplici ed elaborati.

Per quanto riguarda l’anno scolastico in corso il laboratorio ha seguito lo schema dei colori alimentari e dei loro valori nutrizionali.

Un particolare ringraziamento va ai fratelli Pippo e Paolo Marchese per la loro cortese disponibilità.

Diego Messina

*Dirigente dell’Istituto Comprensivo
“Vincenzo Navarro”*

I colori della Natura nella cultura che nutre

Nel contesto educativo-didattico dell'alimentazione è di fondamentale importanza acquisire corrette abitudini alimentari, in quanto un positivo approccio con il cibo getta le basi per un futuro stile di vita armonioso.

Mangiare in modo sano significa saper scegliere i propri cibi, prestare attenzione alla loro provenienza, alle loro proprietà nutritive in termini di vitamine, sali minerali, proteine e alle loro quantità.

Considerato che non sempre si riesce a misurare con precisione la giusta razione giornaliera, la natura ha escogitato il sistema perfetto dei "colori" per mandarci dei messaggi anche per il cibo. Talvolta siamo attratti da un colore in particolare e scegliamo, apparentemente senza motivo, l'arancione luminoso di un'albicocca o di un melone, il rosso acceso di un pomodoro o il verde intenso di un'insalata.

Esiste una ragione precisa.

Sono, infatti, i colori degli alimenti che stimolano i nostri meccanismi inconsci a scegliere di nutrirci di un certo cibo. La nostra energia vitale trae profondo vantaggio dall'assunzione del colore dell'alimento prescelto.

Per esempio, quando siamo particolarmente stanchi, veniamo istintivamente attratti da quegli alimenti che hanno colore arancione o giallo. Quando abbiamo carenze vitaminiche e minerali, o abbiamo bisogno di disintossicare l'organismo, proviamo attrazione per i cibi di colore verde. Quando invece è il nostro sistema nervoso ad avere bisogno di sostegno, scegliamo i cibi di colore scuro, dal blu al viola.

I cibi colorati sono un vero dono della natura, è bene consumarli regolarmente alternandoli e abbinandoli tra loro nella nostra alimentazione quotidiana ed in modo del tutto naturale faremo un pieno di salute.

Allora... per mangiare sano bisogna combinarne di tutti i colori!!!

Ma quali sono i colori e quali le proprietà specifiche legate al cibo?

Scopriamoli insieme!!!

Il bianco

Simbolo di purezza, il colore bianco caratterizza i prodotti ricchi di proteine indispensabili per l'organismo in quanto contribuiscono alla formazione ed al mantenimento dei muscoli. I cibi bianchi prevengono le malattie del cuore, rendono il sangue più fluido; prevengono i tumori, la pressione alta; favoriscono la concentrazione e tengono sotto controllo il colesterolo.

Cibi simbolo sono: latte e derivati, mela, pera, aglio, cipolla, cavolfiore, sedano, fungo, pesce e carni bianche.

Strudel di pere e mele

Ingredienti:

gr 250 di farina 00
1 uovo
1 bicchiere medio di acqua tiepida
1 cucchiaino di olio
sale
kg 1 di pere e mele
gr 100 di zucchero a velo
gr 100 di uva sultanina
il succo di un limone
gr 70 di pangrattato
gr 70 di burro
gr 50 di zucchero a velo
un pizzico di cannella in polvere

Mettete la farina in una terrina e aggiungete l'acqua, l'olio, l'uovo, il sale e mescolate bene.

Raccogliete l'impasto a palla, spennellate con olio e copritela con una terrina riscaldata.

Lavate e sbucciate

le pere e le mele, tagliatele a

fettine sottili e spruzzatele con del succo di limone.

Lavate l'uvetta e lasciatela riposare

per quindici minuti, asciugatela per bene e mescolatela in una terrina con lo zucchero, la cannella e quindi spargetela sulle mele. Su un foglio di cartaforno versate della farina, posateci sopra l'impasto e stendete una sfoglia sottilissima. Sciogliete intanto in una padella il burro e versateci il pangrattato. Lasciate raffreddare e poi versate sulla sfoglia e poi ancora il ripieno. Arrotolate la sfoglia su se stessa e adagiatela su una placca da forno imburata, dopo averla spennellata con burro fuso. Mettete in forno caldo a 200 °C per 40 minuti e servite con una spolverata di zucchero a velo.



