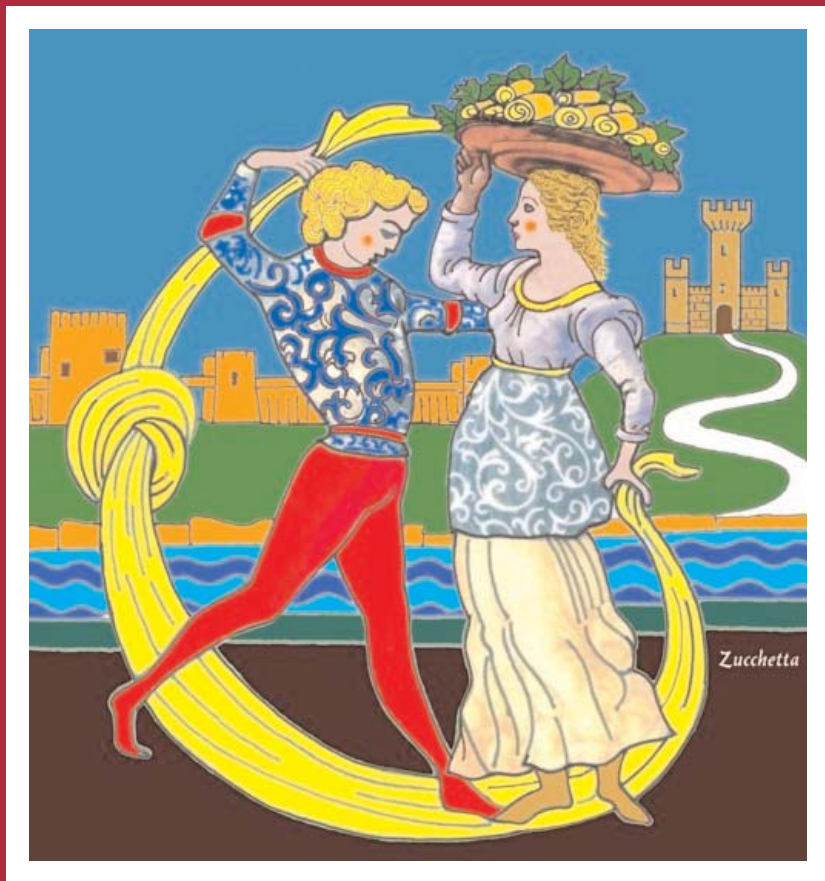


*Cose buone in
un modo d'amore*



Valeggio sul Mincio



Slow Food®
Verona e Villafranca

Mi racconti una ricetta?

2

Inizia così l'anno duemilaotto per Slow Food in Veneto, da una domanda che sa di speranza... quella che diverse generazioni s'incontrino in una ricetta!

La rete scolastica valeggiana, colto il messaggio, ha reso immediatamente viva questa azione, e grazie ad una collaborazione preziosa tra le istituzioni, le associazioni del territorio e le Condotte Slow Food di Verona e Villafranca, è stato possibile realizzare questo piccolo ma prezioso documento. In queste pagine s'incontrano esperienze, gusti e culture che sembrano non avere né tempo né confini. Qui si legge come, un luogo può riscoprire la propria identità e metterla in relazione con le altre attraverso il cibo, qui si può vedere come il cibo, ora più che mai, sia riconosciuto come espressione di cultura delle genti, testimone dei tempi e delle tradizioni. In queste pagine si capisce come il cibo può veramente stringere abbracci fraterni tra le genti e le naturali diversità culturali!

Le Condotte Slow Food hanno collaborato e stimolato questo progetto, Valeggio sul Mincio ha saputo raccogliere "la memoria del mangiare bene" dimostrando di non cullarsi sulle "portate" ormai note della gastronomia veronese e veneta, ma ponendosi in modo innovativo, come "banco didattico" per sviluppare un "nuovo concetto di gastronomia" quella che vede protagonisti i coproduttori, artigiani e ristoratori, agricoltori, educatori e cittadini di ogni età e grado, tutti insieme verso un cibo sempre più buono, pulito e giusto, come il movimento Slow Food si auspica possa divenire il nostro cibo quotidiano.

Marco Brogiotti Governatore Slow Food Veneto

Alzi la mano chi di noi non ha mai detto, di fronte ad un piatto: "Questo piatto è come quello che preparava la mia nonna" oppure "Mi ricorda quando ero bambino, quando la zia..."

E' la prova più gustosa che "noi siamo quel che mangiamo". La nostra storia, la nostra identità è fatta anche di questi ricordi, basta riassaggiare alcuni sapori, alcuni profumi ed ecco che quei momenti ritornano e rivivono nitidissimi. E ad ogni piatto è legato un momento, una relazione che ha segnato la nostra vita: un affetto, una situazione, una marachella, una lacrima - le emozioni della vita, insomma. A questo si unisca il piacere della scoperta, un tratto caratteristico dei bambini, ed ecco il motivo per cui l'Associazione Ristoratori di Valeggio è partner di questo bel progetto che ha a cuore l'aspetto educativo dell'alimentazione e la conservazione delle tradizioni locali come un tesoro intoccabile da custodire e difendere a tutti i costi. In fondo, agli occhi dei bimbi, qualche nonno e qualche nonna potrebbero aver vissuto ai tempi della leggenda del Nodo d'Amore. Con un po' di fantasia, si può fare. Magari il nonno o la nonna possono aiutarci a raccontare che le guardie di Gian Galeazzo Visconti si erano accampate sulle rive del Mincio perché così potevano mangiare le nostre pesche: dovrebbe essere facile, anche perché allora le merendine non esistevano, no?

L'augurio è che queste ricette rubino un po' di tempo alla frenesia della vita d'oggi, al lavoro delle mamme e delle nonne, e che diventino un momento "insieme" ai propri figli e che possano anche in un lontano futuro, riaffacciarsi alla mente degli uomini e delle donne di domani, perché anche loro abbiano la fortuna di poter dire le stesse parole.

