

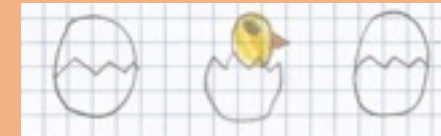
# MALSTRA NATURA

ANNO SCOLASTICO 2015/2016

# CIBO DA CUCCIOLO

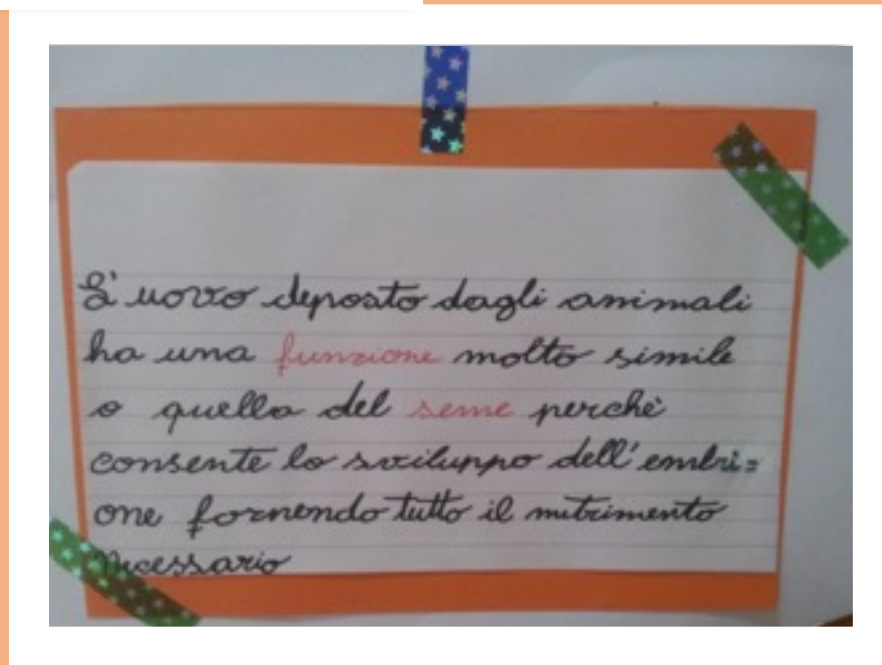
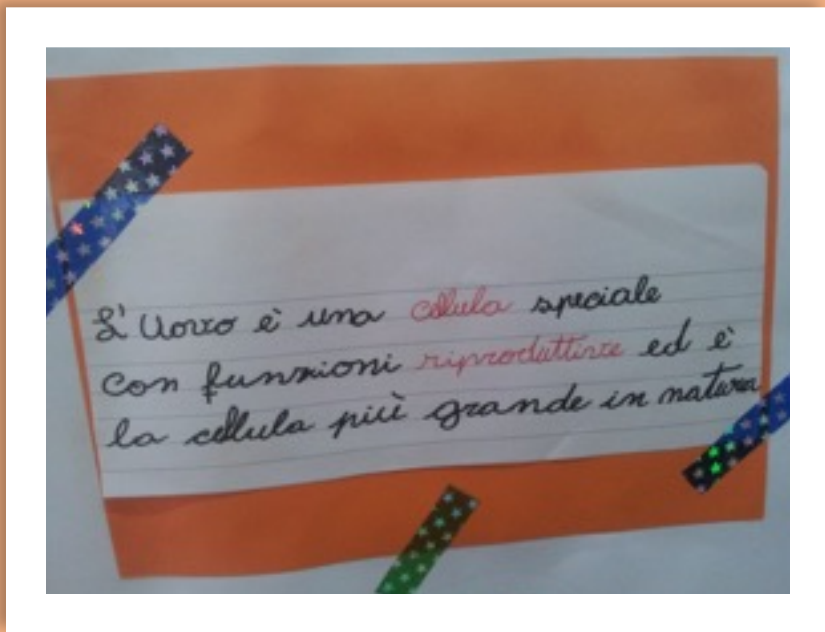
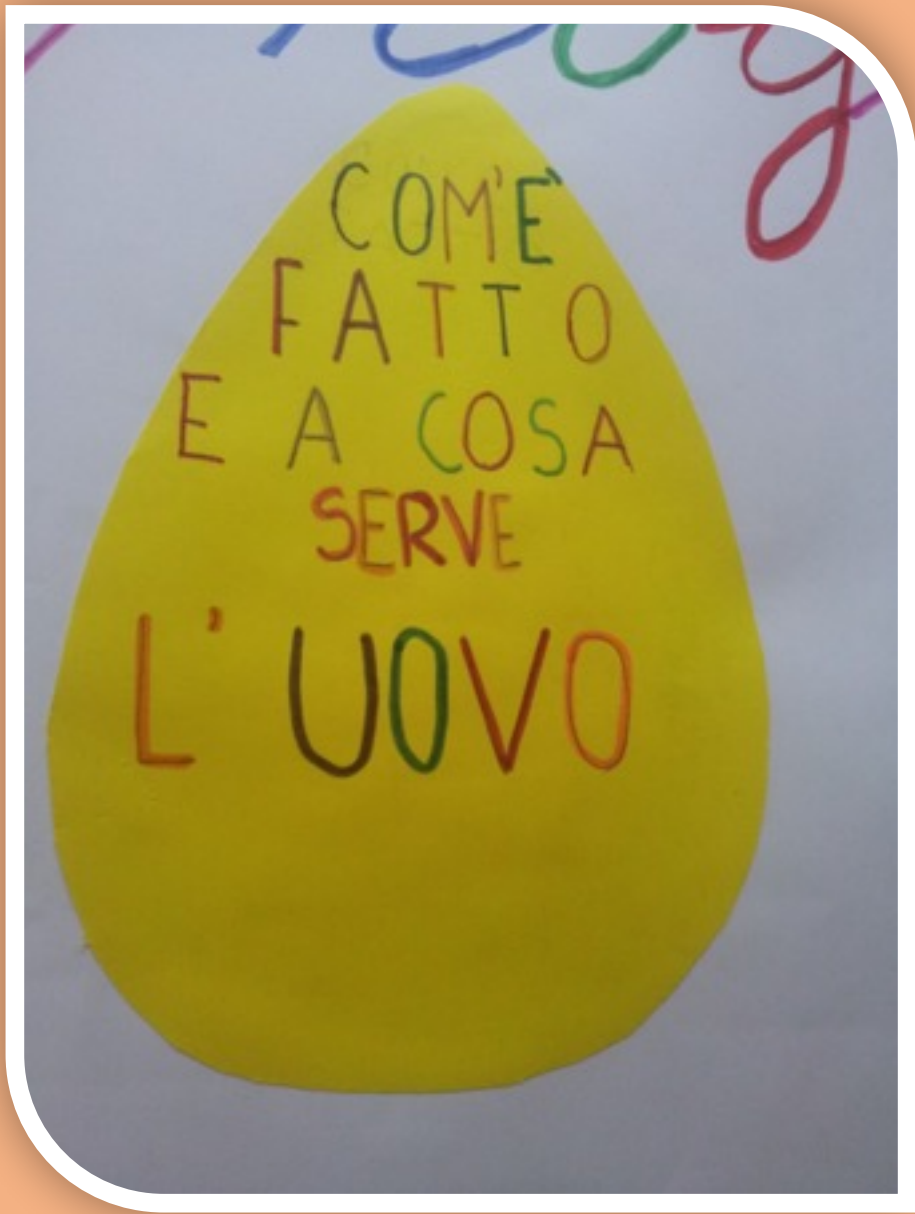
CLASSE VC  
HACK”

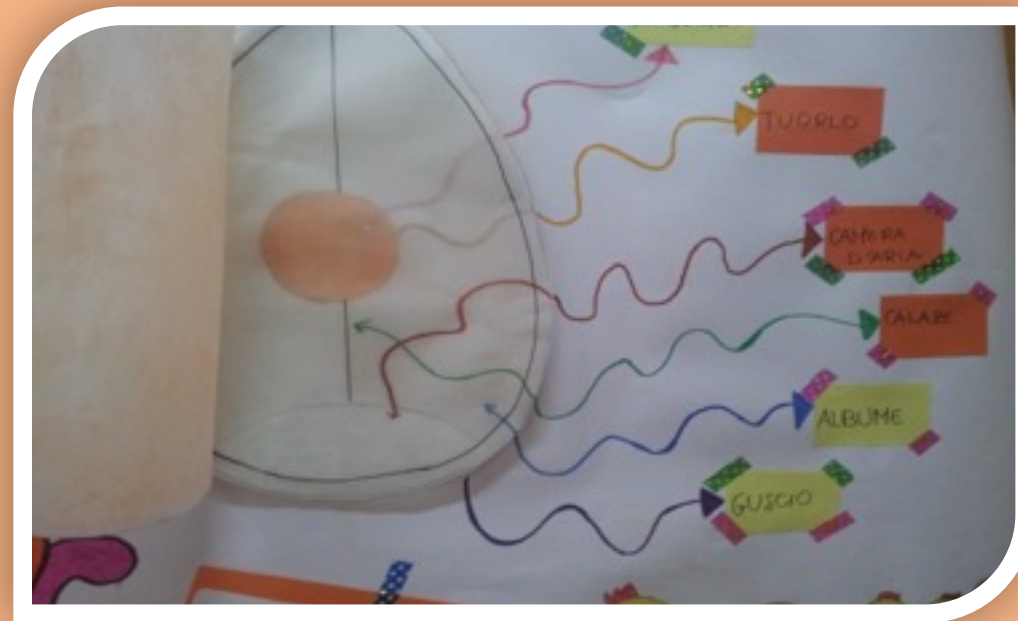
I.C. “MARGHERITA













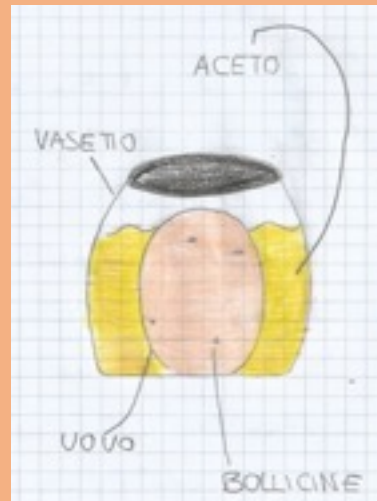
Roma, 10 Febbraio 2016

Com'è fatto l'uovo

Esperimento: l'uovo nudo

Occorrente:

- 1 bicchiere e un barattolo
- aceto di vino (bianco)
- un uovo



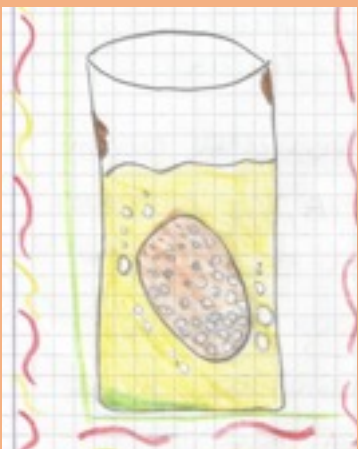
PRENDERE UN VASETTO DI VETRO METTERCI DENTRO UN UOVO, E DELL'ACETO. DOPO UN PÒ SI VEDE CHE L'UOVO TUTTO INTORNO HA TANTISSIME BOLLICINE.

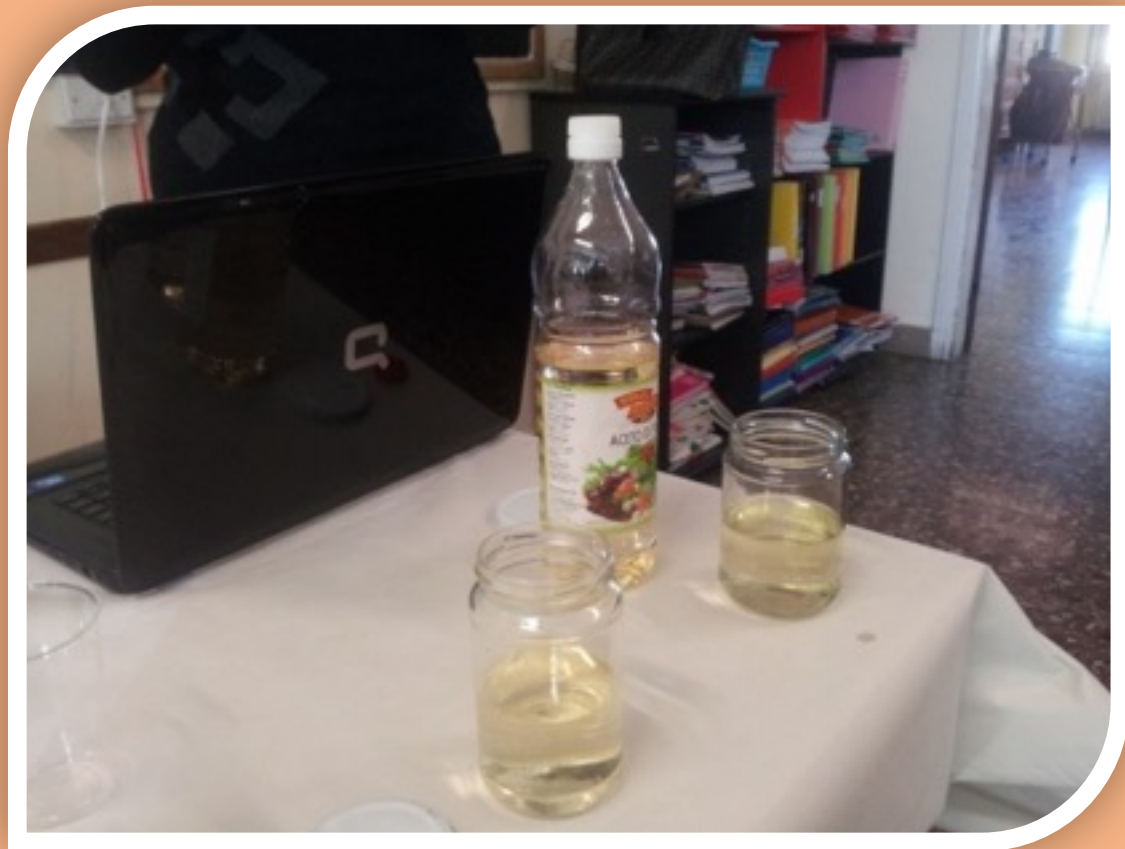
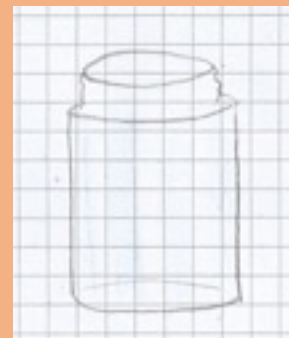
ABBIAMO MESSO UN UOVO NEL BARATTOLINO DI VETRO E IN SEGUITO CI ABBIAMO AGGIUNTO L'ACETO. SI PUÒ SUBITO NOTARE, APPENA VERSATO IL LIQUIDO CHE L'UOVO COMINCIA AD AVERE DELLE BOLLICINE.



Procedimento:

Abbiamo messo un uovo e lo abbiamo messo nel barattolo con l'aceto di vino. All'inizio ha tutte bollicine attorno!

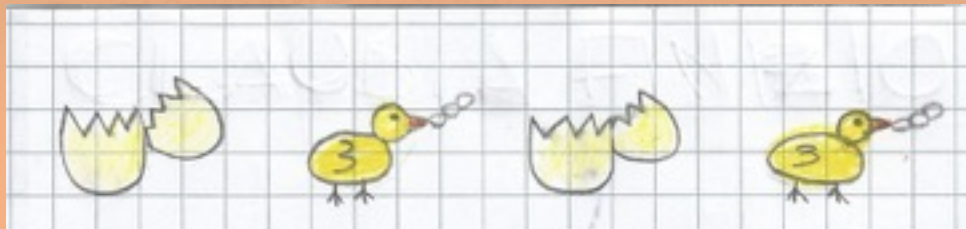
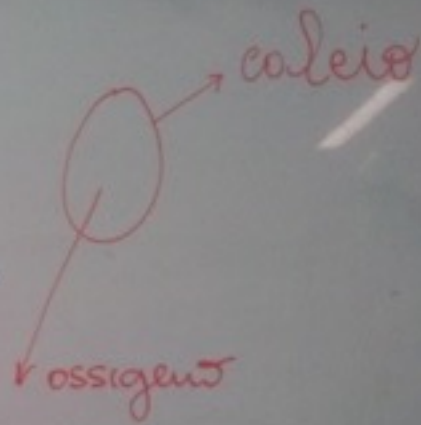






## I POTESI

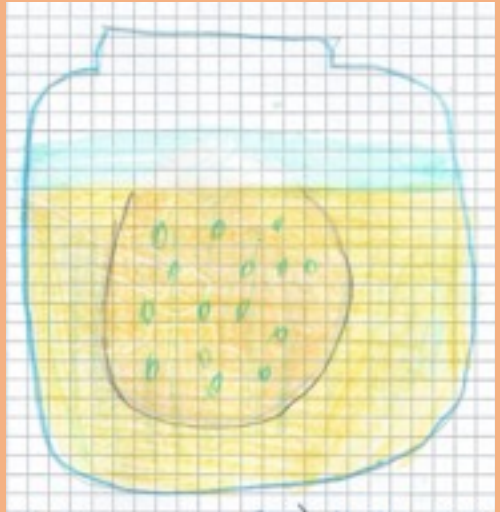
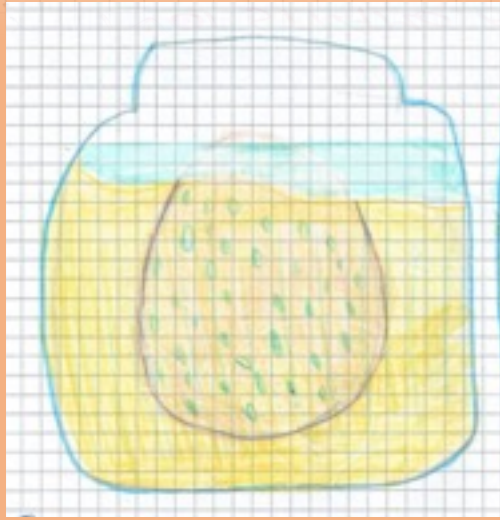
- 1) CAMBIA IL COLORE DEL GUSCIO
- 2) SI APRE IL GUSCIO
- 3) SALE IN SUPERFICIE
- 4) SI CONSUMA IL GUSCIO
- 5) POTREBBE CAMBIARE FORMA O CONSISTENZA
- 6) L'UOVO ASSORBE L'ACETO E...