La Pizza

Ingredienti:

kg 1 di farina mista
½ cucchiaino di sale
1 cucchiaino di zucchero
3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
gr 100 di lievito
1 cucchiaino di bicarbonato
½ limone spremuto.

Impastare bene con acqua tiepida aggiungendo un ingrediente per volta. Quando l'impasto risulterà morbido, omogeneo ed elastico allora si metterà a lievitare. La pizza va condita distribuendo il pomodoro prima, la mozzarella poi. Qualsiasi altro ingrediente si può aggiungere a piacere.



Macedonia di frutta bianca

Ingredienti:

½ kg di pere
½ kg di mele
1 melone bianco
il succo
di un limone
gocce di
maraschino
due o tre
cucchiaini di
zucchero



Lavate e tagliate le pere e le mele a dadini, mettetele in una ciotola con del succo di limone. Dopo aver tagliato a metà il melone, fate delle palline con l'apposito attrezzo che userete per decorare la macedonia già condita con un po' di zucchero per i bambini, oppure con maraschino per gli adulti.

Torta con ricotta

Ingredienti:

6 uova
gr 250 di zucchero
gr 250 di amido
1 bustina di lievito
1 bustina di vanillina
kg 1 di ricotta di pecora
gr 300 di zucchero
scorza grattugiata di limone o arancia

frattempo lavorare la ricotta in crema, mescolata con 300 gr di zucchero, passandola a setaccio. Aggiungervi scaglie di cioccolato ed un pizzico di cannella. A cottura ultimata del panettone, tagliatelo orizzontalmente in due dischi, inzuppatele con acqua bollita con buccia di limone o arancia grattugiata, distribuite la crema di ricotta, ricoprite con la parte superiore e decorate come piace a voi.

Sbattete in una terrina i tuorli con lo zucchero e montare a parte gli albumi a neve. Mettere insieme ed aggiungere a poco a poco l'amido. Quando l'impasto sarà liscio e morbido aggiungervi la vanillina ed il lievito. Versare in una teglia precedentemente imburata ed infarinata; infornare

a 180 °C. Nel



Il dolce della nonna

Ingredienti:

1 litro di latte
4 uova
gr 150 di zucchero
2 cucchiaini di amido di grano
la scorza di un limone
1 bustina di vanillina
1 confezione di biscotti secchi
cioccolato a scaglie
corallini per decorare



In una ciotola si sbattono i tuorli delle uova con lo zucchero tenendo da parte gli albumi. Si aggiunge l'amido di grano e si versa nel pentolino con il latte. Si fa cuocere a fuoco moderato per 6/8 minuti mescolando sempre. Quando la crema è fredda si aggiungono gli albumi montati a neve.

La torta si realizza alternando strati di crema con strati di biscotti e arricchita da cioccolato a scaglie. Sull'ultimo strato di crema decorare con corallini.

L'Arancione

Il colore di questi alimenti è dovuto ad una concentrazione di beta-carotene. Più il colore è intenso, più ne contengono. Il beta-carotene è l'amico della pelle e la protegge dagli effetti nocivi del sole; aiuta la vista, previene i tumori, le malattie del cuore e poiché è ricco di enzimi favorisce la digestione. Cibi simbolo sono: arancia, mandarino, carota, pesca, melone, zucca, albicocca, loti, nespola, ecc...

Crostata di mandarini con crema aromatizzata

Ingredienti:

350 g di farina di rimacinato
150 g di farina 00
150 g di margarina
200 g di zucchero
2 uova intere
1 busta di vanillina
1 busta di lievito
scorza di mandarino grattugiato
3 tuorli
3 cucchiari di farina 00
4 cucchiari di zucchero
3 bicchieri di latte

Mettere intanto a macerare gli spicchi di mandarino nel succo di limone e zucchero. Preparare la crema usando gli ingredienti sopra elencati. Con il matterello stendere la pasta dello spessore di ½ cm e foderare una teglia imburrata ed infarinata e passarla in forno ad una temperatura di 180°. Sulla crostata già fredda, distribuire la crema e quindi adagiarvi gli spicchi di mandarino e coprire il tutto con la gelatina.