La speranza è che i figli dei nostri figli trovino le pagine di questo volume imbiancate da un po' di farina, qualche macchia di cioccolato, una goccia d'olio: quale miglior destino per un libro di ricette?

Che il gusto sia con voi.

Per l'Associazione Ristoratori di Valeggio sul Mincio

Gianni Veronesi

premessa

Non abbiamo raccolto ricette.

Abbiamo cercato gli ingredienti di un'armonia tra passato e presente, tra vicino e lontano, con gli occhi dei bambini, di chi lo è stato e di chi lo è adesso, perché il sapore delle cose buone non ha dimora né di tempo, né di spazio. E' buono e basta, per tutti, che venga dai confini rugosi della memoria o dalle pieghe nascoste di un cuore lasciato lontano.

Il sapore delle cose buone unisce le anime, le annoda in un nodo d'amore.

Quindi grazie a chi ha condiviso questo spirito. Grazie alle Condotte Slow Food di Verona e Villafranca e all'appoggio culturale e gastronomico di Slow Food del Veneto, che da due anni è fonte di ispirazione di molteplici progetti per il recupero e la conservazione della cultura del cibo nel contesto valeggiano. Grazie all'Associazione Ristoratori di Valeggio sul Mincio che ha recuperato dalle cuoche e dai cuochi più anziani la sapienza dei vecchi focolari. Grazie alle insegnanti Sabina Comini, Silvana Miozzi, Gloria Scattolini e Lavinia Tosoni che hanno assaporato gli aromi di cucine sconosciute dalla voce emozionata di bimbi stranieri, orgogliosi di possedere un dono misterioso da condividere con i compagni.

Le loro ricette sono autentiche nel linguaggio di chi, si improvvisa cuoco in una lingua che non è la sua, nel dosaggio degli ingredienti, non definito su modelli precisi, ma sul quanto basta a casa per mangiare tutti... Grazie infine al maestro orafo Alberto Zucchetta che ci ha regalato la sua fantasia, facendo danzare tra queste pagine Malco e Silvia, leggendari simboli valeggiani, del Nodo d'Amore.

4

L'attività, proposta dalla Commissione Biblioteca come parte integrante del progetto didattico legato alla manifestazione del Nodo d'Amore 2007, ha ricevuto l'appoggio della Commissione "Salute, Benessere, Miglioramento" perché la semplicità degli ingredienti, oltre che la facilità di esecuzione delle ricette stesse, sono da considerare a tutti gli effetti abitudini alimentari corrette con valore preventivo di comportamenti alimentari disequilibrati che sono invece origine di patologie che, per diffusione ed importanza, hanno una notevole ricaduta sulla società e sul generale benessere. Si è ritenuto opportuno realizzare la raccolta di ricette con i bambini della scuola primaria perché ci è parsa la fascia d'età più adatta al raggiungimento dell'obiettivo prefissato: recuperare, attraverso le abitudini del quotidiano, la dignità delle proprie radici, riflettendo sui valori di condivisione e arricchimento della diversità. "Aggiungi un posto a tavola - si cantava in un musical di qualche decina di anni fa - che c'è un amico in più", sia un tuo nuovo compagno, siano un nonno o una nonna, che hanno molte cose da raccontarti. Cose buone.

Donatella Caramaschi - Coordinatrice della Commissione "Salute, Benessere, Miglioramento"
Luisa Fazzini - Coordinatrice della Commissione Biblioteca

Valeggio sul Mincio, dicembre 2007

cose buone in un nodo d'amore

Mai un contesto ambientale, artistico, pregnante di storia e tradizioni come il territorio di Valeggio sul Mincio, è stato più adatto a dare vita ad una fascinosa leggenda con la prerogativa di mettere in risalto i valori di una terra e di una cultura veramente straordinari. Si tratta di una storia d'amore ambientata nelle magiche atmosfere del Medioevo, con personaggi che si muovono in una fantastica atmosfera, sullo sfondo di un castello adagiato su di una collinetta, abitato da un principe, dominante una verde vallata ricca di boschi, solcata da un fiume dalle acque incantate ove dimorano bellissime ninfe...

Una leggenda in particolare, quella ormai famosa del "Nodo d'amore", ambientata a Valeggio alla fine del '300, con protagonisti la bella ninfa del fiume Silvia e il giovane Malco, capitano dell'esercito del Visconti, ha saputo legare i sentimenti e la poesia tipici delle genti venete con la civiltà della tavola locale, ricca di tradizioni e di storia, che possiamo riassumere in "cose buone in un nodo d'amore".

Ho aderito con molto entusiasmo al progetto della Commissione Biblioteca di Valeggio, teso quest'anno a valorizzare assieme agli alunni della scuola primaria i prodotti del territorio, ovvero "gli ingredienti di un'armonia tra passato e presente" per confezionare le "cose buone" della cucina locale, con la consapevolezza che le cose buone uniscono le anime e le annodano.

Ecco allora animarsi in questo piacevole e gustoso contesto alcuni personaggi della leggenda del Nodo d'amore che ho espressamente disegnato. Ad una sinuosa ninfa del fiume, ho affidato il compito di presentare il "Risotto con la tenca", mettendo in evidenza i prodotti che lo compongono, dominati sullo sfondo dal castello scaligero. Il sontuoso piatto "Riso con le verze" è presentato nel disegno da un compito ambasciatore scaligero. Alla figura del Giullare, particolarmente amato dai bambini, ho abbinato le deliziose "Sarade del Garda in saor", che richiamano negli accenti e nell'esecuzione un celebre piatto della Serenissima. E per concludere troveremo proprio i due protagonisti della leggenda, Malco e Silvia, che presentano, danzando sulle rive del Mincio, le "Sarmale", ovvero dei gustosi involtini di verza e carne.