OGGI GIOVEDÌ 11 FEBBRAIO L'UOVO È DIVENTATO PIÙ LEGGERO  
NELL'ACETO! INTORNO A L'UOVO CI SONO DELLE PICCOLE  
BOLLICINE, CHISSA FORSE L'UOVO GALLEGGIA PER VIA  
DELLE BOLLICINE? NOI STIAMO ANCORA OSSERVANDO!







Le nostre osservazioni sull'esperimento dell'uovo nudo.

- CI SONO MOLTE BOLLICINE, FORSE È L'ARIA NELL'UOVO OPPURE È L'ACETO CHE APRE I BUCHINI DEL GUSCIO
- L'UOVO GALLEGGIA PERCHÈ DIVENTATO PIÙ LEGGERO
- IL GUSCIO È UNA MEMBRANA
- IL GUSCIO FA USCIRE L'ACQUA PER NON FAR ENTRARE L'ACETO
- L'ACETO È COSÌ FORTE DA SCIOLIERE IL GUSCIO



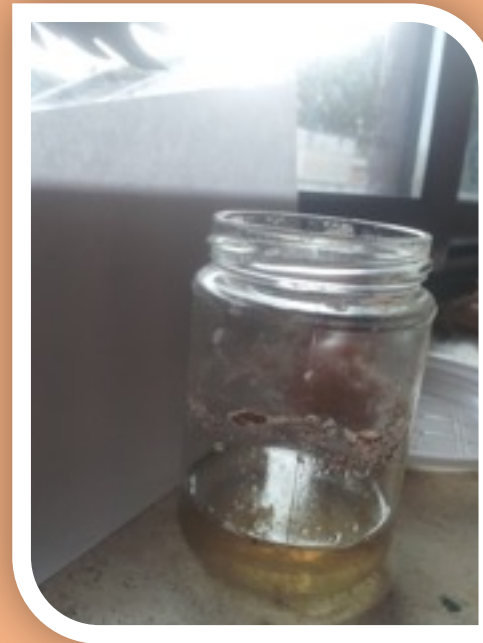
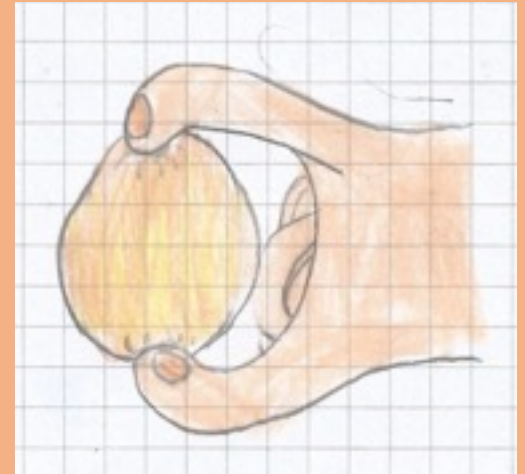


QUESTE DUE UOVA SE LI TOCCHI NON SONO PIÙ DURI CON IL GUSCIO, MA SONO DI GOMMA COME 2 PALLONCINI D'ACQUA!





OSSERVAZIONE DOPO 1 GIORNO: E' INCREDBILE!  
L'UOVO CHE ABBIAMO PESSO IERI ASSIEME ALL'ACETO  
E' DIVENTATO MOLLE! SEMBRA, (COME CONSISTENZA)  
UN PALLONCINO PIENO D'ACQUA.













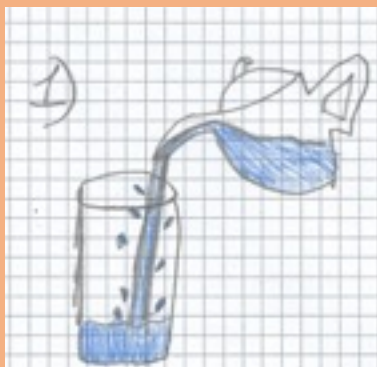
Esperimento: galleggia o non galleggia

Occorrente:

- 3 barattoli  X 3

- 3 uova  X 3

- acqua 



PRENDERE TRE BICCHIERI E IN OGNUNO VERSARE UN PO' DI ACQUA.

IN SEGUITO METTERE LE UOVA DI DIVERSE SCADENZE NEI BICCHIERI.

Procedimento:

Abbiamo messo nei tre barattoli l'acqua (q.b.), Flavio aveva portato un uovo di 3 settimane, la maestra invece uno di 11 giorni e un altro freschissimo. Poi li abbiamo messi nei barattoli con l'acqua. Il primo uovo (3 settimane) galleggiava, il secondo (11 giorni) stava a mezzo acqua e l'ultimo (fresco) era rimasto sul fondo! Ecco il nostro esperimento!







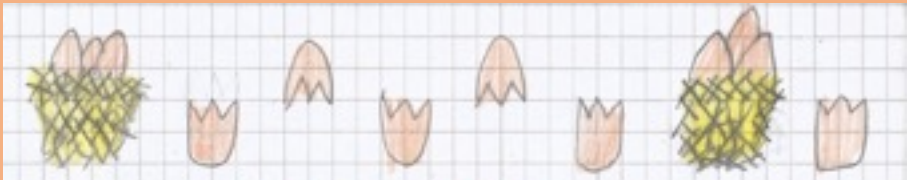


- SE L'UOVO RIMANE A TERRA È FRESCO
- SE GALLEGGIA SALENDO FINO A METÀ È MANGIABILE
- SE GALLEGGIA CON LA TESTA FUORI DALL'ACQUA È IMMANGIABILE

DA QUESTO ESPERIMENTO POSSIAMO NOTARE CHE, SE L'UOVO GALLEGGIA NON È BUONO SE NON GALLEGGIA È BUONO DA MANGIARE.

### SPIEGAZIONE

INTRODURRE TRE UOVA NEI BICCHIERI E VERSARE L'ACQUA, DOPO POCHE SECONDI SI PUÒ VEDERE SE L'UOVO È PRESSO O NO. PER VEDERE SE L'UOVO È MANGIABILE SI PUÒ FARE QUESTO NOSTRO PROCEDIMENTO, SE L'UOVO TOCCA IL FONDO DEL BICCHIERE È MANGIABILE, SE L'UOVO STA A GALIATA È IMMANGIABILE.







## Com'è fatto l'uovo

### Esperimento: l'uovo aspirato

#### Occorrente:

-1 bicchiere



-1 uovo



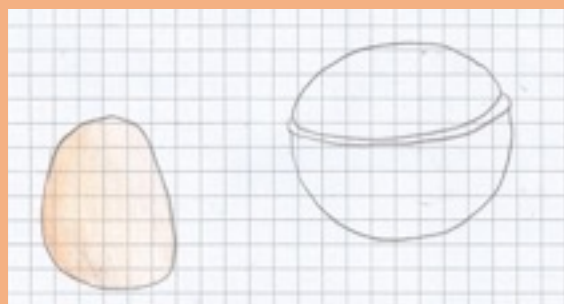
-1 ciotola



-1 bottiglia vuota



ABBIAMO ROTTO UN UOVO FRESCO IN UN PIATTINO DI CARTA



## COM'È FATTO L'UOVO

### ESPERIMENTO: L'UOVO ASPIRATO

INGREDIENTI: UNA BOTTIGLIA, UNA CIOTOLA E UN UOVO  
PER FARE QUESTO ESPERIMENTO ABBIAMO ROTTO L'UOVO NELLA  
CIOTOLA E, CON LA BOTTIGLIA ABBIAMO SEPARATO IL TUORLO  
DALL'ALBUME, NON POTETE CAPIRE CHE MAGIA ACCADE!





LA BOTTIG  
L'AVANTI  
ASP  
L'AVANTI

WOW!





Precedimento:

Abbiamo preso una bottiglia vuota e abbiamo messo il tuorlo d'uovo nella ciotola. Dopo di che abbiamo tolto l'aria alla bottiglia e subito dopo l'abbiamo avvicinata al tuorlo. Ecco qua! L'uovo aspirato!



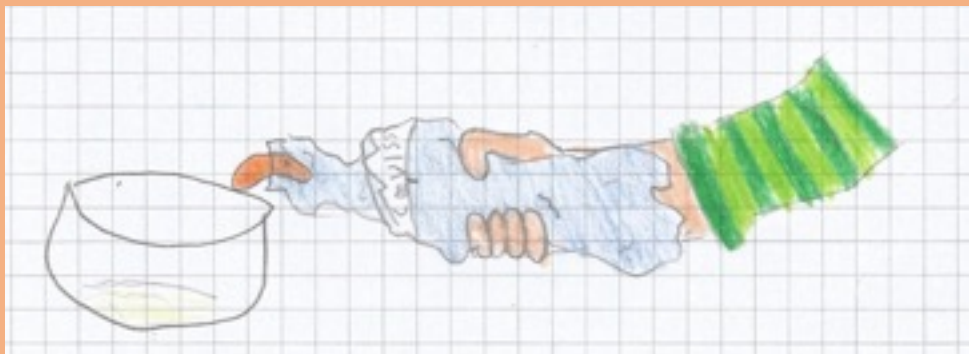
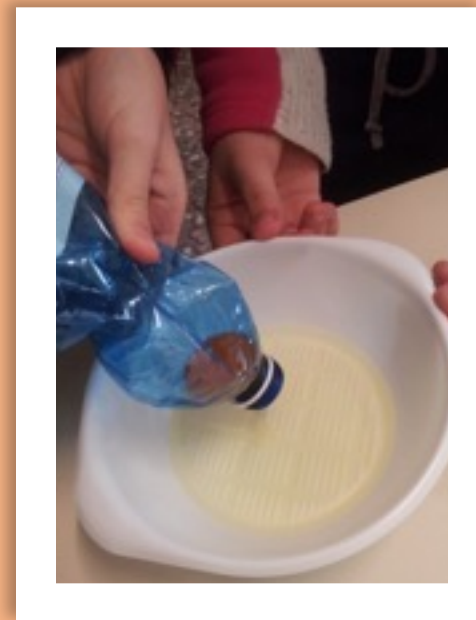
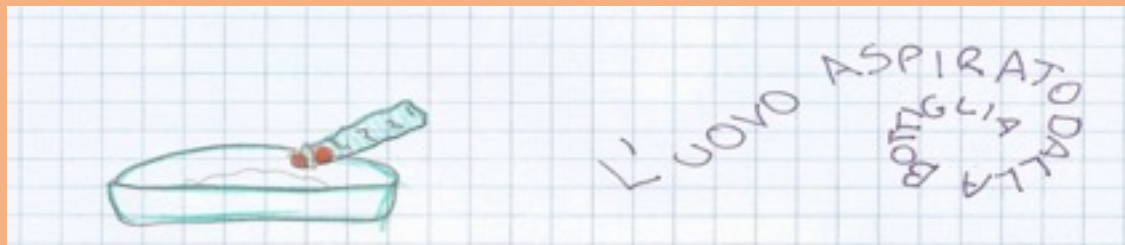
DA QUESTO ESPERIMENTO POSSIAMO NOTARE, CHE CON UNA BOTTIGLIA SI PUO' SEPARARE IL TUORLO DALL'ALBUME

CHE MAGIA E' LA NATURA!!!



2) DOPO LA MAESTRA HA MESSO UNA BOTTIGLIA SOPRA AL TUORLO, L'HA STROPICCIATA E POI LA HA LASCIATA ED HA ASPIRATO IL TUORLO, QUESTO CI SPIEGA CHE IL TUORLO NON E' ATTACCATO ALL'ALBUME













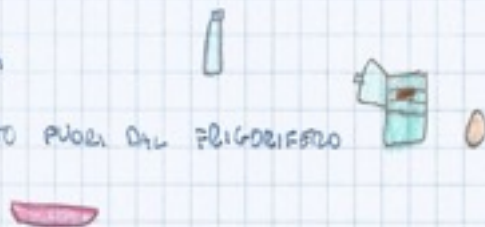
COM'È FATTO L'UOVO  
ESPERIMENTO: L'UOVO ASPIRATO

OCCORRENTE

BOTTIGLIETTA DI PLASTICA

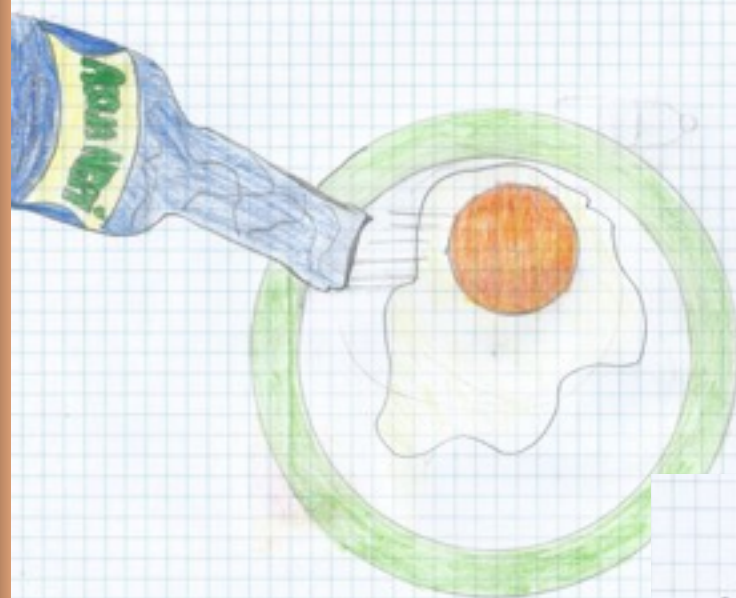
UOVO FRESCO, APPENA TRATTO FUORI DAL FRIGORIFERO

PIATTINO DI PLASTICA

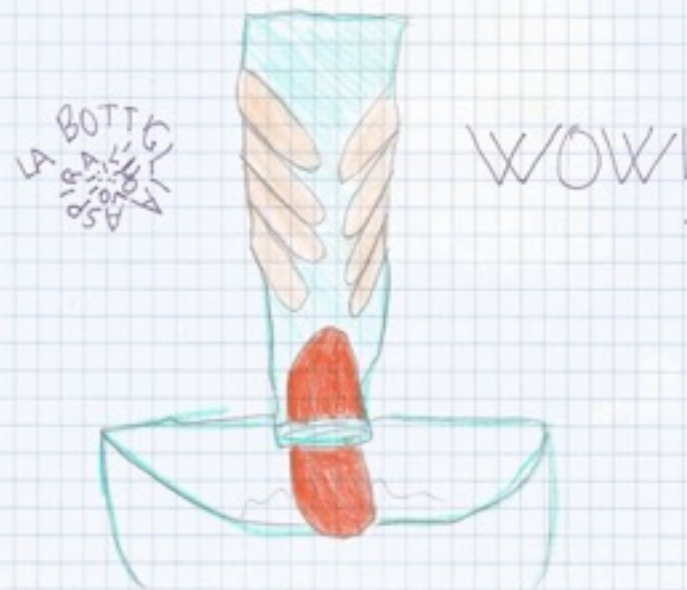
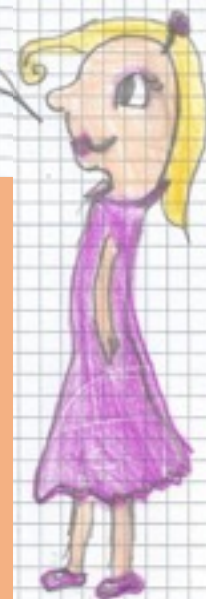


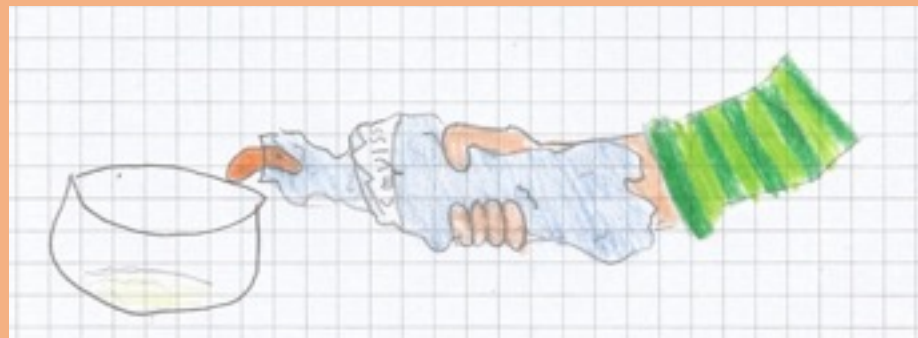
PROCEDIMENTO

- 1) ROMPERE L'UOVO NELLA VASCHETTA
- 2) SCHIACCIARE LA BOTTIGLIETTA
- 3) METTERE LA BOTTIGLIETTA SCHIACCIATA VICINO ALL'UOVO
- 4) E VEDRETE CHE LA BOTTIGLIETTA ASPIRERÀ L'UOVO



CHE FORZA!