Versare sulla spianatoia la farina, unire un pizzico di sale, lo zucchero, la scorza grattugiata del mandarino (senza nulla del bianco interno), mescolare insieme gli ingredienti e fare la fontana.

Al centro mettervi le uova intere, la margarina morbida a pezzetti e impastare velocemente gli ingredienti, poi fare dell'impasto una palla, avvolgerlo in un foglio di pellicola e lasciarlo riposare mezz'ora in luogo fresco.



Torta all'arancia con zucchero grezzo

Ingredienti:

un tazzone di farina 00
un tazzone di zucchero
3 uova
una busta di lievito
8 cucchiaini di succo di arancia
un tazzone di zucchero grezzo

Battere in una ciotola capiente le uova con lo zucchero, aggiungere la farina setacciata, il succo d'arancia ed il lievito.

Imburrare la teglia, distribuire uno spesso strato di zucchero grezzo e adagiare su

di esso le fette di arancia e per ultimo versarvi l'impasto.

Infornare a 180 °C e a cottura ultimata capovolgere la teglia in modo che le fette di arance si ritrovino nella parte superiore del dolce.



Vellutata di carote

Ingredienti:

gr 500 di carote
gr 250 di patate
gr 20 di olio
3 foglie di alloro
3 rametti di timo
3 scalogni
un pizzico di sale e pepe



Lavate, sbucciate e tagliate a pezzettoni le carote, le patate e gli scalogni e metteteli a cuocere in un litro di acqua bollente salata.

Aggiungete l'alloro e il timo legati in un mazzetto e cucinate a fuoco dolce per 30 minuti circa.

Togliete il mazzetto di erbe aromatiche, passate le verdure

al minipimer fino a che la vellutata non avrà raggiunto una consistenza cremosa e aggiustate di sale e pepe. Riscaldare la crema a fuoco dolce aggiungendo 20 gr di olio. Nel frattempo per guarnire la pietanza riscaldare 20 gr di olio in una padella e soffriggete due scalogni finemente sminuzzati; aggiungete lo zucchero e cuocete finché non si saranno caramellati. Versate la vellutata di carote nelle ciotoline e decorate con gli scalogni caramellati.

Torta di carote all'inglese

Ingredienti:

gr 300 di farina 00
ml 350 di olio di semi
gr 15 di bicarbonato
gr 350 di zucchero grezzo
2 cucchiaini di cannella in polvere
1 bustina di lievito
gr 450 di carote grattugiate finemente
½ di noce cucchiaino moscata
un pizzico di sale

Mettete lo zucchero grezzo e l'olio in una capiente ciotola e mischiateli bene a lungo servendovi di uno sbattitore; quindi aggiungete la uova fino ad ottenere un composto gonfio e chiaro.

Mischiate in un setaccio la farina, il lievito, il bicarbonato, le spezie in polvere e aggiungeteli al composto di uova e zucchero; amalgamate bene gli ingredienti fra loro fino ad ottenere una crema liscia ed

omogenea. Pelate e grattugiate finemente le carote, e aggiungetele al composto mischiando il tutto. Imburrate ed infarinate una tortiera di circa 30 cm di diametro, versatevi il composto ottenuto e poi infornate a 180 °C per quasi un'ora. Servite fredda dopo averla spolverizzata con lo zucchero a velo.



Il Verde

Gli alimenti di colore verde, quasi esclusivamente verdure, contengono zolfo, un minerale dalle proprietà disintossicanti, ma anche acqua e fibre. Tutte queste sostanze ripuliscono l'organismo dalle tossine: scorie dovute allo stress, all'alcool, al fumo ed agli squilibri alimentari.

Questi alimenti rinforzano i vasi sanguigni e quindi la circolazione; inoltre, contengono magnesio e permettono perciò di integrare il sale che si perde con la sudorazione.

Cibi simbolo sono: cavolo, lattuga, zucchina, piselli, spinaci, carciofo, kiwi, basilico, prezzemolo, ecc...

Lasagne verdi agli spinaci

Ingredienti:

gr 200 di farina di grano duro

2 uova

gr 10 di sale

gr 150 di spinaci

ml 500 di latte

gr 40 di burro

gr 40 di farina 00

gr 100 di grana grattugiata

un pizzico di noce moscata e di pepe

Lavate gli spinaci e cucinateli senza acqua in una casseruola coperta (vanno bene anche quelli surgelati).