Alberto Zucchetta

Verona, 27 gennaio 2008

6

indice

- pagina 2 Mi racconti una ricetta? Condotta Slow Food di Verona e Villafranca
pagina 3 Associazione Ristoratori di Valeggio sul Mincio
pagina 4 premessa Istituto Comprensivo "G. Murari"
pagina 5 "Cose buone in un nodo d'amore" Alberto Zucchetta
pagina 7 "Ricette della vecchia Valeggio"
pagina 14 "Ricette della nuova Valeggio"

bigoli con la sardella

Ingredienti per 4 persone:

400 gr. di bigoli freschi
5/6 filetti di sardella (dissalata)
1 spicchio di aglio
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
una manciata di prezzemolo tritato grossolanamente

Preparazione

In una padella scaldare l'olio, aggiungere lo spicchio d'aglio, rosolarlo e asportarlo. Aggiungere i filetti di sardella e cuocerli sino allo scioglimento a fuoco moderato. Aggiungere il prezzemolo e saltare in fine i bigoli precedentemente cotti in abbondante acqua salata. Preparare a piacere.

7

anguilla marinata

Ingredienti per 4 persone:

una grossa anguilla
2 foglie di alloro
1 cipolla tritata grossolanamente
una manciata di prezzemolo tritato
pepe in grani, sale
un bicchiere di aceto rosso
un bicchiere di olio extravergine di oliva

Preparazione

Grigliare l'anguilla, girandola sempre fino a sgrassarla e renderle la pelle croccante. Bollire l'aceto con l'alloro, la cipolla e il pepe nero in grani (bollitura sino alla riduzione di 1/3) e aggiungere olio e prezzemolo. Una volta che il composto si è raffreddato, immergervi i pezzi di anguilla ben grigliati e salati. Conservare in frigorifero anche per diversi giorni in recipienti appositi. Servire con polenta grigliata e abbrustolita.

Risotto con la tenca

8

Ingredienti per 4 persone:

1 tenca di circa 500 gr.
200 gr. di coste
4/5 foglie di salvia
un rametto di rosmarino
una manciata di prezzemolo
un bicchiere di vino bianco
sale e pepe
3/4 cucchiaini di olio extravergine
1 cipolla affettata

Preparazione

In una padella versare l'olio, scaldare e aggiungere il rosmarino, la cipolla e la tenca (sviscerata e squamata); una volta rosolato il tutto, unire le coste e il prezzemolo (ben lavati), sale e pepe, quindi bagnare con il vino, coprire e lasciar cuocere. Quando è cotta, la tenca va spolpata e spezzettata, la verdura tagliuzzata, il tutto si unisce al fondo di cottura come condimento per il risotto. In pentola soffriggere poca cipolla con il burro, unire il riso, tostare per un minuto e bagnare con il brodo, unire il condimento a metà cottura e a fine cottura aggiungere un filo di olio extravergine.



zucchatta 2007

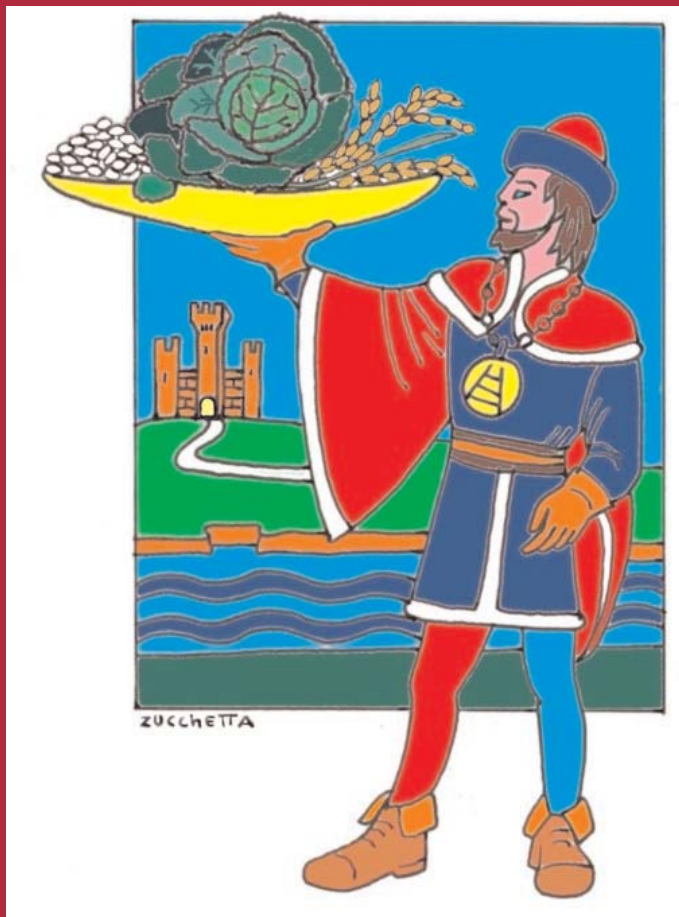
riso e verze

Ingredienti per 4 persone:

2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva delle colline moreniche
1/2 cipolla tritata finemente
1/2 verza tagliata finemente e lavata accuratamente
1/2 litro di brodo vegetale
un pizzico di sale e pepe nero macinato fresco
350 gr. di riso vialone nano

Preparazione

Versare l'olio e la cipolla in una casseruola, lasciare soffriggere 1 minuto circa, unire quindi le verze e lasciare cuocere per alcuni altri minuti, unire il brodo vegetale e lasciare cuocere per circa 10 minuti, unire infine il riso e portare a cottura definitiva, pepare.
Va servito non troppo asciutto, ma anzi un po' brodoso.