WOWKI



COME È FATTO L'UOVO  
ESPERIMENTO: L'UOVO ASPIRATO

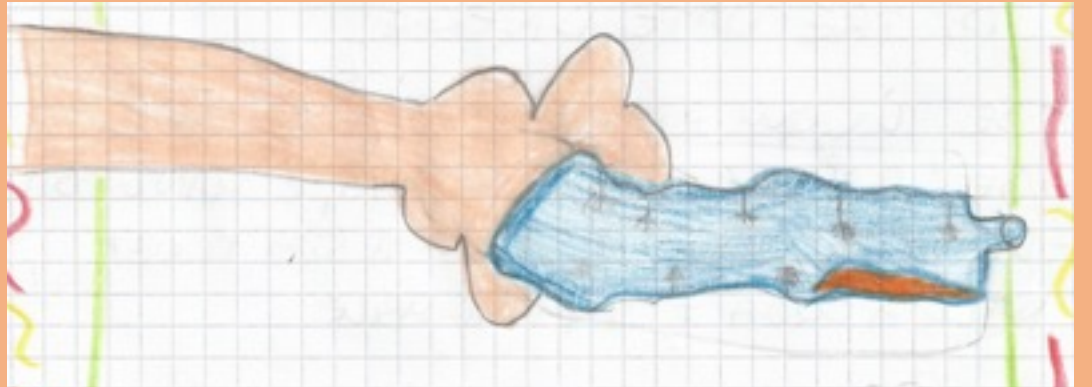
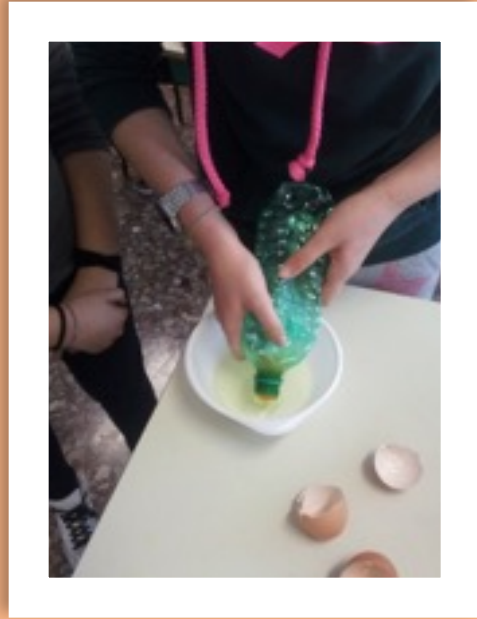
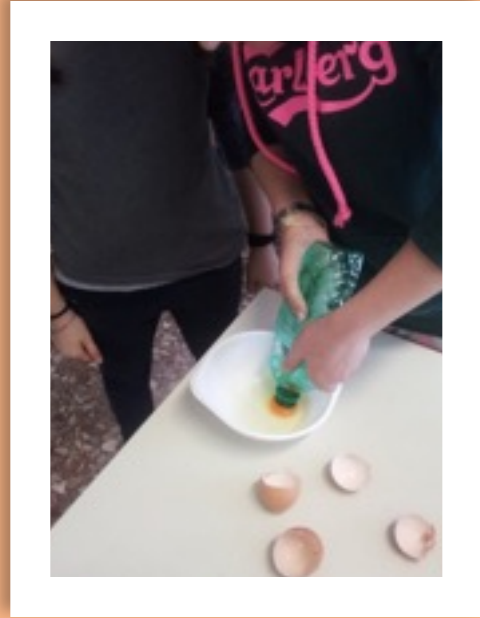
OCCORRENTE: UOVO, BOTTIGLIETTA DI PLASTICA, PIATTINO.

BISOGNA PRENDERE UN UOVO FREDDO E APRIRLO.

ABBIAMO TOLTO L'ACQUA DA TUTTA LA BOTTIGLIA, L'ABBIAMO AVVICINATA ALL'UOVO E.... IL TUORLO È ENTRATO NELLA BOTTIGLIETTA MA SENZA L'ALBUOMO! QUESTO CI SPIEGA CHE IL TUORLO NON È ATTACCATO ALL'ALBUOMO.



A BOTTLE  
A SP  
A NOVA  
A RAZZI  
A







COM'È FATTO E A COSA SERVE IL LATTE?



COM'È FATTO E A COSA SERVE IL LATTE?



Il latte è il cibo che le femmine dei mammiferi producono immediatamente dopo il parto per nutrire i propri cuccioli. Ogni latte ha una formulazione diversa, tipica dello stile di vita della specie a cui appartiene l'animale.

Cosa contiene il latte?

Si può definire come una **emulsione** a base d'acqua in cui sono disciolte tutte le sostanze nutritive necessarie al cucciolo per svilupparsi correttamente.

IL LATTE È PRODOTTO DALLE FEMMINE DEI MAMMIFERI IN COINCIDENZA CON LA NASCITA DEI CUCCIOLI.

IL LATTE È UN **ALIMENTO COMPLETO** PER IL CUCCILO E SI ADATTA ALLE SPECIFICHE ESIGENZE DI VITA DEL CUCCILO, PER QUESTO IL LATTE DI OGNI SPECIE È DIVERSO.

OB BATTLE!

Il latte è solo di origine animale.

Il principale ingrediente del latte è l'acqua, infatti è liquido.

Il latte contiene:

- 1) scorte di energia, sottoforma di **zuccheri e grassi**
- 2) "materiali da costruzione", sottoforma di **proteine e micronutrienti** (sali minerali e vitamine).



06 08/03/20



# MAGIA DI COLORI NEL LATTE

## ESPERIMENTI

ATTRAVERSO UN ESPERIMENTO CERCHEREMO DI CAPIRE COSA  
CONTIENE IL LATTE.

IL LATTE INTERO DI MUCCA È COMPOSTO DA:



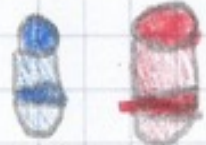





- 87% DI ACQUA
- 4,9% DI ZUCCHERI
- 3,5% DI GRASSI
- 3,3% DI PROTEINE
- 1,1% DI SALI MINERALI - PRINCIPALMENTE CALCIO



COSA POTREBBE SUCCEDERE AI GRASSI E ALL'ACQUA SE  
SI AGGIUNGE UNA GOCCE DI SAPONE



# INGREDIENTI

- LATTE 
- ACQUA 
- COLORANTE BLU E ROSSO 
- PIATTI 
- 3 PIPETTE 
- OLIO  
- DETERSIVO 

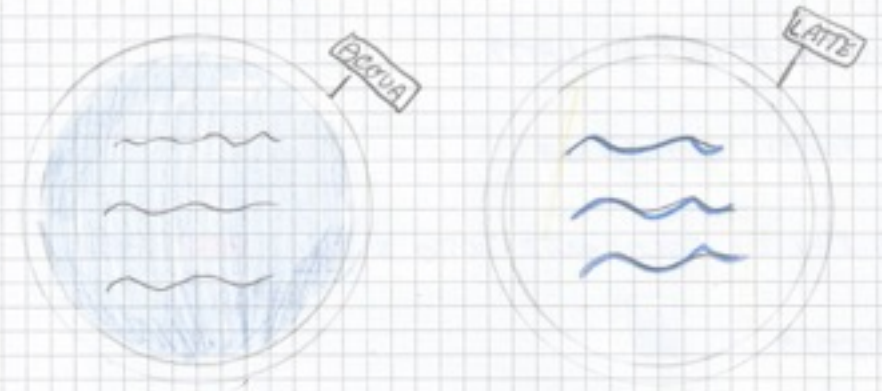




LA MAESTRA HA PRESO DUE PIATTI E IN UNO HA MESSO L'ACQUA ED IN UN'ALTRO IL LATTE. POI HA ~~PRESO~~ RIEMPITO UNA PIPETTA DI COLORANTE BLU E LO HA VERSATO NEL PIATTO CON L'ACQUA POI HA PRESO ~~UNA~~ UN'ALTRA PIPETTA E HA PRESO IL COLORANTE ROSSO E LO HA MESSO NELL'ACQUA. **OSSERVAZIONE:** IL COLORANTE SI SCIOLVE NELL'ACQUA.

**PROCEDIMENTO:**

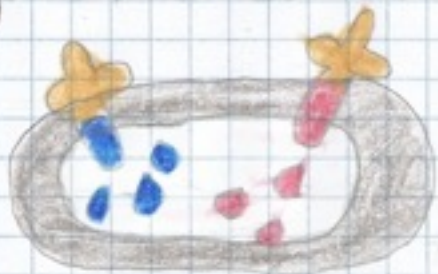
1) METTERE ACQUA E LATTE NEI 2 PIATTI.





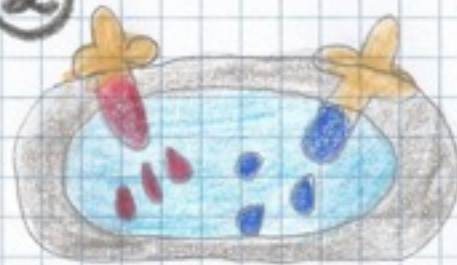
2) METTE I DUE COLORANTI ROSSO E BLU PRIMA  
NEL L'ACQUA E POI NEL LATTE

①



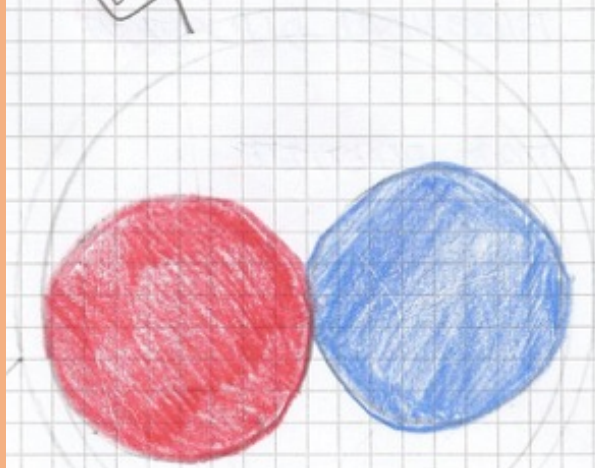
Con latte

②

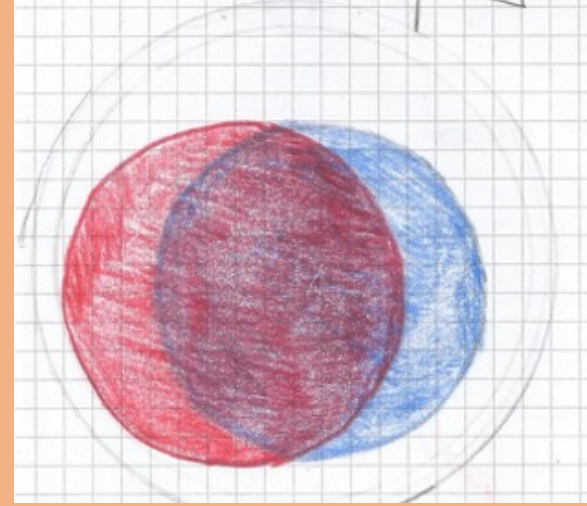


Con acqua

LATTE



ACQUA
















-ACQUA 



-COLORANTE BLU E ROSSO  
















- LATTE 



- COLORANTE BLU  E ROSSO 









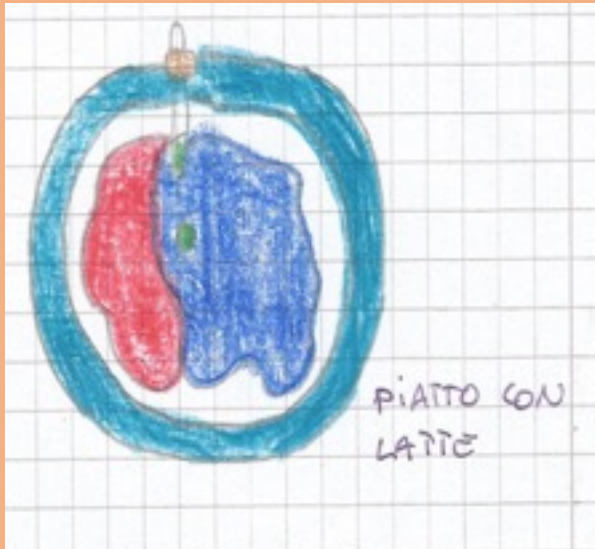


B) INFINE AGGIUNGERE SIA NEL PIATTO CON L'ACQUA SIA IN QUELLO CON IL LATTE CON LA PIPETTA UNA GOCCIA DI SAPONE PER I PIATTI

- 3 PIPETTE 

- DETERSIVO 

Dopo che siamo andati ad aggiungere il sapone in ogni piatto e abbiamo notato che...  
...nell'acqua si muove solo, ma nel latte si formano dei vertici!

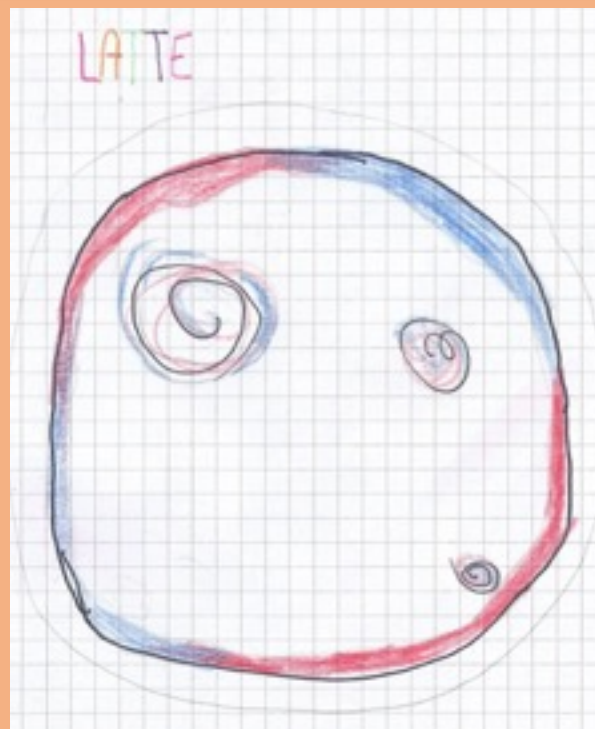






3) CON UNA ~~MANIPOLA~~ GOCCEGGIA DI SAPONE,  
MAGIA! NELL'ACQUA SI CREANO DEI  
VORTICI, NEL LATTE IL COLORANTE E' ANDATO  
TUTTO AI ~~VANTI~~ BORDI DEL PIATTO

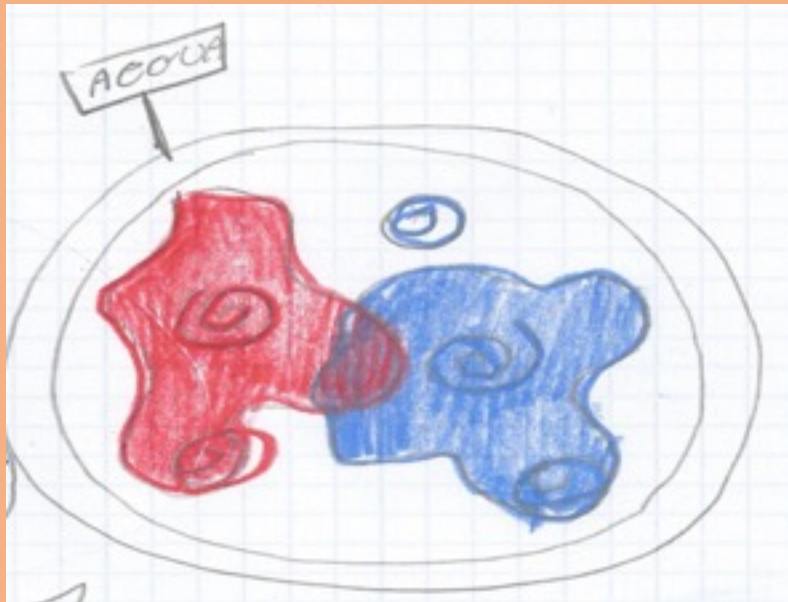
COSA SUCCEDDE?