Scolateli, strizzateli e passateli a frullare nel mixer. Disponete la

farina a fontana e

riunite al centro un

uovo, gli spinaci, un

po' di sale e lavorate gli

ingredienti cominciando

dal centro. Si lavora la pasta finché diventa liscia ed omogenea, spolverizzando spesso la spianatoia con altra farina per impedire che si attacchi. Date all'impasto la forma di una semisfera e fatela riposare un po', quindi procedete a tirare la sfoglia con il matterello. Dopo che avrete preparato le sfoglie si procederà a preparare la salsa besciamella in questo modo: si fa scaldare il latte, mettere il burro in una casseruola, farlo fondere a fuoco medio e incorporarvi la farina; mescolare bene e unire poi, sempre mescolando, il latte caldo e proseguire la cottura fino al momento dell'ebollizione. Condire con un pizzico di noce moscata, sale e pepe e togliere dal fuoco. In una teglia rettangolare versare uno strato di salsa besciamella, parmigiano, noce moscata e uno strato di sfoglia, ricoprirli con un altro strato di salsa besciamella, parmigiano e noce moscata e così via.



Pasta al pesto delicato

Ingredienti:

gr 500 di pasta
gr 200 di tonno sott'olio
5 olive verdi
5 noci
1 mazzetto di prezzemolo
gr 30 di pinoli
gr 50 di olio extravergine di oliva

Fare frullare tutti gli ingredienti in un mixer ad eccezione dei pinoli che verranno aggiunti per ultimo in modo che restino interi. Versate in una pentola con acqua bollente e salata la pasta (spaccatelle, fusilli, caserecce o tagliatelle), a cottura ultimata mescolatela al pesto.

Volendo si può aggiungere del buon formaggio o parmigiano.

Zucchine ripiene

Ingredienti:

8 zucchine medie
1 panino raffermo
gr 50 di parmigiano
3 filetti di acciughe
1 scatola media di tonno sott'olio
2 cipolle e 2 uova
2 cucchiaini di capperi sottosale
gr 20 di pinoli
Latte, olio, sale e pepe q.b.

Lavate le zucchine e fatele lessare intere in acqua salata per 5 minuti circa. Nel frattempo tagliate il pane raffermo e lasciatelo ammorbidire con qualche cucchiaio di latte. Mondate e tritate finemente le cipolle e fatele soffriggere nell'olio insieme alle acciughe tritate. Intanto scolate le zucchine lasciatele intiepidire, eliminate

poi le estremità, quindi tagliatele per il lungo e svuotatele. Aggiungete la polpa svuotata al soffritto di cipolla e acciughe, lasciando cuocere il tutto per qualche minuto e nel frattempo tritate insieme il pane, il tonno sgocciolato, i pinoli ed i capperi dissalati. Mischiate il trito ottenuto con la polpa di zucchine soffritta con cipolle e acciughe, il parmigiano, le uova, il pepe, il sale e amalgamate bene. Disponete le zucchine in una teglia ben oleata, riempitele con il composto ottenuto, condite con un filo di olio e cucinatele nel forno per 20-30 minuti circa.

Minestrone di stagione

Ingredienti:

gr 500 di patate
gr 200 di Carote
gr 200 di Piselli
gr 200 di fave o fagioli
2 cipolla
2 zucchine
Pezzettini di sedano
2 cucchiaini di olio d'oliva

Sbucciare tutti gli ortaggi, lavarli con cura e tagliarli a piccoli pezzi. Cucinateli in una grande pentola e in abbondante acqua salata per circa un'ora e mezza. Aggiungete la pasta (ditalini, conchigliette, ecc) e ultimata la cottura, condire con due cucchiaini di olio extravergine di oliva.

Il Rosso

Il colore rosso degli alimenti rivela la presenza di flavonoidi i quali, oltre ad essere dei potenti antiossidanti, contribuiscono a rendere il sangue più fluido, stimolano la contrazione venosa, aiutano il cuore e rinforzano le pareti vascolari.

Sono dunque dei preziosi alleati per lottare contro la ritenzione idrica, le gambe gonfie e quindi anche contro la cellulite e per combattere l'insufficienza venosa.