Sardelle del Garda in saor



Zucchetto

10

Ingredienti per 4 persone:

- 600 gr. di sardelle del Garda
- 50 gr. di pinoli
- 50 gr. di uva sultanina
- 2 cipolle
- 1 dl di aceto di vino
- 1/2 dl di olio extra vergine di oliva del Garda
- 2 pizzichi di prezzemolo tritato
- 3 cucchiaini di farina 00
- Sale e pepe
- Olio da frittura, abbondante

Preparazione

Squamare, sviscerare e decapitare le sardelle. Lavarle, sgocciolarle ed infarinarle. Friggere le sardelle in abbondante olio caldo (a 180°). Sgocciolate e asciugate con carta da cucina. In una padella, imbiondire le cipolle affettate a rondelle, con l'olio extra vergine e fate restringere il tutto a metà, unendo pinoli e uvetta. In una pirofila, disporre le sardelle sul fondo, salare, pepare e cospargere il prezzemolo. Infine bagnare con il composto preparato in precedenza. Lasciate marinare per 24 ore, prima di servire.

COSE BUONE

filetto all'amarone

11

Ingredienti per 4 persone:

600 gr. di filetto di manzo
1 cucchiaio di farina doppio zero
sale, pepe
1/2 cipolla
un rametto di origano
1 dl di vino Amarone Veronese
2 cucchiai di panna
20 gr. di burro

Preparazione

Salare, pepare ed infarinare il filetto.
Passare il filetto in padella col burro, l'origano e la cipolla.
Lasciare rosolare la carne, girandola spesso, eliminare la cipolla e l'origano.
Bagnare con l'Amarone, portare a cottura il filetto, quindi aggiungere la panna che renderà la salsa cremosa. Tagliare il filetto in quattro medaglioni e coprirlo con la salsina rimasta in padella.

in un

bollito con pearà

Ingredienti per il bollito:

500 gr. di polpa di manzo
(Cappello del prete o campanello)
_ pollo a busto
1 cotechino di circa 2,300 gr.
250 gr. di testina di vitello
una lingua di bue
1 spicchio d'aglio
1 costa di sedano
1 carota
sale

Preparazione

Mondare e lavare le verdure su citate, metterle in una pentola con abbondante acqua salata e portare ad ebollizione, immergere le carni (non il cotechino) e portare a cottura.

Attenzione: per il pollo servirà circa un'oretta, invece per le altre carni circa 2 ore.

Il cotechino invece andrà cotto a parte in una casseruola riempita con acqua. Immergere il cotechino in acqua fredda e bucherellarlo con stuzzicadenti, poi mettere a fiamma bassa e portare comunque ad ebollizione. Cuocere per circa 1 ora

Ingredienti per la pearà:

100 gr. di midollo di vitello
300 gr. di pane grattugiato
_ cipolla affettata
rametto di rosmarino
7 dl di brodo circa
3 cucchiaini di olio d'oliva
un cucchiaino colmo di pepe nero macinato fresco

Preparazione

In una casseruola versare l'olio, aggiungere la cipolla e del rosmarino e fare soffriggere per qualche minuto (eliminare il rosmarino e la cipolla). Aggiungere il midollo e scioglierlo a fuoco lento, versare il pane grattugiato, il brodo fino ad ottenere una consistenza cremosa, il pepe nero e lasciare sobbollire per circa 2 ore, quindi aggiungere del Grana Padano grattugiato.

Abbinamenti in accompagnamento al bollito misto

Affettare con un buon coltello le carni e il cotechino ed abbinare il tutto con la pearà che in dialetto veronese si dice pearada. Si abbinano molto bene anche altre salse tipo il cren (tubero di color biancastro molto piccante che viene grattugiato e addolcito con aceto, sale e ...), salsa verde, mostarde fatte in casa con la frutta dell'orto.

modo d'amore

pastissada de caval (pasticciata di cavallo)

Ingredienti per 4 persone:

700 gr. di polpa di cavallo
40 gr. di lardo
1 rametto di rosmarino
3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva del Garda
2 coste di sedano
2 cipolle tritate
1 carota
1 litro di vino rosso
spezie miste (salvia, tamaro, maggiorana)

Preparazione

Tagliare metà del lardo a stecche e, dopo aver inciso la polpa di cavallo, inserirla all'interno; posare in un recipiente alto e coprire con il vino rosso, aggiungendo metà delle verdure tritate e le spezie. Lasciare riposare per almeno 24 ore. In una casseruola, scaldare l'olio e aggiungere l'altra metà delle verdure tritate, il rametto di rosmarino e l'altra metà del lardo tagliato a dadini; far rosolare il tutto, aggiungere la carne e lasciare sul fuoco per qualche minuto, girando spesso. Aggiustare di sale e pepe e aggiungere la metà del vino usato per la macerazione, dopo averlo filtrato. Fate cuocere per due ore e mezza, ricordando di bagnare con acqua di tanto in tanto, se necessario. Affettare e servire su polenta fresca e fondo di cottura, ben denso.

Nota:

La pastissada, tritata o sfilacciata, con qualche cucchiaino di salsa può essere utilizzata come condimento per gnocchi di patate e pappardelle all'uovo.

Sarmale

(involtini in foglia di verza e carne)

Ingredienti:

500 gr. di carne macinata
100 gr. di riso
5 cipolle
1 uovo
2 cucchiaini di passato di pomodoro
1 verza intera media
sale, pepe