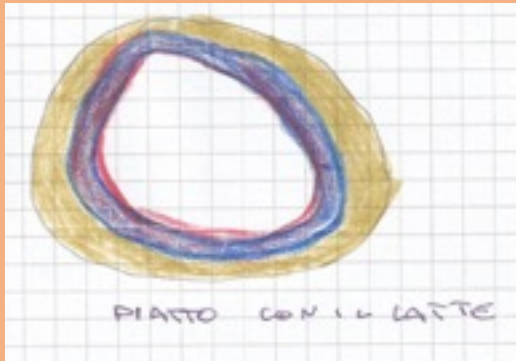




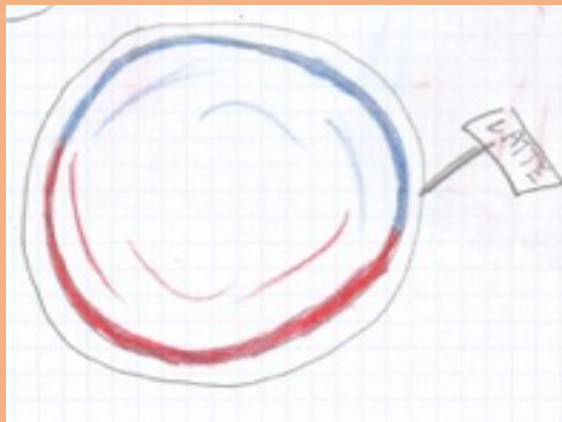
NEL PIATTO CON IL LATTE, QUANDO METTIAMO IL DETERGENTE,  
I COLORANTI VANNO VERSO L'ESTERNO DEL PIATTO, POI PIANO PIANO  
SI RIMISCHIANO.







NON SOLO  
SI SONO  
CREATI  
DEI VORTICI  
MA I 2 COLORI  
SI SONO ANCHE  
STACCATI

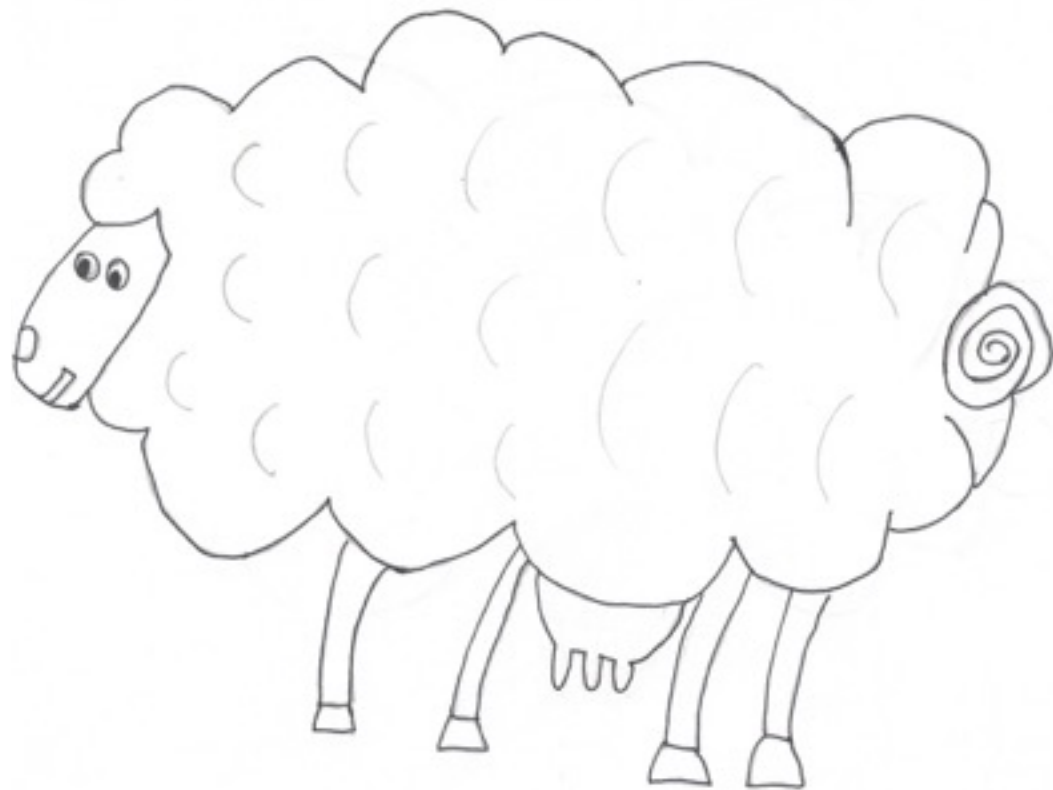


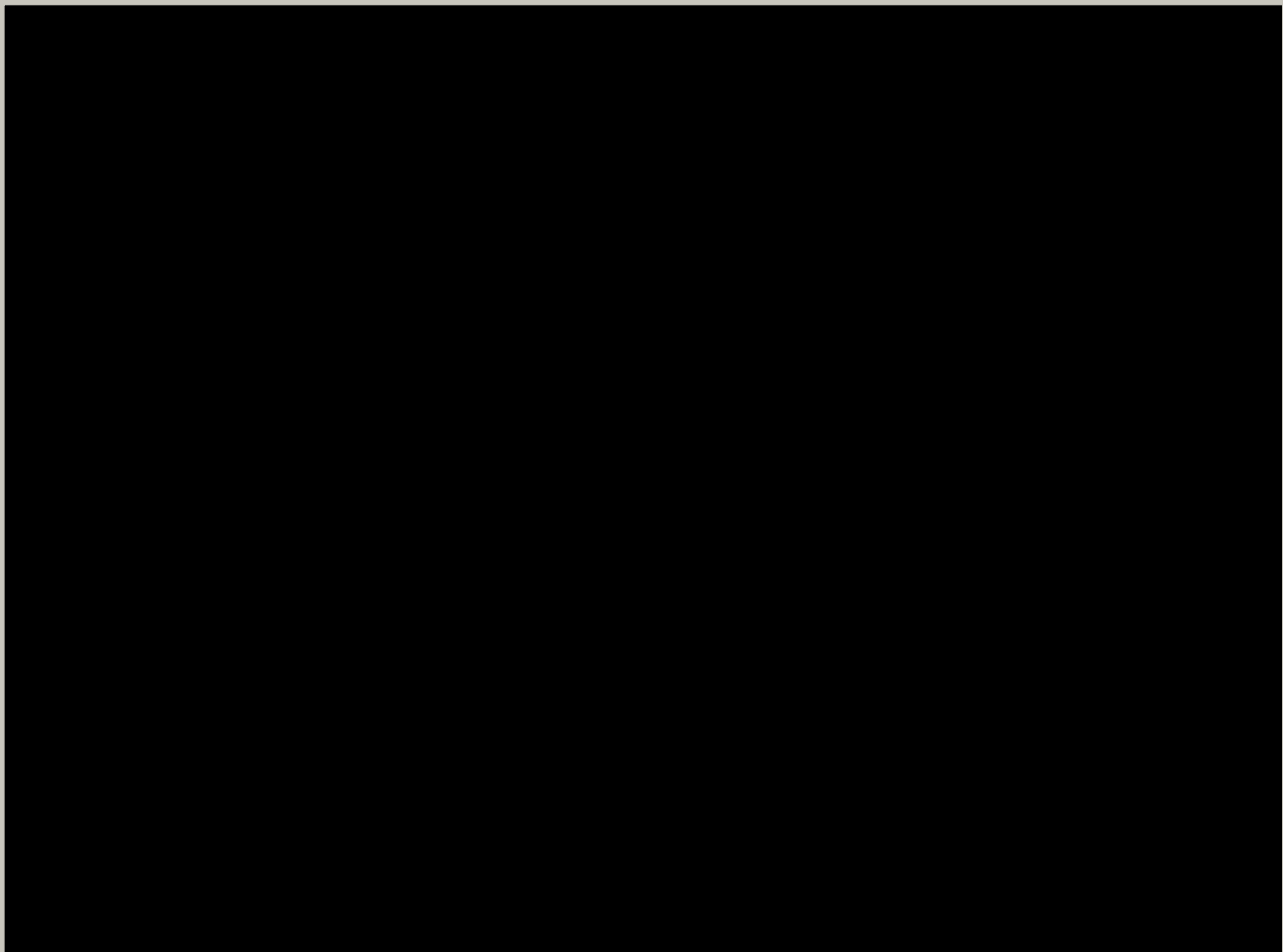



Gli esperimenti fatti sul latte ci indicano che il latte è una sostanza a base d'acqua e non a base d'olio:

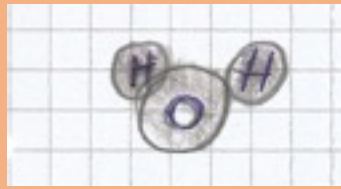
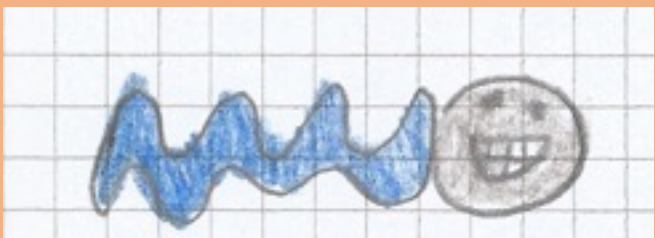
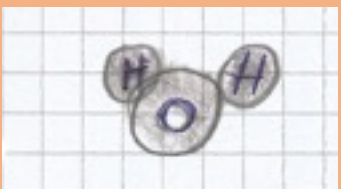
l'acqua costituisce l'87% circa del latte

Dal sapore si comprende che il latte contiene anche zuccheri semplici (lattosio 5% circa).

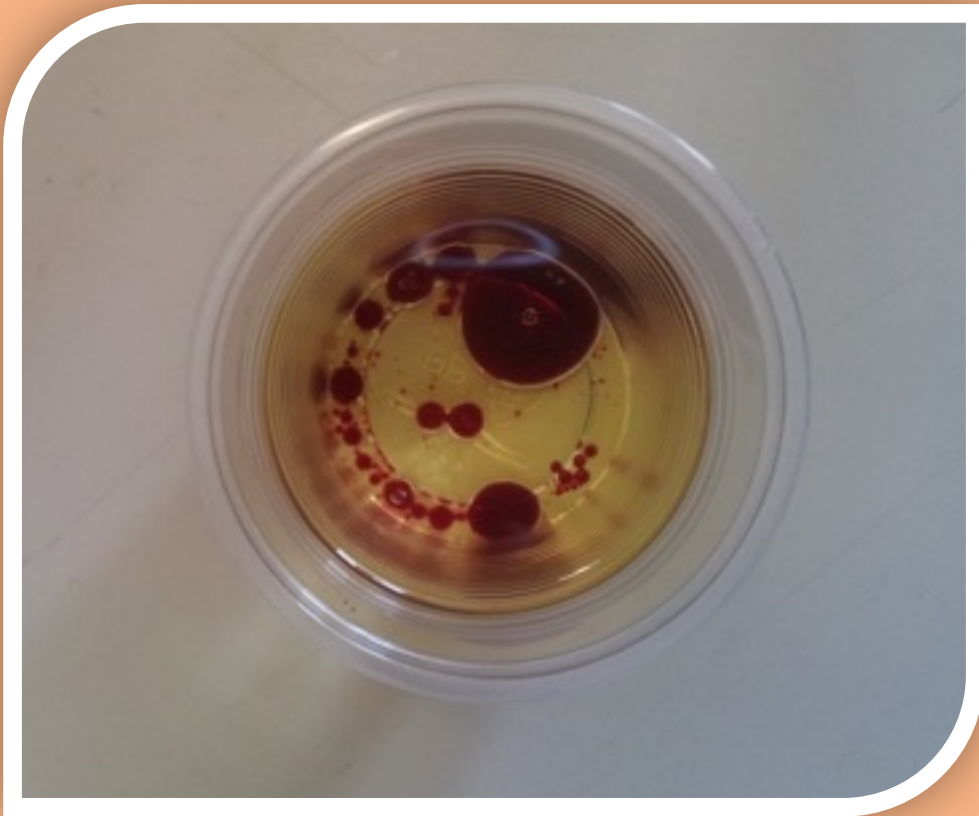




- OLIO 





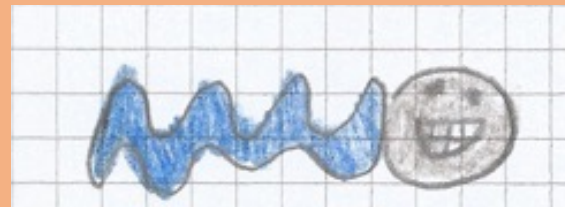
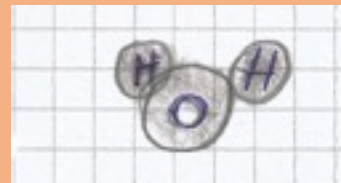
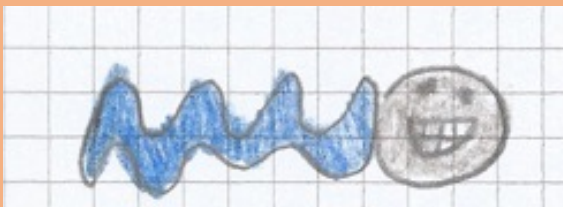
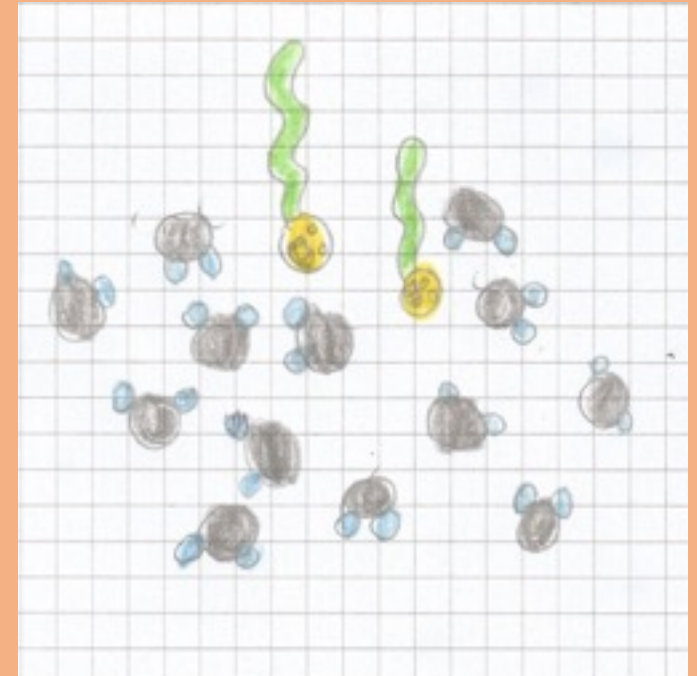
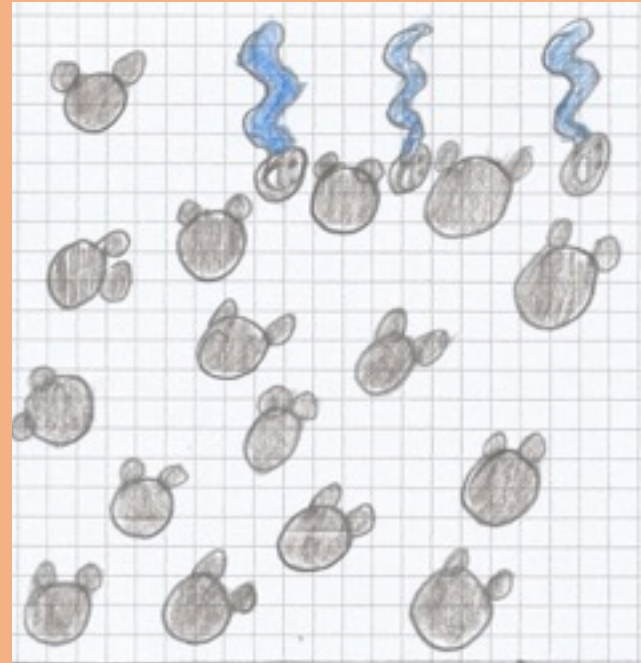
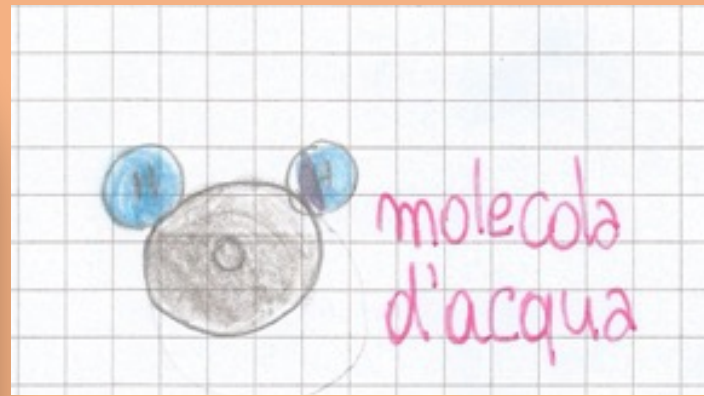


Ma per capire la magia dei colori nel latte  
Bisogna sapere che acqua e olio sono nemici,  
l'olio ha paura del latte: E' UNA SOSTANZA  
IDROFOBA.