Cibi simbolo sono: anguria, ciliegia, fragola, pomodoro, ravanella, peperone rosso, ecc.

Pomodori ripieni

Ingredienti:

4 grossi pomodori tondi
gr 160 di tonno
4 olive verdi
gr 100 di maionese
4 grissini
sale e pepe q.b.

Svuotare il pomodoro dai semi e riempirli con il composto ottenuto mischiando tonno, maionese ed olive denocciolate.

Infilare il grissino all'interno in modo che tenga rialzata la parte superiore del pomodoro a mo' di cappello.

Servire su una bella foglia verde di lattuga.



Crostata con fragole

Ingredienti:

300 g di farina di grano duro
150 g di farina 00
150 g di margarina
200 g di zucchero
2 uova intere
1 busta di vanillina
1 busta di lievito
scorza di limone grattugiata
6 tuorli
gr 250 di zucchero
gr 50 di farina
½ litro di latte
un pizzico di sale

Versare sulla spianatoia la farina, unire un pizzico di sale, lo zucchero, la scorza grattugiata del limone (senza nulla del bianco interno), mescolare insieme gli ingredienti e fare la fontana. Al centro mettervi le uova intere, la margarina morbida a pezzetti e impastare velocemente, poi fare dell'impasto una palla, avvolgerlo in un foglio di pellicola e lasciarlo riposare mezz'ora in luogo fresco. Con il matterello stendere la pasta dello spessore di ½ cm e foderare una

teglia imburrata ed infarinata e passarla in forno ad una temperatura di 180 °C. Nel frattempo che cuoce preparate la crema pasticcera. Versare il latte in casseruola e farlo bollire. Sbattere i tuorli con lo zucchero, unirvi, quando saranno ben montati, la farina, un pizzico di sale, il latte caldo e lasciare addensare la crema, continuando a mescolare perché non si attacchi. Profumare con una bustina di vanillina e farla raffreddare. Spalmare la crema sulla crostata, sistemare le fragole tagliate a metà e spennellare la gelatina liquida (torta gel).



Yogurt alle fragole

Ingredienti:

fermenti lattici vivi
latte
zucchero
fragole



Versate i fermenti lattici vivi in contenitori solamente di vetro, ricopriteli di latte e fateli riposare al buio.

Dopo 24 ore lo yogurt è pronto e per i ragazzi è consigliabile addolcirlo con un po' di zucchero e con delle buone fragole di stagione.

Il Giallo

Il colore giallo caratterizza molto spesso gli alimenti più energetici che contengono lipidi e zuccheri. Essi sono indispensabili in quanto forniscono all'organismo il carburante necessario per funzionare.

Cibi simbolo sono: banana, peperone giallo, melone, limone, patata, pasta, pane, riso, ecc.

Arancine allo zafferano

Ingredienti:

kg 1 di riso piccolo
gr 100 di burro
gr 100 di parmigiano
2 uova
2 foglioline di cipolla
poca farina
pangrattato
brodo abbondante
noce moscata
olio e sale
zafferano
mozzarella

Mettere sul fuoco il burro con le foglioline intere di cipolla, quando queste sono appassite eliminarle e versare nel condimento il riso, bagnarlo con un mestolino di brodo bollente e proseguire la cottura aggiungendo poco a poco il brodo necessario. A cottura ultimata togliere il risotto dal fuoco, unirvi il parmigiano, la noce moscata, abbondante zafferano e mescolare bene lasciandolo raffreddare su un

grande ripiano.

Raccogliere il risotto e formare con le mani delle arancine di forma rotonda, farvi un buco, riempirlo con qualche pezzettino di mozzarella e richiuderlo con un po' di riso. Rigirare l'arancina in pastella liquida di acqua e farina e poi passarla nel pangrattato.

Far friggere le arancine in abbondante olio caldo, sgocciolarle ben dorate e croccanti e appoggiarle su un foglio di carta assorbente.



Barchette di peperoni

Ingredienti:

2 peperoni gialli
gr 200 di mollica
1 ciuffo di prezzemolo
1 uovo
gr 50 di mortadella a dadini
gr 50 di pomodoro a cubetti
2 cucchiai di olio di oliva
gr 50 di grana
pepe q. b.