14

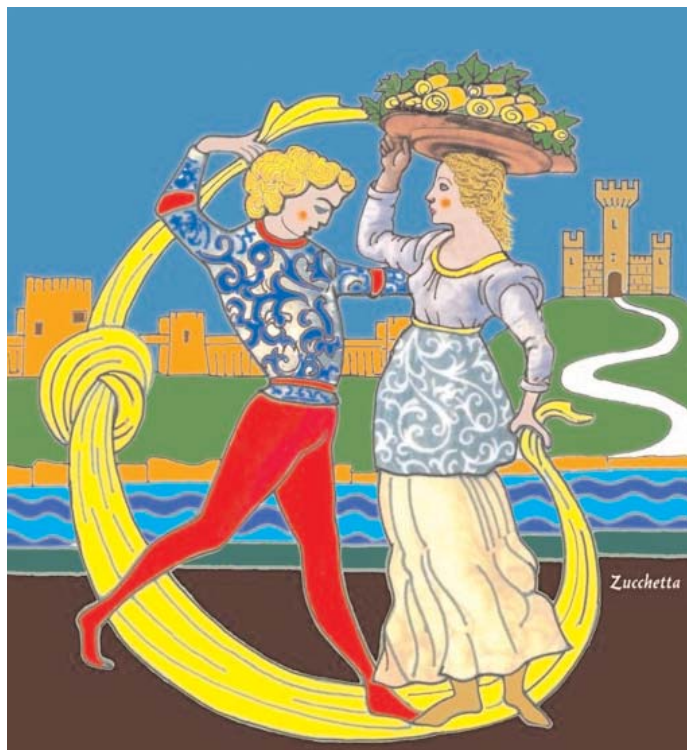
Preparazione

In una pentola si mettono le cipolle tagliate a cubi piccoli con olio. Si lascia per qualche minuto. Finito di friggere, le cipolle si prendono e si mettono in una scodella aggiungendo il riso, la carne e il passato al pomodoro, sale, pepe e uovo; si mescolano finché diventa una pasta. Si prendono le foglie della verza e si mettono a bollire per 2 - 3 minuti; finito di bollire si tira fuori e si lascia a raffreddare. Dopo che sono diventate fredde, si prende una foglia in mano e sopra la foglia si mette circa un cucchiaino dell'impasto fatto prima, si arrotola e si chiude. Dopo aver preparato tutte le foglie con la carne, si prende una pentola e si mettono in verticale; quindi si aggiunge acqua fino ad arrivare a 2 - 3 cm sopra gli involtini. Si mettono a bollire a fuoco medio finché diventano morbidi. Si mettono sul piatto e si mangiano con la panna sopra e la polenta.

Dariciuc Larisa Classe III E e la mamma Dariciuc Elena

Questa ricetta è proposta anche da altri alunni con delle varianti.

Beatrice Savastita di V B e la mamma Luminita ad esempio consigliano di aggiungere nel ripieno anche carote e mezzo peperone non piccante, Ignat Alexandra Joana di IV C e la mamma Ignat Angelica solo le carote, Lumi Drumea di V B e la mamma Marioara invitano ad usare solo 2 cipolle su un kg di riso e Nicoleta Nastasa di V B e la mamma Mihaela suggeriscono di aggiungere al ripieno 1 cucchiaino di semolino, del succo di limone e 1 bicchiere di vino da tavolo. E' sicuramente una ricetta molto conosciuta.



Romania

Minestra di verze e carne

Ingredienti:

2 spicchi di aglio tritati finemente
1 cipolla bianca tritata
1 dl di olio extravergine di oliva
2 kg di verza tagliata sottile
sale e pepe
1, 5 l di acqua
150 gr. di carne tagliata a dadini
180 gr. di riso
1 mazzetto di prezzemolo tritato
100 gr. di formaggio grattugiato
vino bianco

15

Preparazione

In una casseruola mettete a rosolare l'aglio e la cipolla nell'olio. Unite la verza tagliata sottile, condite con il sale e il pepe e fate stufare a fuoco moderato per almeno 15 minuti. A questo punto bagnate con l'acqua, alzate la fiamma e aggiungete la carne. Infine unite il riso e portate a cottura. Cosparsa la minestra con il prezzemolo e il parmigiano, servite bollente.

Munteanu Natalia Classe III E e la mamma Munteanu Elena

Minestra

Ingredienti:

1 cipolla
sale
aceto
100 gr. di riso
300 gr. di carne macinata mista
2 uova
500 gr. di carne con osso
1 carota
5 foglie di prezzemolo
100 gr. di sedano
panna acida

Preparazione

Si mettono dentro a una pentola 3 litri d'acqua a bollire insieme alla carne con osso, una carota tagliata, sedano, prezzemolo, sale e cipolla. Intanto che gli ingredienti nella pentola bollono, prepariamo delle palline di carne. Mescoliamo insieme la carne macinata mista con le 2 uova, il riso e il sale; una volta mischiati questi ingredienti, facciamo tante palline piccole. Una volta bolliti gli ingredienti nella pentola, si divide il brodo dagli ingredienti, si rimette il brodo nella pentola, dopo si mettono gli ingredienti nel piatto con il brodo.

Alex Buju di V D con la madre Lenuta

Minestra di trippa

Ingredienti:

4 litri d'acqua
un grosso pezzo di trippa
un pezzo di manzo
2 carote, sedano
1 foglia di alloro
2 tuorli d'uova
aceto di vino bianco
spicchi d'aglio
sale, pepe in grani
1 cipolla

Preparazione

Tagliate la carne in piccoli pezzi e cuocetela nell'acqua salata con il pepe e la foglia di alloro. Aggiungete le cipolle, la carota, il sedano e cuocete insieme con la carne. Mescolate i tuorli delle uova con due cucchiaini di aceto e aggiungeteli nella minestra una volta cotta. Prima di servire si può aromatizzare il tutto aggiungendo dell'aglio tritato e dell'aceto.

Andreea Palcau V D e mamma Lucia

insalata Biof

Ingredienti:

500 gr. di carne di maiale
4 patate
1 barattolo di cetrioli in aceto
3 carote
maionese

Preparazione

In una pentola si mette la carne di maiale a bollire, in un'altra pentola si mettono le patate e le carote a bollire. Quando le patate e le carote sono pronte si sbucciano. La carne, le patate, le carote e i cetrioli si tagliano a cubetti e si mettono in un contenitore con un po' di sale e un po' di pepe. Adesso si mette la maionese e si gira con il cucchiaino.