LA NATURA HA TROVATO UNA SOLUZIONE:



I FOSFOLIPIDI





Roma, mercoledì 6 Aprile 2016

## IL MODELLO DELL'APPARATO DIGERENTE

QUALCHE GIORNO FA ANNAMARIA CI HA MANDATO DUE PANNELLI: UNO DEI PIATTI TIPICI DELL'ITALIA E UNO DELL'APPARATO DIGERENTE. NOI OGGI ABBIAMO INCOMINCIATO A FARE I VARI ORGANI.

ABBIAMO FORMATO QUATTRO GRUPPI. I GRUPPI ERANO:

IL MIO: IO, LAURA, ELISA E PATRIZIO, CHE FACEVAMO IL PANCREAS CON IL POLIAM.

POI C'ERANO: MATTEO, BEA, VALEZIA E ANDREA CHE FACEVANO IL FEGATO CON L'OVATTA E IL FELTRO

IL TERZO GRUPPO ERANO: OLIVIA, FAUSTO, SOPHIE E MARCO CHE FACEVANO L'INTESTINO GRASSO CON IL COLLANTE E L'OVATTA.

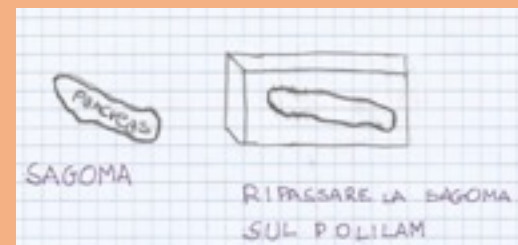
L'ULTIMO GRUPPO ERA: BENEDETTA, CLAUDIA, DIEGO E FLAVIO FACEVANO LA CISTIFELLEA CON UN PALLONCINO E L'AMIDO.

NOI, IL MIO GRUPPO, AVEVAMO UNA SAGOMA DA RICALCARE SOPRA IL POLIAM. ALL'INIZIO QUANDO LA MAESTRA STAVA ASSEGNAVANO I LAVORI CHE DOVEVAMO SVOLGERE, E IO VOLEVO FARE PROPRIO IL PANCREAS. SECONDO ME LA MAESTRA MI HA LETTO NEL PENSIERO. E MI HA ASSEGNATO IL PANCREAS. DOVEVAMO RITAGLIARE LA SAGOMA POI RICALCARLA CON IL PENNARELLO SUL POLIAM E POI LA MAESTRA LA RITAGLIATO CON IL TAGLIERINO



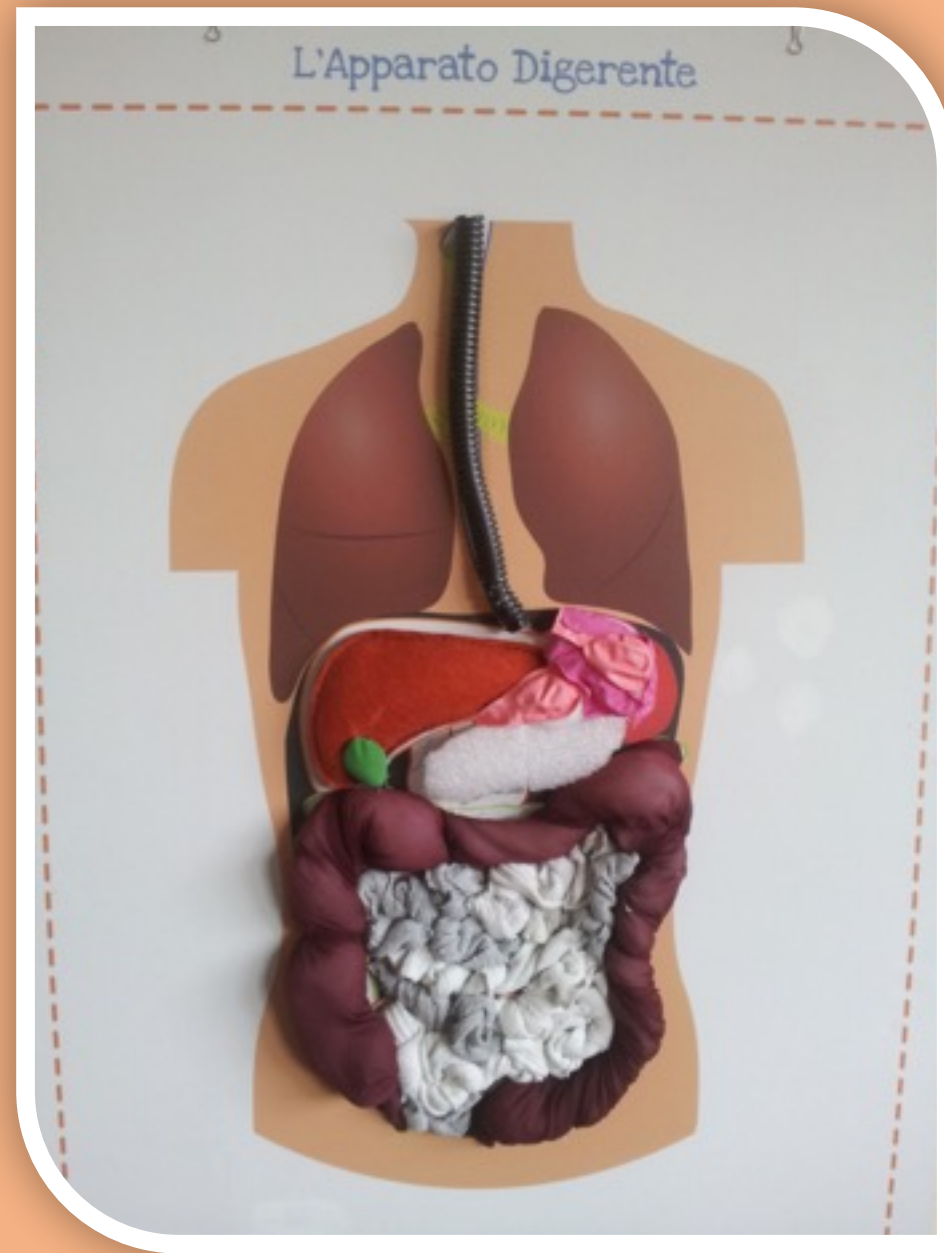












Roma, lunedì 9 Maggio 2016

## Un allevamento di farfalle 🦋

Quest'anno abbiamo studiato l'uovo e abbiamo scoperto che ci sono tanti tipi di uova e che le fasi di sviluppo però sono molto simili.

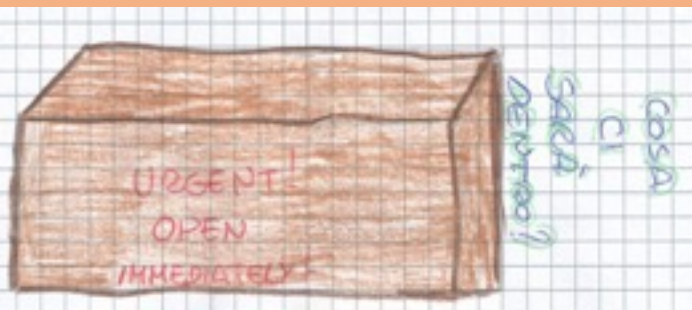
Invece all'erare le uova però abbiamo iniziato ad allevare farfalle.

Le abbiamo ordinato, grazie ad Anna la mamma di Flavio tramite internet ed il 5 maggio è arrivata una scatola misteriosa...

L'abbiamo aperta e dentro c'erano dei piccoli bruchi avvolte in una specie di ragnatela erano piccoli, neri e immobili.

Ma già dopo qualche minuto ci hanno sorpreso.

Questa mattina lunedì 9 maggio siamo tornati a scuola e i mutamenti non sono finiti in questa fase come dei piccoli scienziati dobbiamo



Se ALL'INIZIO NON SI MUOVONO NON CI DOBBIAMO PREOCCUPARE

LA TEMPERATURA DEVE ESSERE COSTANTE AL 24°

CI SONO POCCHI SEMI

ABBIAMO ASPETTATO MOLTO TEMPO PRIMA CHE ARRIVASSERO!

WOW!

queste farfalle che ci nasceranno si chiamano VANESSA DEL CARNO

tenere d'occhio sia il livello del cibo sia la loro crescita

Vanessa

Flavio 5 Maggio

DEVELOPPO UOVA DEL 24° AL 20°!

SONO DEI PICCOLI BRUCHI NERI!

I FILI DI SETA INDICANO CHE I BRUCHI SONO URTI!

QUESTO È IL LORO NUTRIMENTO!





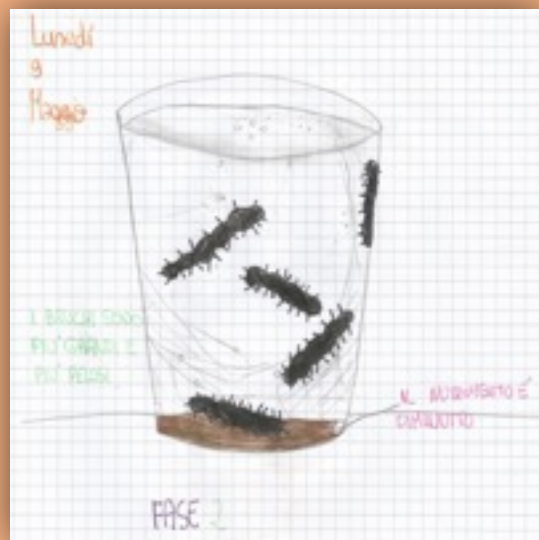
IMPARIAMO TUTTO SULLA VITA INCREDBILE DELLA VANESSA DEL CARDO



I BRUCHI SONO CRESCIUTI!

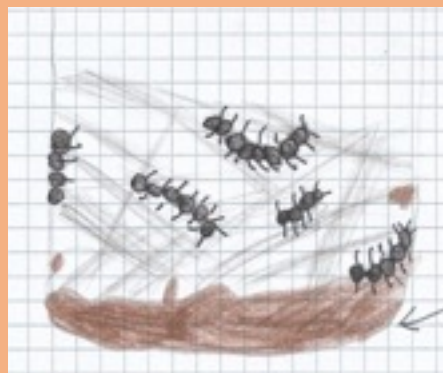


SE CI SONO I FILI DI SE, VUOL DIRE CHE I BRUCHI SONO VIVI.



IL CIBO E' DIMINUITO

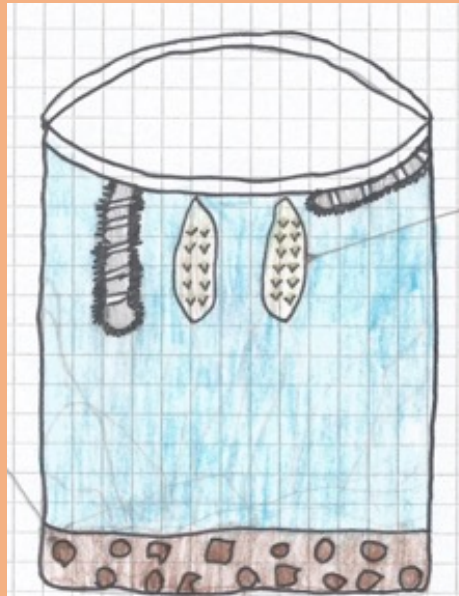




OGGI I BRUCHI  
SONO ENORMI E  
ADDOSSE ~~GLI~~ HANNO  
DEI PICCOLI PELI

FILANO LA SETA  
(I FILI DI SETA INDICANO CHE  
I BRUCHI SONO VIVI),  
IN TANTO STANNO FORTE  
CRESCENDO





SE I BRUCHI SONO PER ORIZZONTALE VOLDIRE CHE SI  
STANNO PREPARANDO

IL CIBO È  
DIMINUITO  
ANCORA DI  
PIÙ

MECCOLEDI 11 MAGGIO, I BRUCHI SI TA SMOR-  
MEANNO IN CAUSA LIDA, MA PURTROPPO UNO  
È MORTO, IL PIÙ PICCOLO DEI 5





## L'affascinante trasformazione dai bruchi in crisalidi

Sei pomeriggio è stato un pomeriggio davvero emozionante e interessante...

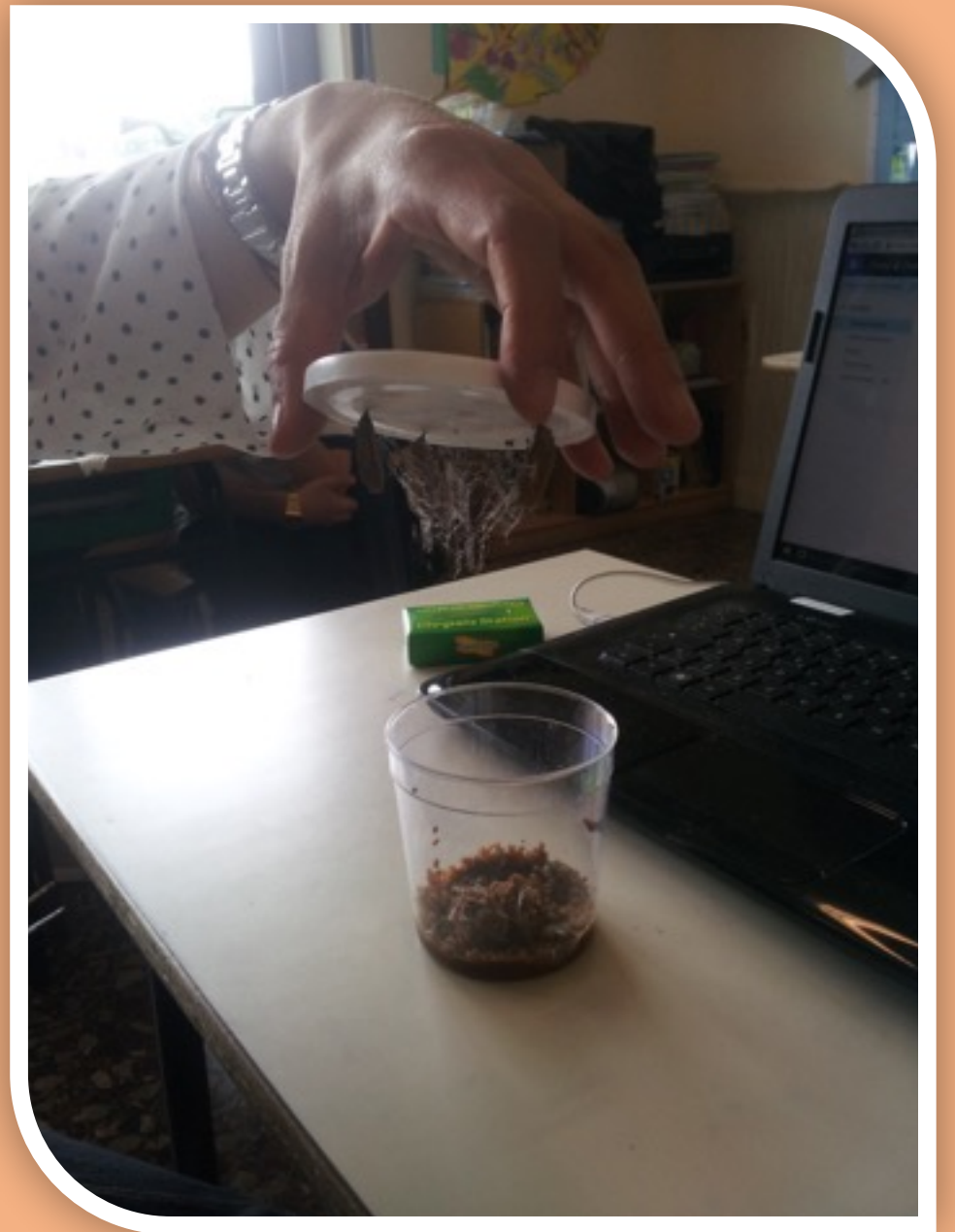
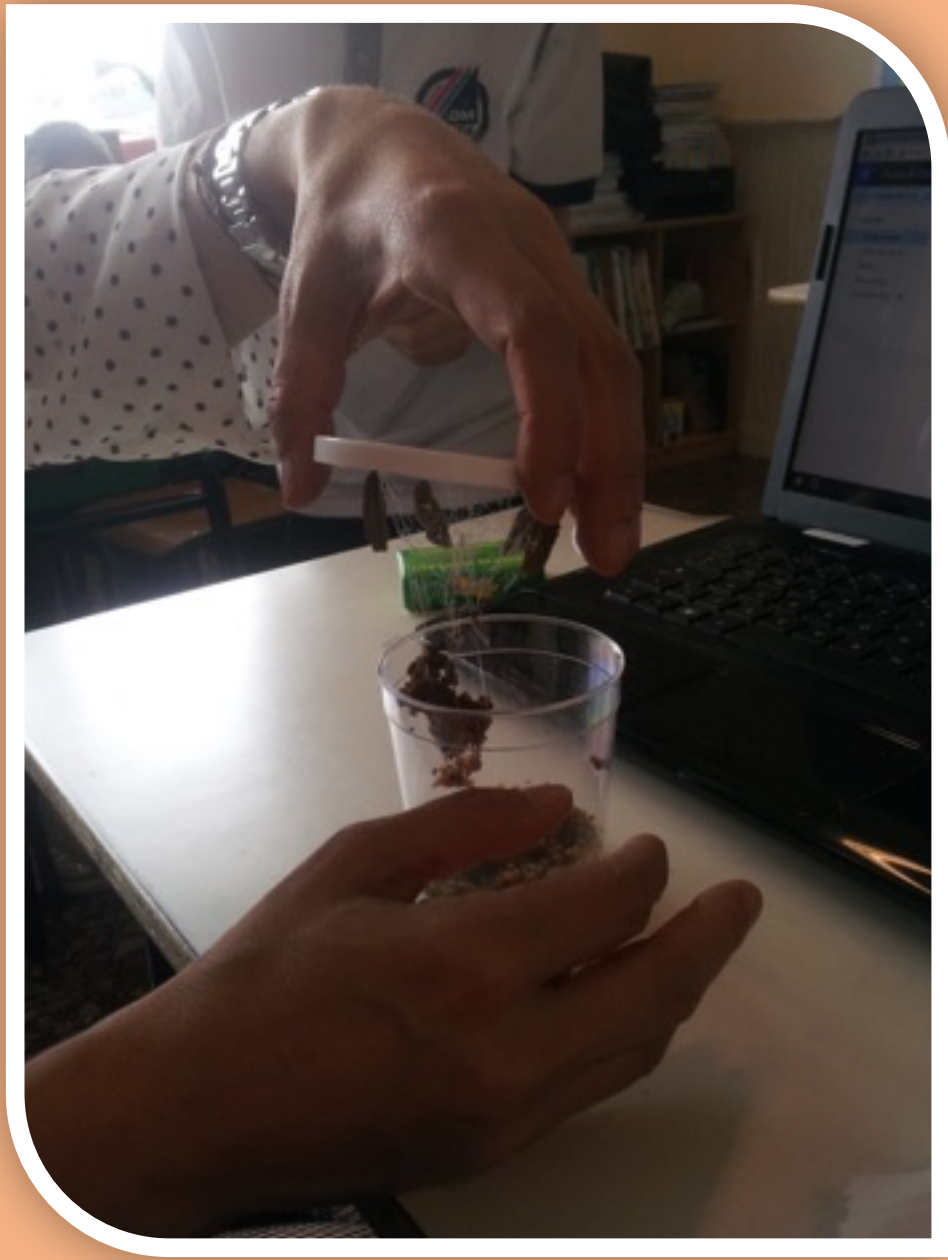
La maestra Gabriella e Santo ci hanno incuriositi, ma anche messi alla prova! Hanno preso il barattolo con le nostre baby farfalle e hanno tolto il tappo leggendo qualcosa sul computer.