Mescolate bene tutti gli ingredienti, lavate i peperoni, tagliateli in orizzontale e dopo aver eliminato i semi, salate la parte interna.

Con la farcia preparata, riempite le barchette di peperone e adagiatele sulla teglia. Infornate a 180 °C per 20 minuti circa.



Pignoccata al miele

Ingredienti:

500 gr. di farina
4 o 5 uova
½ guscio di uovo pieno di olio
extravergine di oliva
½ busta di lievito
la buccia di limone grattugiato
miele
zucchero

Fare una fontana con la farina, mettere al centro le uova e lavorare bene. Quindi aggiungere l'olio, il lievito e la buccia grattugiata di un limone.

Dopo aver fatto lievitare bene l'impasto, con le mani si formeranno dei lunghi bastoncini da tagliare e quindi friggere in

abbondante olio caldo. Passare i cilindretti fritti in una pentola in cui precedentemente erano stati caramellati miele e zucchero. Formare i dolcini unendo i biscottini con il caramello e sistemarli nei pirottini dopo aver aggiunto i corallini.

Torta con crema di limone

Ingredienti per la pasta:

gr 300 di farina
1 uovo intero
1 tuorlo d'uovo
gr 150 di zucchero
gr 100 di burro
½ bustina di lievito

Ingredienti per la crema:

3 limoni
gr 100 di zucchero
2 uova intere
gr 20 di burro
1 bustina di vanillina

Lavare accuratamente i limoni, quindi pelarli e mettere le scorze nel frullatore; aggiungere le uova, lo zucchero, il burro, la vanillina ed il succo dei limoni.

Cuocere la crema per 10 minuti e quando sarà cotta versarla in un recipiente di ceramica e farla raffreddare.

In una terrina mescolare la farina con lo zucchero, l'uovo intero, il tuorlo, il burro a pezzetti ed il lievito. Formare una palla con l'impasto, avvolgerla nella pellicola

e farla riposare in frigo per una mezz'oretta.

Dividere l'impasto in due parti; stendere una sfoglia e metterla in una teglia rivestita con cartaforno.

Versare la crema al limone su tutta la superficie della torta e ricoprire con l'altra sfoglia e sigillare i bordi. Infornare per 30 minuti circa a 180 °C e spolverarla di zucchero a velo dopo averla fatta raffreddare.



Il Blu e il Viola

Gli alimenti blu e viola che si avvicinano alla zona ultravioletta dello spettro solare non sono numerosi. Essi hanno un'azione calmante e rinfrescante, ricchissimi di antiossidanti utili per il buon funzionamento della microcircolazione.

Svolgono inoltre un'azione benefica sul sistema nervoso, sul cervello e sulle facoltà intellettive e l'uva nera sembra che contribuisca a prevenire l'arteriosclerosi. I cibi che vanno dal viola all'indaco sono particolarmente ricchi di magnesio e di altri elementi fondamentali per le funzioni cerebrali. È il colore dell'equilibrio e aiuta a spezzare la fame nervosa.

Cibi simbolo sono: prugna, mora, broccolo, melanzana, uva nera, cipolla rossa, mirtillo, ecc.

Pasta 'ncasciata

Ingredienti:

gr. 400 di rigatoni
gr. 700 di broccolo
gr. 250 di salsiccia
gr. 50 di uva passa e pinoli
gr. 60 di caciocavallo siciliano
mezza cipolla
olio, sale, pepe q.b.

Tagliate il broccolo, dividetelo in cimette eliminando le parti più dure e lavatelo in acqua corrente. Tritate finemente la cipolla e togliete la salsiccia dal budello. Intanto mettete a bagno per circa mezz'ora, l'uva passa e i pinoli per farli

rinvenire; lessate il broccolo in abbondante acqua salata, scolatelo e conservate l'acqua di cottura. In una padella abbastanza capiente (dovrà contenere in ultimo la pasta e il condimento) fate soffriggere la cipolla in due cucchiai di olio extravergine di oliva, aggiungete la salsiccia e lasciate cuocere per circa 10 minuti; aggiungete i broccoli, la passolina e pinoli e continuate la cottura per altri 10 minuti mescolando il tutto. Cuocete la pasta nell'acqua di cottura dei broccoli, scolatela al dente e versatela nella padella con il condimento; amalgamate bene il tutto per qualche minuto aggiungendo il formaggio grattugiato. Fate riposare il tutto ancora per un paio di minuti e servite.