Hodor Petru Madalin classe III D e la mamma Hodor Elena Luminita

18

un piatto delicato e facile da realizzare

Ingredienti:

150 gr. di riso
500 gr. di piselli
40 gr. di pancetta
30 gr. di burro
1 cipolla, prezzemolo
brodo
olio

Preparazione

Fate soffriggere per circa 20 minuti i piselli nel burro. Aggiungete prezzemolo e cipolla tritati, la pancetta, due cucchiaini di olio e infine il riso. Dopo aver fatto rosolare il tutto, unire un po' alla volta il brodo fino a quando il riso non è cotto. Generalmente il brodo necessario corrisponde a tre volte il peso del riso. Servire il piatto ben caldo!

Buju Ludovico III D e la mamma Buju Lenuta

peperoni riempiti con la carne

Ingredienti (per 4/5 persone):

1 kg di peperoni (rossi e gialli)
250 gr. di carne di maiale macinata
250 gr. di carne di vitello macinata
100 gr. di panna da cucina
100 gr. di riso
50 gr. di olio
5 pomodori
1 uovo
1 mazzo di prezzemolo
sale e pepe

Preparazione

Si puliscono i peperoni dai semi e si lavano. La cipolla si taglia a pezzetti piccoli e si frigge nell'olio. Il prezzemolo si taglia e si mette insieme con carne, riso, cipolla, sale e pepe. Con questo composto si riempiono i peperoni. I pomodori si lavano e si tagliano, dando una forma adatta a chiudere i peperoni. I peperoni si mettono in una pentola. Dopo si prepara un sugo di pomodori che si mette sopra i peperoni. Si lasciano bollire per 30/40 minuti. Alla fine si presenta il piatto: 1/2 peperone accompagnato da panna da cucina.

Dascalu Comonita Madalina III D e la mamma Dascalu Comonita Michaela

La stessa ricetta è proposta anche da Platon Mihai di V C con l'aiuto della mamma Gabriela con una piccola variante: 3 cucchiaini di farina bianca nel ripieno. E un consiglio per la cottura: i peperoni vanno immersi completamente in acqua e lasciati bollire con il coperchio sopra la pentola.

20

polpette

Ingredienti:

500 gr. di carne macinata
1 patata
1 fetta di pane
un po' di aglio, un po' di sale, un po' di pepe
1 uovo

Preparazione

Si mette la carne macinata in un contenitore, si sbuccia la patata e dopo la si grattugia e la si mette sopra la carne; la fetta di pane si mette nell'acqua fino a quando si ammorbidisce, dopo si separa dall'acqua e si mette insieme alla carne. Si mette l'uovo e un po' di aglio schiacciato. Si impasta tutto nel contenitore e si preparano le polpette. In una padella mettiamo l'olio e mettiamo le polpette a friggere.

Hodor Petru Madalin classe III D
e la mamma Hodor Elena Luminita

polpette rumene

Ingredienti:

1 kg di carne macinata
6/7 pezzi di aglio
2 cipolle fatte piccole, piccole
4 uova
1 carota
prezzemolo
pepe
poco pane

Preparazione

Si mischia tutto bene insieme con la carne macinata. Dopo si prende in mano un po' di carne e si fanno piccoli rotondi e si mettono tutti nella padella con l'olio per friggere.

Mihai Alexandra Cristina classe III D
e la mamma Grigoras Daniela

keg

Ingredienti:

3 uova
150 gr. di farina
50 gr. di noci
3 cucchiari di olio
1 pacchetto di lievito

Preparazione

Si mescola bene, si mette in pentola e si mette in forno.

George Lechea V C e la mamma Marcela

negra con noci

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 30/35 minuti

Ingredienti:

1/2 kg di zucchero
1 pacco di burro
2 cucchiaini di cacao
1/2 brocca di latte
4 uova
100 noci pestate
50 gr. di cacao
200 gr. di farina bianca
1 cucchiaino di bicarbonato
1 pacchettino di polvere di lievito

Preparazione

Si mescolano nella pentola zucchero, burro, latte e 2 cucchiaini di cacao stando sopra il fuoco piccolo fino a quando comincia a bollire.

Dal composto estrarre 15 cucchiaini che si mettono da parte. Il resto si lascia raffreddare, poi si mettono 4 tuorli d'uovo, uno alla volta, mescolando continuamente. Con il mixer si battono gli albumi dell'uovo a schiuma, poi si aggiungono alternativamente farina e lievito sciolto in un po' di succo di limone, e alla fine le noci pestate.

Il composto si mette in una pentola piatta sul fornello unta e cosparsa di farina.

Si cuoce sul fuoco piccolo per il tempo previsto.

I 15 cucchiaini tolti si mettono in una pentola con 50 gr. di cacao e si fa bollire per un po'. Questa crema si mette sopra la pasta subito dopo che è stato tolto il composto dal fornello. Si taglia fredda.

Nastasa Alexandru classe III D
e la mamma Nastasa Carmen

torta di formaggio alla Moldava

Ingredienti:

pasta
lievito
1 kg di farina
2 uova
1/2 l di latte caldo
2 cucchiaini di burro
sale (mezzo cucchiaino)

Ripieno:

1 kg di formaggio
4 uova
buccia di limone (1 cucchiaino)
3 cucchiaini di zucchero

Preparazione

Il lievito si mette nel latte caldo per scioglierlo. Dopo si mettono insieme tutti gli ingredienti e si mescolano per 10 minuti.

Poi si lascia crescere per mezz'ora.

Tutti gli ingredienti del ripieno si mescolano. Quando la pasta è cresciuta, si fanno foglie da un cm, si mette il formaggio sopra e si stringono i margini della pasta in mezzo.

Dopo si mettono in forno per mezz'ora.

Quando sono finite si mette lo zucchero a velo sopra.

Galanton Robert classe III D
e la mamma Galaton Catalina

Albania

22

riso rosso

Prendiamo una pentola, mettiamo dentro 5 cucchiari di zucchero e dopo 5 cucchiari di olio, mettiamo sul fuoco e mescoliamo finché lo zucchero diventa rosso. Dopo mettiamo un chilo di acqua, aspettiamo finché bolle, dopo mettiamo mezzo chilo di riso e lasciamo a fuoco basso finché il riso è tutto asciutto. Adesso prendiamo un piatto, mettiamo un po' di riso e sopra mettiamo lo zucchero, aggiungiamo ancora riso e sopra zucchero.