Quodichè' una cosa ci ha fatto vedere che le crisalidi hanno delle punte dorate e ci ha spiegato anche delle cose molto importanti, come:

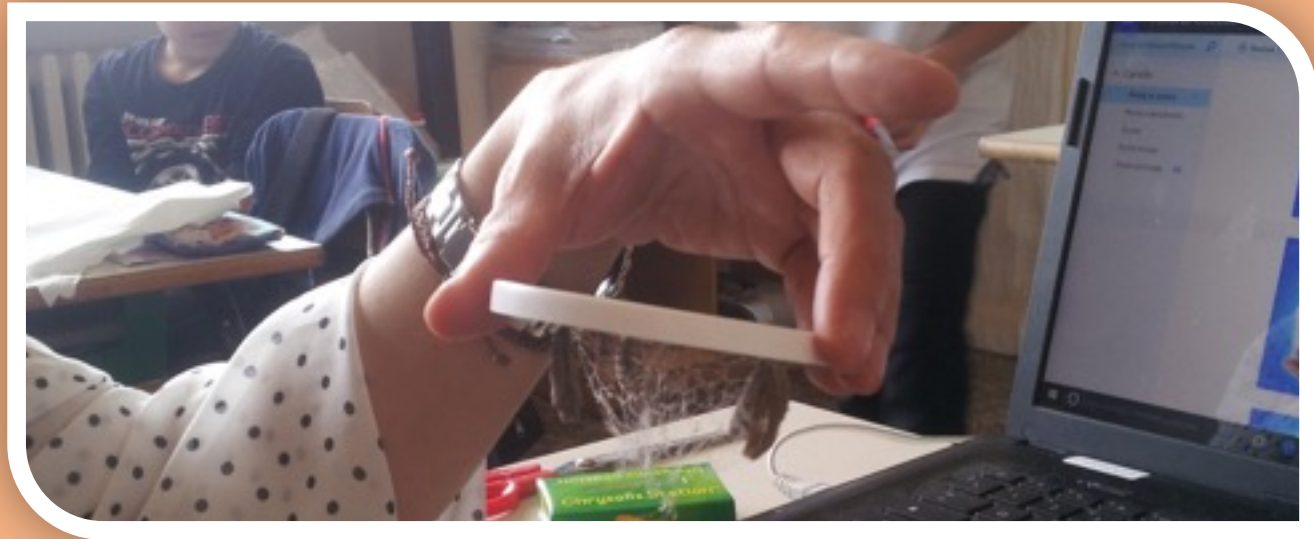
- se le crisalide si muovono velocemente significa che si difendono;
- dentro la crisalide si svolge un'attività molto importante.

Infine le abbiamo trasferite nel loro habitat naturale!

















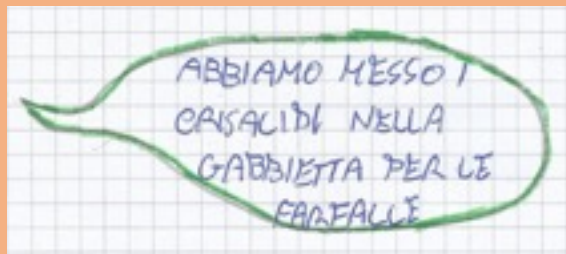
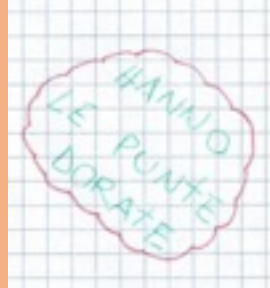


## L'effocimante trasformazione dei bruchi in crisalidi

ieri la maestra ha trasferito le crisalidi dal bicchiere alla gabbietta.

Appena la maestra ha aperto il tappo del bicchiere, portava via una spaccia di palla di cibo. Poi abbiamo messo il tappo in una scatola con un bruco al centro, le crisalidi si muovono velocemente, e questo significa che si proteggono dal predatore.

Sembra un periodo molto calmo, invece no, questo processo è molto delicato, stanno spaccando la pelle del bruco e stanno formando la pelle della farfalla; infatti in trasparenza del bozzolo si intravedono le ali.







È NATA TIFFANY  
ALLE 11:18 DEL: 10/11/16

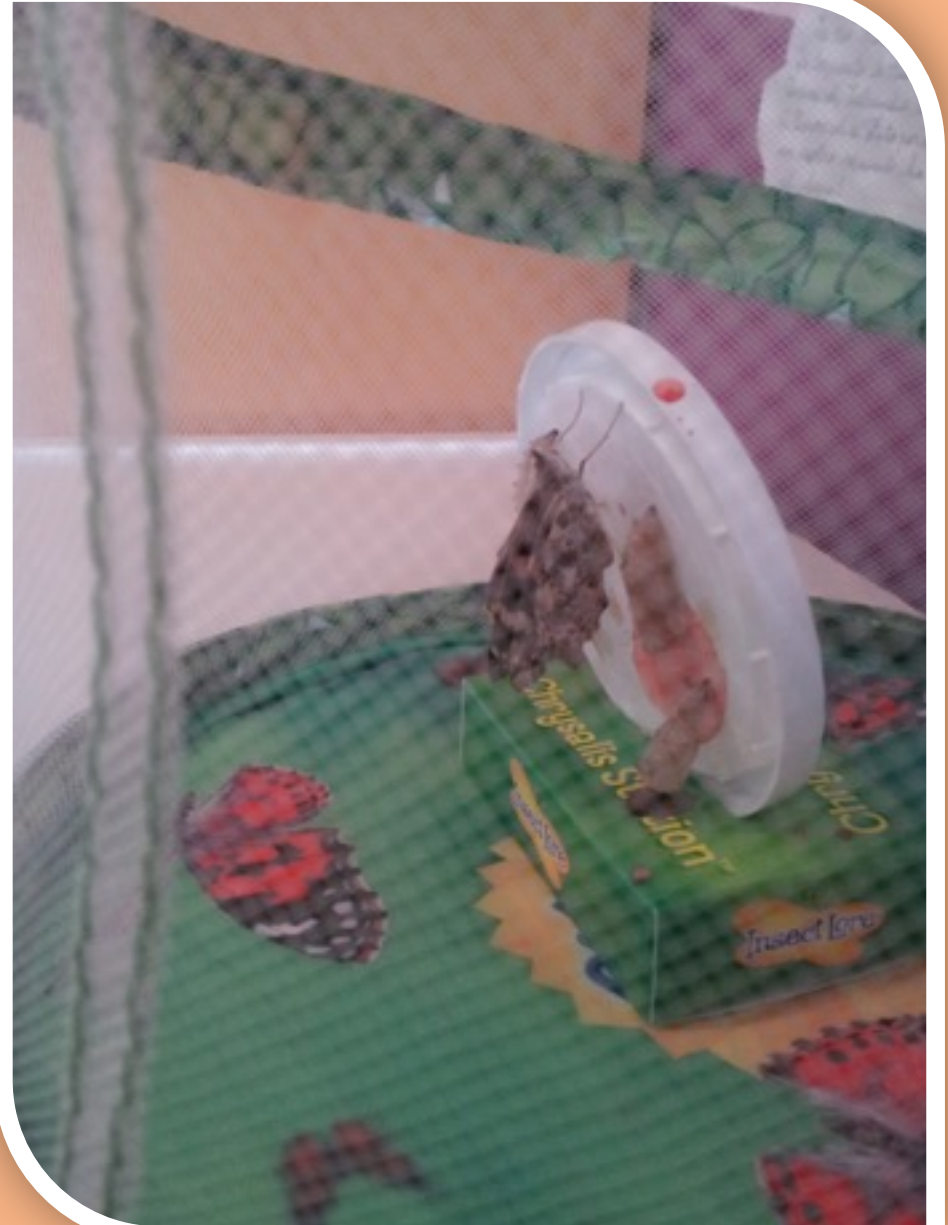
Abbiamo visto che  
passava.



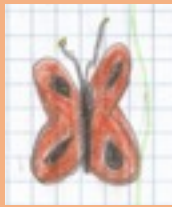








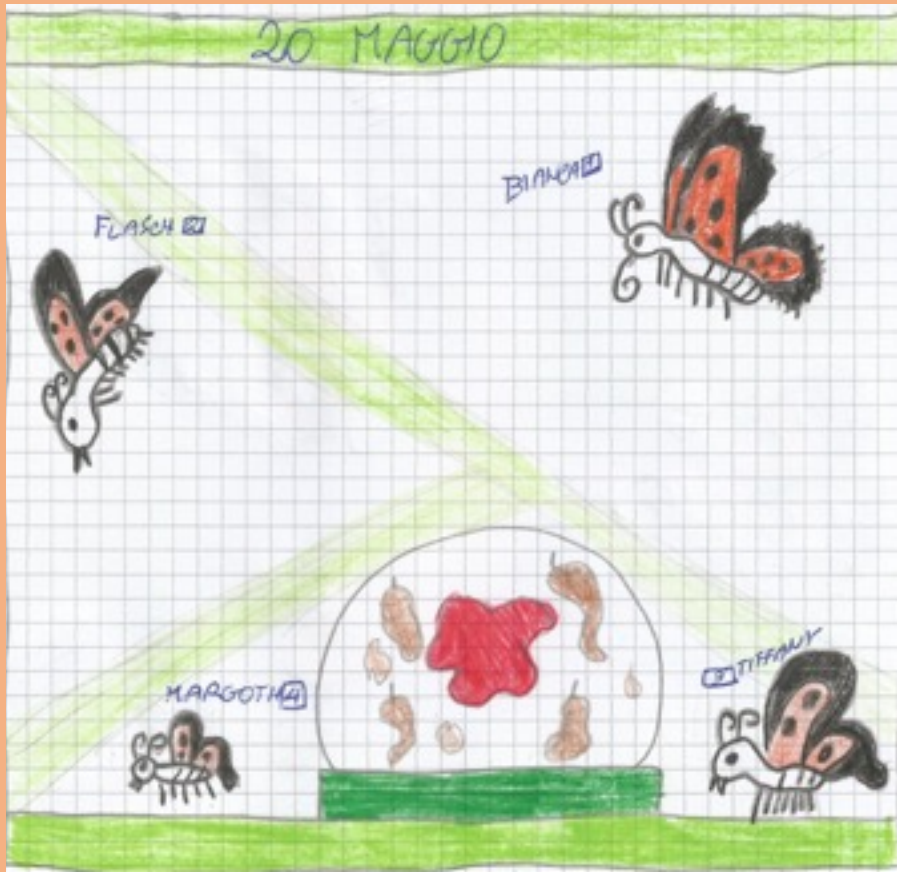




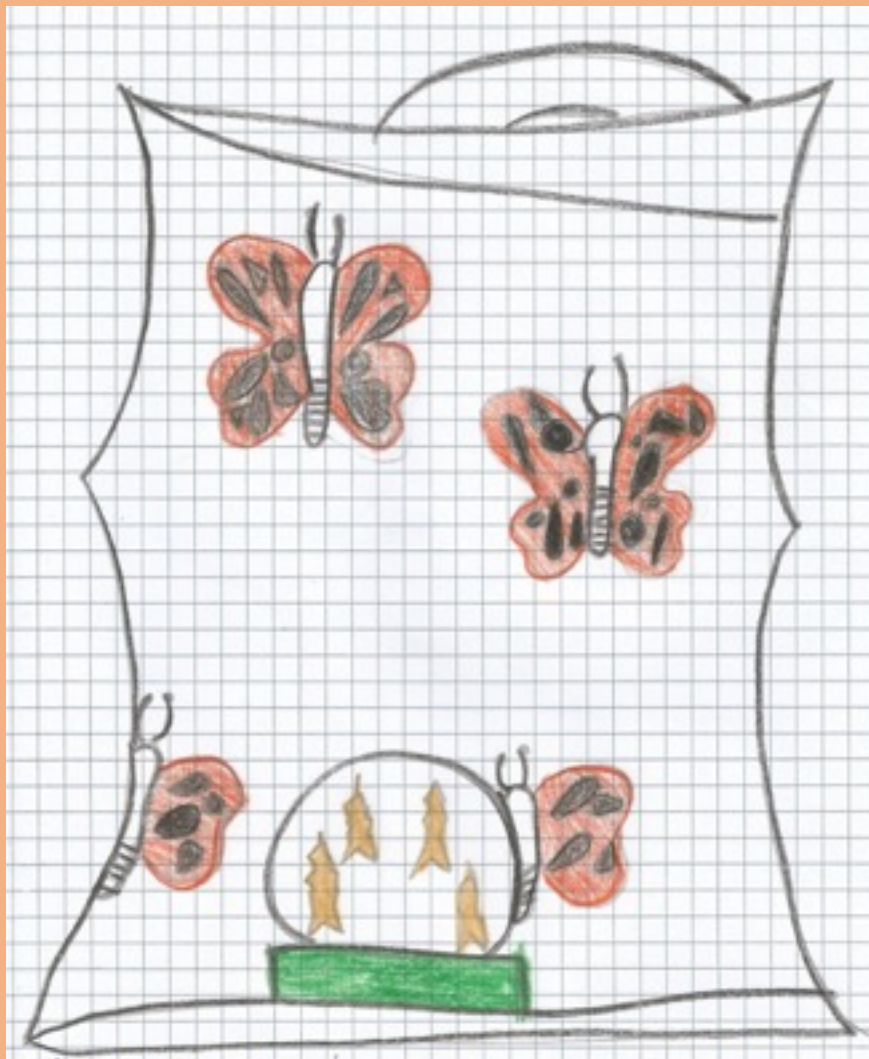
CI SONO NATE TUTTE LE FARFALLE!!!