Focaccia con cipolle rosse

Ingredienti:

gr.350 di farina bianca 00
1 cucchiaino di sale fino (circa 8g)
¼ di cubetto di lievito di birra
ml. 210 di acqua tiepida
ml. 15 di olio di oliva
foglie di salvia fresche
una cipolla rossa
sale marino grosso
pepe nero
olio extra vergine di oliva
speck

in un disco largo (circa 30 cm di diametro) che disporre su una teglia precedentemente unta di olio. Coprite nuovamente e lasciate lievitare al caldo per 20 minuti o comunque fino a quando avrà nuovamente raddoppiato di volume. A questo punto formate delle profonde fossette con la punta delle dita sulla focaccia e lasciate crescere per altri 10 minuti. Nel frattempo far riscaldare il forno a 200 °C, guarnite la focaccia con la salvia ridotta in striscioline, lo speck, la cipolla tagliata sottilissima e condita in precedenza con olio e poco sale, date un giro di olio, cospargete con sale grosso e pepe. Infornate per circa 20-25 minuti e comunque fino a doratura. Fatela intiepidire su una griglia e servitela fredda o tiepida a seconda del vostro gusto.

Preparazione: mescolare gradualmente la farina con l'acqua in cui avrete sciolto il lievito, aggiungete l'olio e impastate fino ad ottenere un soffice composto. A questo punto aggiungete anche il sale e continuate ad impastare per una decina di minuti, poi mettete a lievitare coperto con un panno umido fino al raddoppio. Trasferite l'impasto su un piano di lavoro

infarinato e stendetelo

andrete a



Torta con uva sultanina

Ingredienti:

250 gr. di farina 00
200 gr. di zucchero
100 gr. di burro
50 gr. di uva sultanina
3 uova
1 bustina di lievito
1 dl di latte
50 gr. di prugne



In una ciotola lavorare il burro a crema, unire lo zucchero, i tuorli delle uova uno per volta, il latte e per ultimo la farina ed il lievito. Mettere nella teglia imburrata ed infarinata questo composto, aggiungere l'uvetta sultanina precedentemente ammollata, asciugata ed infarinata. Cuocere in forno preriscaldato a 200 °C.

Polpette di melanzane

Ingredienti:

1 spicchio d'aglio
gr. 600 di melanzane
gr. 100 di pane (mollica)
gr. 100 di pecorino grattugiato
2 cucchiari di prezzemolo tritato
gr. 30 di scamorza affumicata
2 uova medie
sale q.b.
pepe macinato q.b.

Per preparare le polpette di melanzane, se di stagione, vi consigliamo di utilizzare le melanzane viola, ovvero quelle tonde, perché hanno un sapore più dolce e meno semi all'interno. Togliete il picciolo, sbucciate le melanzane e tagliatele a cubetti; nel frattempo mettete a bollire dell'acqua salata in una pentola, e quando l'acqua avrà raggiunto il bollore versateci i cubetti di

melanzane e lasciateli scottare per 4-5 minuti. Scolateli bene in un colino; per far fuoriuscire tutta l'acqua in eccesso vi consigliamo di mettere al di sopra dei cubetti un piatto con un peso sopra, oppure potreste strizzare le melanzane disponendole all'interno di un canovaccio di lino pulito. Mettete le melanzane ben strizzate in un mixer e frullatele per ridurle in purea. Quindi trasferite

la purea in una ciotola, le uova, il pecorino grattugiato, la mollica di pane raffermo sbriciolata, il prezzemolo e aggiustate di sale.

Amalgamate bene gli ingredienti. Quindi tagliate la scamorza affumicata a cubetti, prelevate una parte di impasto (circa 35g) e inserite all'interno del composto un cubetto di scamorza; richiudete le polpette dando loro la forma tondeggianti. Passate le polpette ottenute nel pane grattugiato. Quindi friggetele in olio bollente rigirandole fino a che non diventeranno dorate. Mettete a scolare le polpette su un foglio di carta assorbente e servitele calde.