Mettiamo un po' di profumo che si usa per i dolci e adesso è pronto.

Lala Orges V C (genitori: Lala Agron, Lala Miriet)

peperoni ripieni

Ingredienti per il ripieno:

5 cipolle, aglio fresco
1 - 2 peperoni tritati a pezzettini
prezzemolo, menta
carne tritata a piccoli quadratini di bovino o suino già cotti a 250 gradi
sale, dado, peperoncino
150 gr. di salsa di pomodoro
pomodori
olio

Preparazione

Buttare tutto in una pentola finché prende colore e aroma. Buttare 2 bicchieri d'acqua e 100 grammi di riso per 10 minuti. Poi riempire 6 peperoni. Prendiamo una pentola e buttiamo 2 - 3 cucchiaini d'olio, prendiamo i 6 peperoni, buttiamo sopra un cucchiaino d'olio e quindi li mettiamo per circa 40 minuti a 220 gradi in forno.

Endri Duro V C e la mamma Shkemdiije

23

Lokum

Ingredienti:

250 gr. di mandorle, in alternativa pistacchi
estratto di mandorle
2 tazze d'acqua
4 cucchiaini di zucchero
1 tazza di latte intero
1 busta di gelatina in polvere sciolta in 4 cucchiaini d'acqua

Preparazione

Frullare le mandorle con l'acqua. Una volta ottenuta una pasta morbida, filtrarla con un canovaccio in una ciotola. Aggiungere lo zucchero, mescolare bene affinché si sciolga completamente. In un pentolino scaldare il latte, aggiungere le mandorle filtrate e la gelatina sciolta nell'acqua. Mescolare bene. Per ultimo aggiungere l'estratto di mandorle. Togliere dal fuoco e far raffreddare in frigorifero in un recipiente basso. Quando la gelatina è solidificata, tagliare a cubetti e cospargerli di abbondante zucchero a velo.

Gimmi Tellosi V D con la madre Lule'

Bosmia

24 purè di fagioli

Ingredienti:

fagioli bianchi
olio, aglio, paprika macinata, sale, pepe

Preparazione

Cuocere i fagioli con 2 spicchi di aglio, in una pentola abbastanza grande finché non diventano morbidi. Poi buttare via tutta l'acqua; mettere da parte 2 bicchieri contenenti olio in una pentola più piccola. Quando frigge, aggiungere un cucchiaio di paprika macinata dolce.

Radojicic Lazar IV C
e la mamma Radojicic Sladjana

Urmascice

Ingredienti:

8 cucchiaini di acqua e zucchero
2 uova
2 cucchiaini di olio
2 cucchiaini di zucchero
1/2 cucchiaino di lievito
50 gr. di farina di cocco
7-8 cucchiaini di farina di grano tenero

Preparazione

Mescolare gli ingredienti bene in un recipiente e farli a forma di bastoncino (32 bastoncini). Mentre i bastoncini sono in forno a temperatura di 150° per 30/35 minuti, mescolare l'acqua e lo zucchero. Poi quando sono pronti i bastoncini mettere lo zucchero e l'acqua fredda.

Marko Blagojevic V D
e la mamma Dragana

Croazia

Rotolini di tacchino

Ingredienti per 6 persone:

18 dag di tacchino a fette
20 dag di barbabietole
25 dag di pomodori
1 spicchio d'aglio
1 dl vino bianco
farina
burro
olio extravergine
sale, pepe

Preparazione

Spelate e tritate lo spicchio d'aglio e il pomodoro. In un tegame mettete insieme olio, aglio, pomodoro, sale e pepe e fate cuocere per dieci minuti. Preparate le barbabietole in una pentola con l'acqua bollente e salata. Quando è pronta, asciugatela. Mettete sopra le fette di tacchino un foglio di barbabietola, un pizzico di sale e pepe. Arrotolatele e infarinatete. Friggete 10 minuti con un po' di vino. Lasciate sfumare il liquido, poi toglietelo dal fuoco. Servite con salsa di pomodoro e il resto della barbabietola.

Vlado Jelcic V D e la madre Mirela

25

Bigos

Ingredienti:

verza bianca
carne magra di maiale
salsiccia affumicata
funghi secchi
pomodoro

Preparazione

Tagliare la verza a strisce e cuocere, tagliare a dadini la carne e la salsiccia. Rosolare sulla padella poi aggiungere la carne alla verza e aggiungere i funghi, alloro, sale e pepe. Cuocere per circa 2 ore, poi aggiungere sugo a piacere e cuocere per un'altra mezz'ora.

Kacper Ponichtera V D e la mamma Agnieszka

Polonia

Francia

26 Mousse au chocolat

Ingredienti:

200 gr. di cioccolato fondente
6 uova
1 presa di sale
1/2 bicchiere d'acqua

Preparazione

Sciogliere il cioccolato con 1/2 bicchiere d'acqua nel microonde.
Separare i tuorli d'uovo dagli albumi.
Mescolare i tuorli con il cioccolato (dopo aver eliminato l'acqua).
Aggiungere il sale agli albumi e montarli a neve.
Incorporare lentamente gli albumi montati a neve al cioccolato senza smontarli.
Mettere il composto in frigorifero per almeno 12 ore.
Servire freddo.

Melissa Gebhart Classe III D e il papà Claude Gebhart

Isole Filippine

Pollo con anacardi e bambù

Ingredienti:

1 petto di pollo per 4 persone

Preparazione

Tagliare il pollo a dadini piccoli. Condirlo con salsa di soia e lasciare riposare anche mezza giornata. Far saltare il pollo con un po' d'olio e aggiungere poi il bambù (a piacere anche le carote). Aggiungere salsa d'ostriche e sale di pesce. Appena prima di servire aggiungere gli anacardi.