POTETE <sup>GLI</sup> ~~TRADU~~ NOTARE UNA  
 "COME ~~TRADU~~ GROSSA MACCHIA ROSSA E  
 NON SPAVENTATEM PERCHE'  
 NON E' SANGUE MA E'  
 MEGOMIO"  
 DISSE LA MAESTRAA  
 TUTTA LA CLASSE



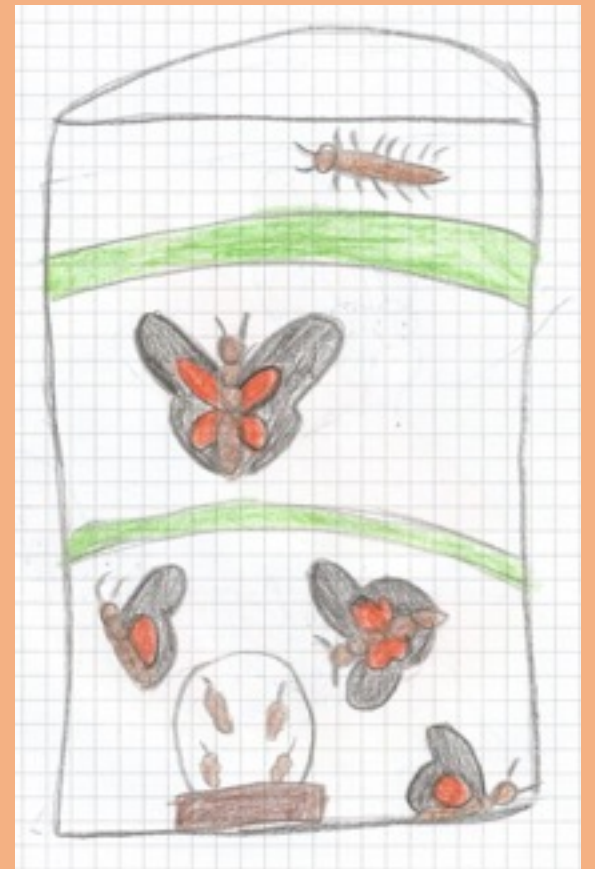




VENERDÌ 20 2016

SONO  
NATE TUTTE  
E QUATRO LE  
FARFALLE!

Tiffany,  
Bianca,  
Marghot,  
Flash

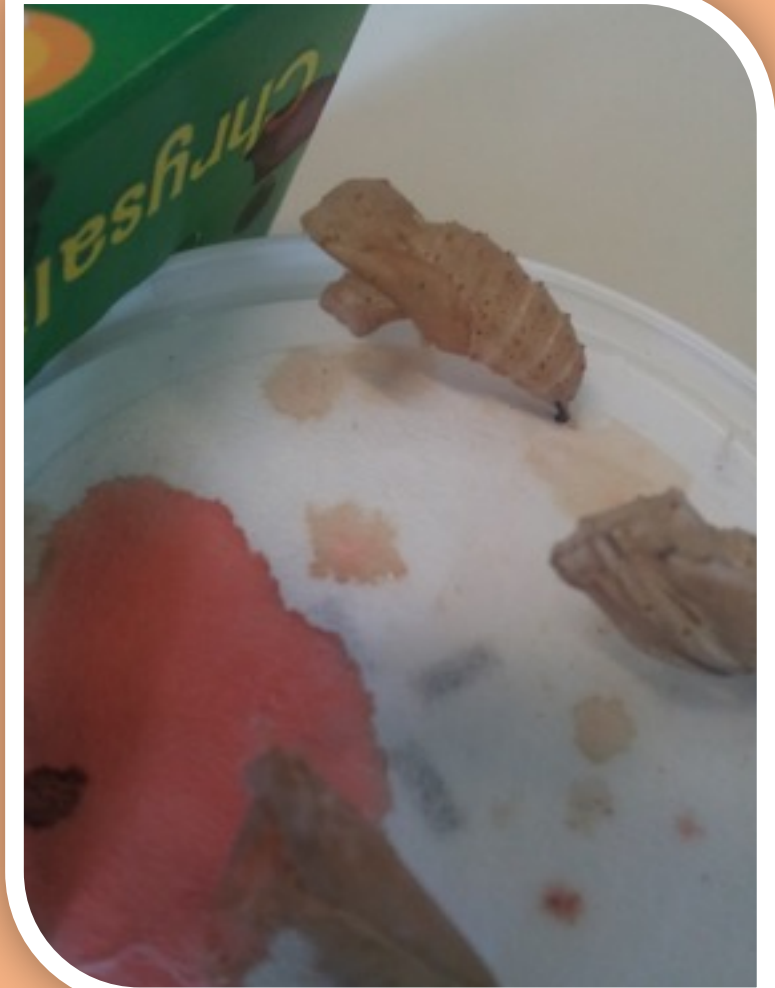


DOBBIAMO  
ASPETTARE  
CHE SROTOLINO  
LA PROSSIMA  
SCALA  
PER LARGO  
DI RINGIARE



Ora le nutriremo e le cresceremo e quando  
saranno pronte le libereremo.





LE CRISALIDI DA  
CUI LE FARFALLE  
SONO NATE  
SONO DIVENTA-  
TE TRASPARENTI.  
HANNO ANCHE DELLE  
PICCOLE PUNTE.

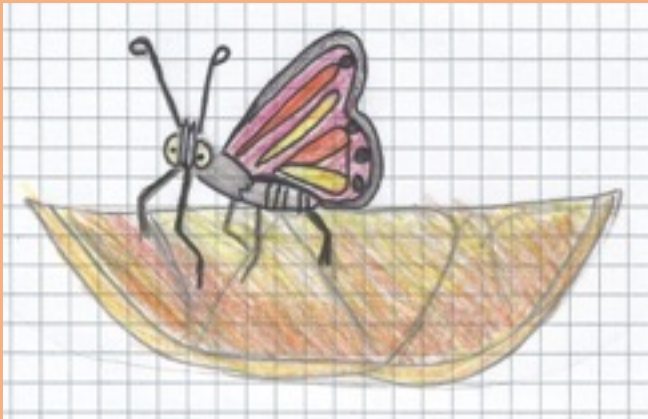
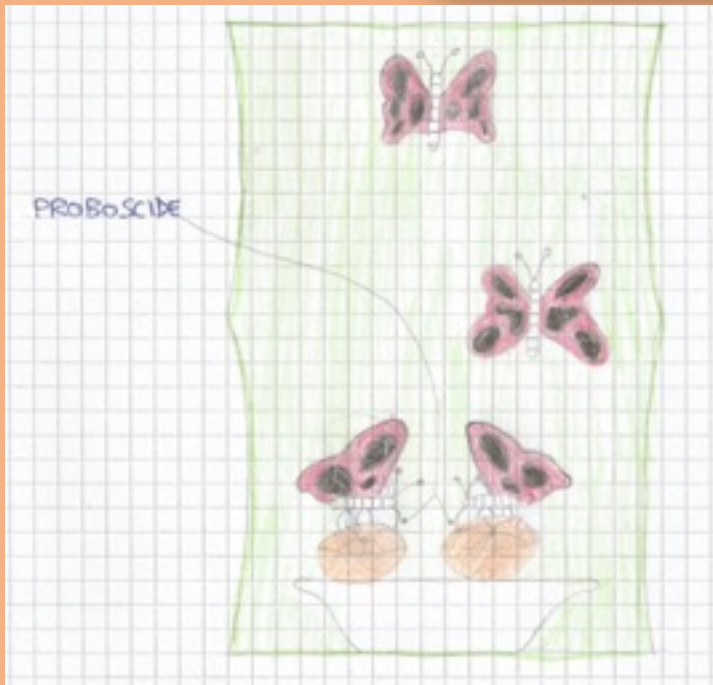


# Come si nutrono le farfalle?

LE FARFALLE MANGIANO: ACQUA E ZUCCHERO, SPREMITA DI ARANCIA O ARANCIA IN SPICCHI. QUESTO TIPO DI FARFALLE ODORA CON LE ANTENNE ED ASSAGGIANO CON LE ZAMPE ANTERIORI

SECRETOLANO &  
RIAVVOLGONO

ODORANO CON LE ANTENNE





Roma 24 Maggio 2016

COME MANGIAMO  
LE FARFALLE

MARCO



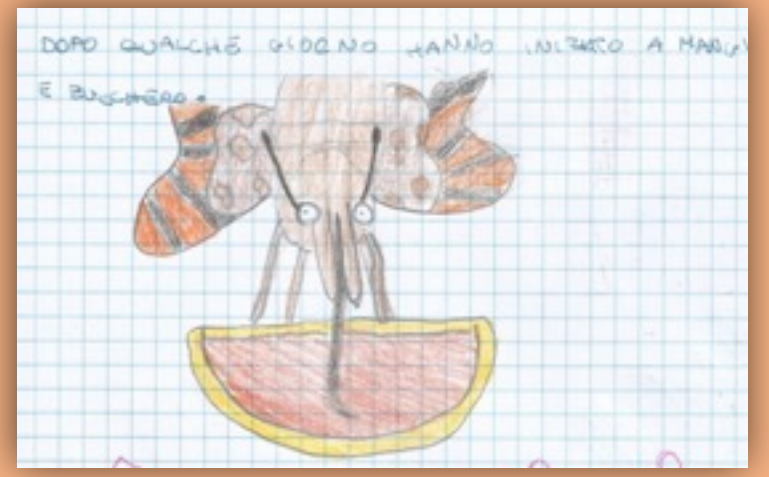
FRESH

TIFFANI  
BIANCA

LE FARFALLE APPENA NASCONO DEVONO INDIRIZZARE LE ALI  
E DEVONO SVILUPPARE LA BRUSCIE.



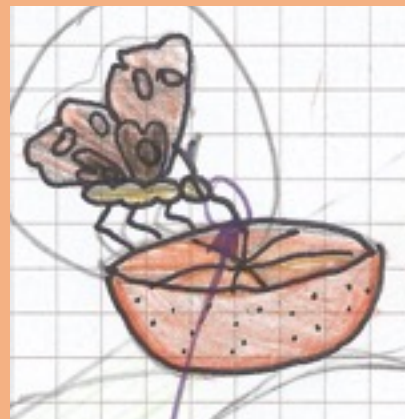
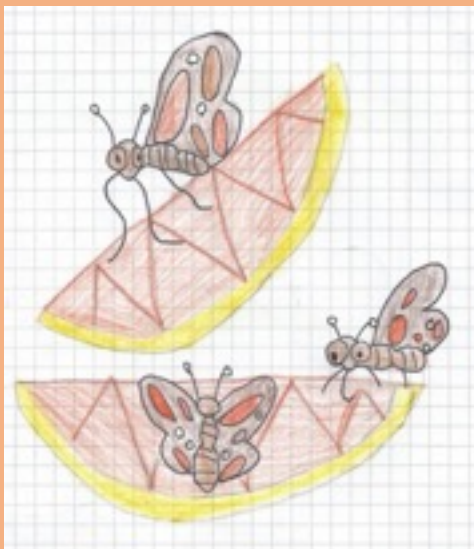
CHE  
SCOPERTA!!!







## COME MANGIANO LE FARFALLE ?

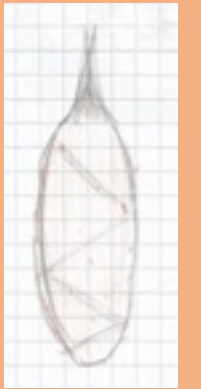


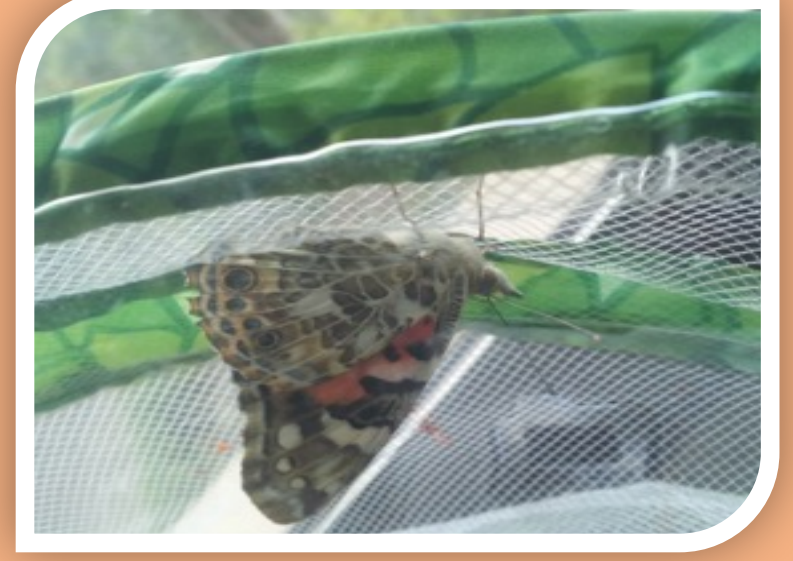
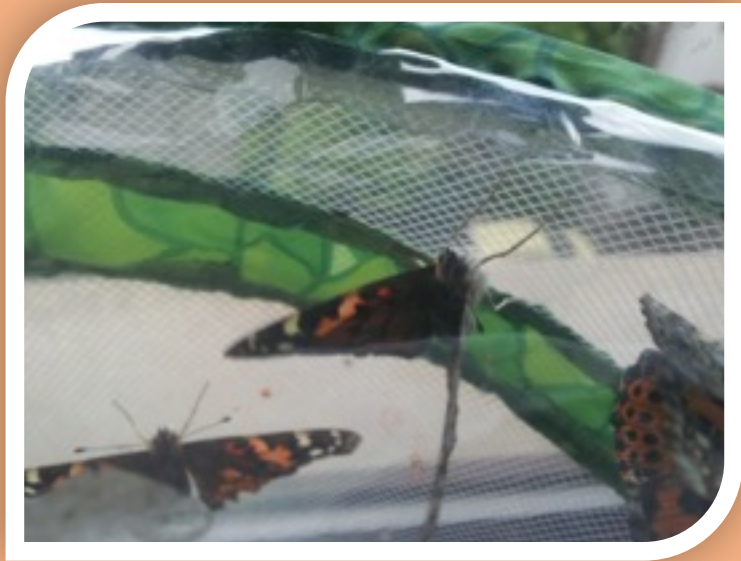
LE FARFALLE PER MANGIARE SROTOLANO LA LORO PROBOSCIDE, E LA USANO COME UNA CANNUCIA PER SUCCHIARE IL SUCCO DELL'ARANCIA.

NOI GLI DIAMO DA MANGIARE ACQUA E ZUCCHERO O NETTARE. CON LE ZAMPE ANTERIORI ASSAGGIANO IL CIBO E LO ODORANO CON LE ANTENNE SROTOLANO LA PROBOSCIDE E QUANDO HANNO FINITO LA RIANVOLGONO.







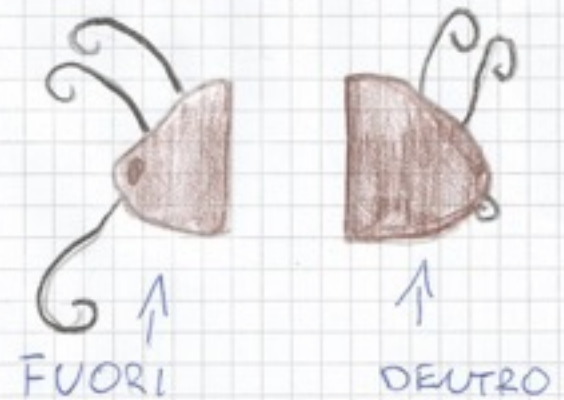


CHE COSA  
FANTASTICAAA!!!

COME  
LA PROBOSCIDE?

LA PROBOSCIDE PUO' RIENTRARE E  
RIUSCIRE COSI':

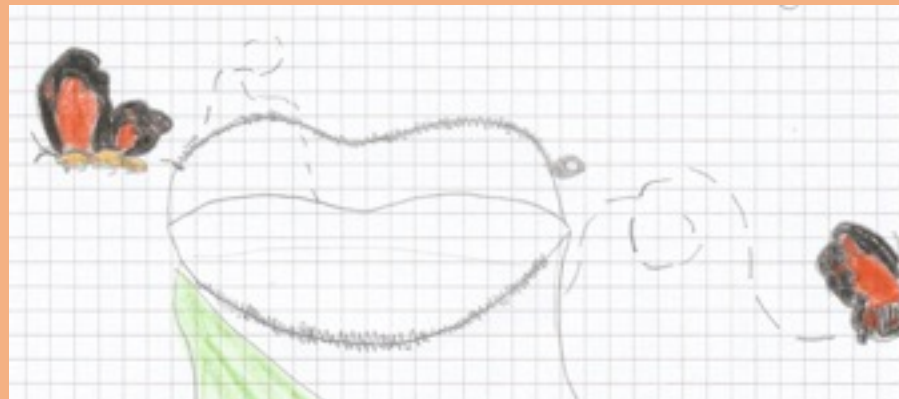
LA LORO BOCCA E' LA PROBOSCIDE CHE  
HA LA FUNZIONE DI CUCCIARE IL  
NETTARE, ACQUA E ZUCCHERO E ARANCIA FRESCA.





Prima, Mercoledì 24 Maggio 2016

Ciao farfalle!



E' arrivato il momento, dobbiamo lasciare andare le farfalle!

Le nostre simpatiche farfalle ci devono ormai salutare.

Siamo andati nel giardino di Bruma e abbiamo aperto l'habitat.

Non sono subito uscite; solo dopo un po'. Ci hanno messi in cerchio attorno a loro e le abbiamo salutate.







LE VOSTRE SIMPATICHE FARFALLE ORA  
VIVRANNO IN NATURA.

E' IL MOMENTO DI  
LASCiarLE ALLA NATURA!