Vanessa Tacconi Classe III E e la mamma Ratanasakthara Nongnut

27

Timolang Manok

Ingredienti:

1 kg di pollo

1 cipolla tagliata a pezzettini, 2 spighe di aglio tagliato a pezzettini

1/2 l di acqua

papaya verde senza buccia, zenzero

10 g di burro, 2 cucchiaini di olio d'oliva, sale, pepe

Preparazione

Tagliare il pollo a pezzetti. In un tegame mettere il burro, l'olio e soffriggere lo zenzero, l'aglio e la cipolla. Aggiungere il pollo e rosolare per 10 minuti. Dopo aggiungere l'acqua, la papaya verde, il sale e il pepe. Cucinare per 30 minuti. Servire con riso bollito.

Katia Battistini III B e la mamma Jocelyn Laln Battistini

Thailandia

28 Kaupat gung (riso saltato con gamberetti)

Ingredienti per 4 persone:

400 gr. di riso thailandese
500 gr. di gamberetti freschi
mezza gamba di porro
1 peperone grande
100 g di pomodorini
salsa di soia thailandese (quanto basta - sostituisce il sale)

Preparazione

Cuocere il riso con la quantità d'acqua consigliata sulla confezione; pulire i gamberetti togliendo il guscio ma lasciando la coda; tagliare a cubetti tutte le verdure. Mettere nella pentola antiaderente mezzo cucchiaino di olio, quando è caldo mettere i gamberetti, dopo 5 minuti i peperoni, dopo due minuti i porri. Mescolare tenendo la fiamma alta. Aggiungere il riso e la salsa di soia, poco alla volta. Alla fine aggiungere i pomodorini.

Nicola Tacconi di V D e la mamma Nongnut

Isole Mauritius

29

Pollo al curry con le patate

Preparazione

Tagliate il pollo a pezzettoni. In una padella lasciate cuocere il pollo con un po' d'acqua poi aggiungete l'olio, la cipolla e uno spicchio d'aglio e lasciate rosolare.

Poi, una volta cotto il pollo, aggiungete le patate tagliate con un pomodoro fresco e lasciate tutto a cuocere. Poi sciogliete il curry con un po' d'acqua e aggiungete tutto insieme e lasciate un altro quarto d'ora a cuocere.

Charles Sharon Classe III D e la mamma Sadaseeven Charles Claudinette

Stati Uniti

Cheesecake

Ingredienti:

300 gr. di biscotti integrali dolci e sbriciolati
120 gr. di mandorle tostate e macinate
120 gr. di zucchero di canna, 60 gr. di burro ammorbidito
450 gr. di ricotta, 450 gr. di formaggio cremoso (tipo caprino o robiola) ammorbidito
360 gr. di zucchero bianco
2 cucchiaini di aroma di vaniglia (liquido o in polvere)
45 gr. di farina, 45 gr. di amido di mais
60 gr. di burro fuso
1/2 litro di panna liquida
4 uova

Preparazione

Mescolate le briciole dei biscotti con le mandorle, lo zucchero di canna e 60 gr. di burro ammorbidito. Ungete una tortiera con apertura laterale e versatevi il composto, schiacciandolo bene sul fondo. Riponetela in frigorifero mentre preparate il resto della torta. Preriscaldate il forno a 160°. Unite la ricotta, il formaggio cremoso e lo zucchero, versandolo gradualmente. Quando tutti gli ingredienti saranno amalgamati, aggiungete le uova una alla volta, sbattendole bene, e la vaniglia. Mescolate la farina con l'amido di mais. Unite questa miscela al composto d'uova e formaggi, mescolando. Aggiungete il burro fuso, sempre mescolando. Versate la panna e fatela incorporare. Versate il tutto nella tortiera già unta. Fate cuocere in forno a 160° per un'ora. Spegnete il forno, ma lasciatevi la torta per altre 2 ore senza mai aprire lo sportello. Togliete dal forno e fate raffreddare. Quando la torta sarà fredda, liberatela dalla teglia. Coprite la torta con frutti di bosco, se volete.

Linda Signorelli di V B e la mamma Michele

Pollo à Eliane

Ingredienti:

1Kg di cosce e sopracosce di pollo
4 spicchi d'aglio schiacciati
1 cipolla e succo di 2 arance
2 rametti di rosmarino
6 patate medie, sale e pepe q.b.

Preparazione

Strofinare il pollo con aglio, sale e pepe. Disporlo in una teglia unta e cospargelo di cipolla tagliata a pezzetti. Versare il succo d'arancia e aggiungere rosmarino. Coprire con patate tagliate a fettine medie e mettere in forno preriscaldato a temperatura media. Girare le patate con cura per non romperle durante la cottura. Quando il pollo è cotto e le patate dorate, toglierlo dal forno e servire accompagnato da riso bianco lessato o con un'insalata di foglie verdi.

Jonathan Antonio III D e il padre Claudemir Antonio

31

Budino semplice di cocco

Ingredienti:

1 tazza (da tè) di zucchero
1 confezione di latte condensato
200 gr. di cocco in scaglie
3 uova
1 confezione di latte di cocco

Preparazione

Mettere lo zucchero sul fuoco, mescolando in continuazione finché diventa caramello. Versarlo in uno stampo per budino con buco nel mezzo e sbattere gli altri ingredienti in un frullatore e versarli nella forma sul caramello. Mettere in forno, preriscaldato, a bagnomaria per 40 minuti o fino a quando, all'infilare uno stecchino, si veda asciutto (in pratica sarebbe da adagiare lo stampo su un altro contenitore con dell'acqua e metterlo in forno preriscaldato).

Togliere dal forno, lasciare raffreddare e mettere in frigorifero per 3 ore. Togliere dalla forma e servire.

Jonathan Antonio III D e il padre Claudemir Antonio



Zucchetta