COMMENTO:

E' STATA UN'EMOZIONE FANTASTICA  
AVERE PER PIU' DI UNA SETTIMANA  
CLASSE ! !  
o o





## L'Italia dei Piatti Tipici



L'Italia dei piatti tipici

La vera dieta  
mediterranea



# PIEMONTE

**SLURP** \*\*\*\*\*  
QUEL "BICERIN" ERA  
BUONISSIMO



## BICERIN



- Ingredienti:**
- Cioccolato fondente, una tavoletta
  - Latte
  - Caffè espresso
  - Panna fresca, 50 ml
  - Zucchero vanigliato, un cucchiaino

**Stile di vita:**  
 Il bicerin è l'invenzione di una geniale evoluzione della bevanda, una bevanda di gran moda nel fine settecento che venne servita in grandi bicchieri, era composta di caffè, cioccolato, latte miscelati fra loro con una macchia di puzzone. Il rituale del nuovo bicerin prevedeva che i tre ingredienti fossero serviti separatamente. Inizialmente erano previste tre varianti: pur e fur (dall'altro capoverso), pur e barba (caffè e cioccolato), le pur e fur (ovvero un po' di tutto), con tutti e tre gli ingredienti miscelati. È stata quest'ultima formula ad avere più successo e a prevalere sulle altre. Una curiosità che è nota da leggere è che il tutto venne accompagnato da dei "bagnini", bicchieri artigianali di ben 14 specie. Tra gli storici del bicerin si contano personaggi come il conte di Cavour, Francesco Martucco, Silvio Pellico, Giacomo Ruffini...



**Occasione e frequenza di consumo:**  
 Quando il Torino si stia di fu grigio e si abbassa la temperatura, viene il momento del bicerin. Torino il so, è la città italiana del cioccolato e gli ingredienti che si mescolano per far del bicerin un dolce del momento. Il bicerin viene consumato e servito in uno dei tanti caffè che servono un'ottima specialità locale. Eppure il nome non è nato in nome - la bevanda creata per accostarla, nella capitale piemontese, è il bicerin ("bicerin").

**Stile di vita:**  
 Quando il Torino si stia di fu grigio e si abbassa la temperatura, viene il momento del bicerin. Torino il so, è la città italiana del cioccolato e gli ingredienti che si mescolano per far del bicerin un dolce del momento. Il bicerin viene consumato e servito in uno dei tanti caffè che servono un'ottima specialità locale. Eppure il nome non è nato in nome - la bevanda creata per accostarla, nella capitale piemontese, è il bicerin ("bicerin").



**Clima:**  
 Il clima del Piemonte sui monti è di tipo alpino con inverni freddi ed estati fresche. In pianura è di tipo continentale con inverni rigidi, piogge abbondanti e nevosi in pianura.



**Stile di vita:**  
 Il bicerin è l'invenzione di una geniale evoluzione della bevanda, una bevanda di gran moda nel fine settecento che venne servita in grandi bicchieri, era composta di caffè, cioccolato, latte miscelati fra loro con una macchia di puzzone. Il rituale del nuovo bicerin prevedeva che i tre ingredienti fossero serviti separatamente. Inizialmente erano previste tre varianti: pur e fur (dall'altro capoverso), pur e barba (caffè e cioccolato), le pur e fur (ovvero un po' di tutto), con tutti e tre gli ingredienti miscelati. È stata quest'ultima formula ad avere più successo e a prevalere sulle altre. Una curiosità che è nota da leggere è che il tutto venne accompagnato da dei "bagnini", bicchieri artigianali di ben 14 specie. Tra gli storici del bicerin si contano personaggi come il conte di Cavour, Francesco Martucco, Silvio Pellico, Giacomo Ruffini...





# COTOLETTA ALLA MILANESE

## Lombardia



### Storia:

Nonostante la cotoletta sia riconosciuta come un piatto tipico lombardo, per anni è stata al centro di una disputa tra Milano e Vienna, discussioni che, in quel periodo, ebbero anche implicazioni patriottiche. La cotoletta alla Viennese (Wiener schnitzel), se non per l'impanatura esterna, è ben diversa da quella Milanese: essa è molto sottile, generalmente è di fesa di maiale e non di vitello e l'impanatura viene fatta passando la carne prima nella farina, poi nell'uovo e infine nel pangrattato.

In realtà non sono mai state reperite fonti inconfutabili che stabiliscano la vera origine, tuttavia, nel suo L'Italia prima dell'Unità (1815-1860), lo storico Romano Bracalini afferma, nel capitolo «Usi e costumi a tavola», che un documento del 1148, citato a sua volta da Pietro Verri nella sua Storia di Milano, riporta la cronaca di un pranzo solenne in cui, nella

terza portata, compaiono i «lombos cum panitio» (ovvero lombata di vitello impanata, cioè la cotoletta). I documenti citati dal Verri sono esposti al pubblico all'interno dei locali adiacenti alla basilica di Sant'Ambrogio a Milano dal dicembre 2013.

**Località di provenienza:** Milano

### Clima del territorio:

Milano ha inverni mediamente freddi come molte altre aree della Valpadana, con nebbie assai persistenti e diffuse gelate, soprattutto nelle periferie occidentali e meridionali.

**Stile di vita:** Sano se consumata saltuariamente.

In tempo di guerra mangiare la carne era un grande privilegio poiché il suo costo era di gran lunga superiore a quello di oggi e si preferiva lasciare gli animali vivi perché fornivano latte, lana o uova con frequenza superiore al loro unico consumo di carne.

**Occasione di consumo:** Qualsiasi occasione è buona!

**Frequenza di consumo:** non bisogna eccedere con il suo consumo perché la frittura della carne ha un alto contenuto di grassi

**Tipo di piatto:** Secondo

**Difficoltà:** Media

### Ingredienti:

1 uovo  
1 cotoletta di vitello, tagliata alta quanto l'osso  
25 g di burro  
1 limone  
Pangrattato  
Sale

### Tempo medio di preparazione:

Tra la preparazione e la cottura la cotoletta con l'osso, alta, ha bisogno di circa 5 minuti di impanatura e 15-20 minuti perché risulti cotta in modo uniforme.

### Preparazione:

Pulire la carne, sbattere le uova dentro una fondina e grattugiare grossolanamente il pane seccato. Passare ciascun lato della carne nell'uovo sbattuto e successivamente nel pangrattato; premere bene la carne nell'impanatura avendo cura di far aderire completamente il pangrattato alla carne. Porre del burro in un tegame, farlo sciogliere e quindi leggermente soffriggere (dovrebbe diventare color nocciola), aggiungere poi le cotolette e farle ben dorare su entrambi i lati a fuoco medio-basso. Servire le cotolette ancora calde con una spruzzata di limone e sale.

Ah, e il contorno per eccellenza sono le patatine fritte, ovvio!



# CANEDERLI - TRENTINO

## L'ITALIA DEI PIATTI TIPICI

Ingredienti		
Pane raffermo 200g	Brodo di carne 2 litri	Butiro 20g
Uova 2	Farina 40g	Pape una spolverata
Noce moscata o scorzonera	Cipolla 1 piccola	Latte 100 ml
Speck 50g	Prezemmolo 1 cubetto	Erba cipollina 1 cubetto



**DIFFICOLTÀ:**  
MEDIA

**PREPARAZIONE:**  
180 min

**COTTURA:**  
15 min



BUONI!



Mettete in una scodella il pane raffermo tagliato a dadini di circa un centimetro (1), aggiungete le uova sbattute con un pizzico di pepe e uno di sale ed il latte (2), mescolate per bene e lasciate riposare per almeno due ore coprendo il tutto con un tovagliolo o uno strofinaccio. Durante le due ore ricordate di mescolare di tanto in tanto il pane (3), facendo attenzione a voltare quello di sotto al di sopra, in modo che l'impasto assorba bene e in modo omogeneo dappertutto il liquido. Infatti il pane deve diventare umido e morbido ma senza spappolarsi.



Dunque, trascorse le due ore, tagliate finemente lo speck (4) e la cipolla e preparate un soffritto in olio extravergine d'oliva ed il burro (5). Lasciate raffreddare il soffritto e, quando il pane sarà ammorbidito, incorporatelo all'impasto di pane (6) insieme agli altri ingredienti: il prezzemolo e l'erba cipollina tritati, la noce moscata, e, alla fine, cospargervi sopra la farina. Mescolate il tutto con cautela e per bene e coprite il recipiente per almeno mezz'ora per far sì che tutti gli aromi dei vari ingredienti si fondano dando origine al sapore tipico del canederli.

La leggenda racconta che un giorno un gruppo di Lanzichenechi saccheggiatori arrivarono in un maso altoatesino ed il comandante minacciò di appiccare il fuoco al maso e alla casa se non avessero avuto subito qualcosa da mangiare. La contadina del maso era a casa da sola con le sue ragazze, ma senza spaventarsi si mise al lavoro.

Il maso dove oggi vengono prodotti i canederli Knodus Disse alle ragazze di radunare tutto quello che c'era da mangiare in casa. Riuscirono ad avere in tavola del pane vecchio, delle cipolle, alcune uova, un po' di speck e un po' di farina. La contadina tagliò il pane in piccoli pezzetti e mandò le figlie a pendere un po' di erbetta dal giardino e ordinò loro di tagliarle sottili sottili. Poi amalgamarono tutto in un'unica pasta, aggiunsero il sale, formarono delle palle e le buttarono nell'acqua bollente salata. Decisa, la contadina servì ai Lanzichenechi affamati le scodelle piene di queste palle. Piacquero loro così tanto e li saziarono talmente, che dopo mangiato caddero in un sonno profondo. "Queste palle di cannone stenderebbero anche l'uomo più arrabbiato" disse il comandante meravigliato, dando all'astuta contadina un paio di monete d'oro come ricompensa, prima di congedarsi con le sue truppe.

E' così che ebbe inizio la grande fortuna dei canederli che alletano ancora oggi la nostra tavola e i nostri palati!



Passata la mezz'ora, formate con questo impasto i canederli (8) che dovranno avere un diametro di circa 8-10 centimetri. Per evitare che il composto si appiccichi troppo alle mani, bagnatele in una scodella d'acqua che terrete accanto. Una volta confezionati i canederli, li si fa rotolare su un piatto nella farina bianca e si tengono da parte. Per quanto riguarda la cottura, ricordiamo che i canederli vanno cotti nel brodo bollente tutti insieme (9), quindi preparate il vostro brodo di carne e metteteci dentro i canederli per almeno 15 minuti a fuoco molto basso. Quando verranno a galla, i vostri canederli saranno pronti. Servite in brodo oppure con burro fuso e salvia, naturalmente ancora ben caldi.

I canederli sono un piatto molto calorico e nutriente adatto soprattutto al periodo autunnale e invernale.

I canederli, o Knödel detto alla Trentina, sono un piatto tipico della gastronomia Tirolese, in particolar modo delle città di Trento e Bolzano. Sono palline di pane farcite con speck o formaggio cotte nel brodo di carne e vengono spesso paragonate a degli gnocchi quindi un gustoso primo piatto.

Il territorio del Trentino è caratterizzato da valli di diverse ampiezze e altitudini da catene montuose, da laghi, conche e colline e da una notevole varietà climatica.

Gran parte del territorio della provincia di Trento rientra nella zona climatica intermedia, che rispetto ad altre regioni alpine presenta un tempo non troppo umido con neve d'inverno ed estati miti.

Dal clima mediterraneo del Lago di Garda a quello più rigido dei ghiacciai

La sagra dei canederli, a Vipiteno è uno degli appuntamenti più attesi e costituisce per così dire il coronamento dell'estate Vipitenese. Domenica, 11 settembre, su una tavolata lunga 400 metri, verranno serviti ca. 70 specialità di canederli diversi in Città Nuova come in Città Vecchia e naturalmente in Piazza Città: nel menu i tradizionali canederli allo speck, canederli magri, raffinati canederli al fegato, canederli al pane nero e canederli dolci in diverse varianti. A queste ghiottonerie culinarie, domenica faranno da contorno raffinate esibizioni musicali.





# VENETO

## Aspetto Fisico

Il territorio del Veneto è prevalentemente pianeggiante, le aree montuose sono situate a nord della regione che, ad est è bagnata dal Mar Adriatico.

**Monti**  
Nella parte settentrionale del Veneto si estendono le Alpi Carniche. Ad ovest si elevano le Dolomiti orientali con il gruppo della Marmolada (3342 mt), il Gruppo del Sella, le Tre Cime di Lavaredo e il Monte Cristallo. Ai piedi della zona alpina si innalzano le Prealpi Venete costituite dal Monte Grappa, dall'Altopiano di Asiago, dal Monte Lussato e dal Monte Baldo. Fu a sud si individuano i gruppi collinari del Monte Berico e del Colle Euganeo. La Pianura Padana è divisa da ovest verso est in alta e bassa pianura: arida la prima, ricca di acqua e fertile la seconda.

**Laghi, fiumi e coste**  
Il Veneto presenta una ricca idrografia. Lo attraversano l'Adige, il Piave, il Brenta, il Livenza, il Tagliamento e il suo corso meridionale è integrato dal Po lungo 452 km. Appartiene al Veneto la sponda orientale del Lago di Garda. La costa bassa e sabbiosa del Veneto si affaccia sul Mar Adriatico dove sbocca il fiume Po e cui desta il attualmente formato da cinque rami principali.

**Zone naturali protette**  
In Veneto è presente un grande patrimonio naturalistico. Ricordiamo: il Parco Nazionale delle Dolomiti Bellunesi nato dall'accorpamento di cinque riserve naturali, il parco fa il pregio di valorizzare una zona idrologica poco nota e quasi disabitata. Il Parco Nazionale Regionale del Delta del Po che, insieme alla parte meridionale, di competenza del parco regionale dell'Eritrea Romagna, tutela la più vasta zona umida d'Europa. Il Parco Nazionale Regionale del Colle Euganeo atteso con vulcanici ornati scultori ed usi, che si staglia lungo a sud-ovest di Padova.

## Aspetto Politico

Il Veneto è una regione a statuto ordinario. Le sue province sono 7: Venezia (Capoluogo di Regione), Belluno, Padova, Rovigo, Treviso, Verona, Vicenza.

**Venezia**  
Venezia è una città unica al mondo. Essa si sviluppa su un arcipelago di 120 isolotto, collegato da oltre 170 canali. Il centro della città è diviso in sei sestieri, antichi quartieri. È una delle mete più note del turismo internazionale per la straordinaria ricchezza di testimonianze artistiche, storiche e culturali. È uno dei principali porti dell'Adriatico, sia per il trasporto di merci che di passeggeri, ed è sede di un importante aeroporto internazionale, il Marco Polo.

**Verona**  
Verona è meta di un consistente flusso turistico, grazie a molti monumenti tra i quali ricordiamo: l'Arena romana e l'elegante Piazza delle Erbe. Qui accoglie numerosi barcaioli.

**Padova**  
Padova vanta antichissime origini, conserva numerosi monumenti. La città, che è uno dei centri economici più attivi della regione, è la sede di una delle più prestigiose università italiane.

**Treviso**  
Treviso è attraversata da numerosi canali che ricordano Venezia ed è da sempre un attivo mercato agricolo.

**Belluno**  
Belluno è capoluogo di una provincia totalmente montana, che si colloca tra le prime nella graduatoria del benessere e della qualità della vita in Italia.



## Carta d'identità

**Confini**  
Nord: Trentino Alto Adige e Austria  
Est: Friuli Venezia Giulia e Mar Adriatico  
Sud: Emilia Romagna  
Ovest: Lombardia e Friuli Alto Adige  
**Estensione** 18.101 kmq  
**Popolazione** 5.115.714 abitanti  
**Capoluogo di regione** Venezia  
**Capoluoghi di provincia** Verona, Padova, Vicenza, Belluno, Treviso

**Sette Popolose**  
VICENZA (1049 abitanti)  
ROVERETO (1040 abitanti)  
PADOVA (1031 abitanti)  
TREVISO (1021 abitanti)  
VERONA (1018 abitanti)  
VICENZA (1017 abitanti)  
VICENZA (1016 abitanti)  
VICENZA (1015 abitanti)

## Attività Economiche

**SETTORE PRIMARIO**  
Lo sviluppo dell'agricoltura si basa sulla meccanizzazione che ha permesso di ottenere con minor costi alta produzione di cereali, foraggio e barbabietole da zucchero. Nelle aree collinari si è estesa la viticoltura. Si producono vari pregiati come il Bardolino, il Valpolicella, il Soave, il Prosecco di Conegliano. Nole, pere, pesche e ciliege sono prodotte in un'ampiezza. Molto diffuso è l'allevamento di bovini, suini e pollame. Molto sviluppata risultano la pesca e l'acquacoltura di anguille e trote.

**SETTORE SECONDARIO**  
Anche l'industria di più antica tradizione, tessile e petrolchimica, si sono aggiunte centinaia di piccole e medie imprese familiari. Alcune di queste hanno avuto uno sviluppo sorprendente come la Bonalton e la Lucchini. Importanti sono anche l'industria dolciaria, quella della ceramica e quella del mobilio.

**SETTORE TERZIARIO**  
Il turismo costituisce una delle più importanti voci dell'economia regionale. Belluno, il Veneto, regione che si estende dalle Alpi al mare, offre a questo paesaggistico naturale può vantare un patrimonio artistico eccezionale. 2000 site patrizie a Venezia, considerata una delle più belle città del mondo.



Venezia: Capoluogo di Regione



Colline di Valpolicella (VR)



Verona:  
il balcone di Giulietta e Romeo

## Piatto Tipico



Nome del Piatto	RISOTTO ALL'AMARONE
Tipo di Piatto	Primo Piatto
Località di provenienza	Venezia
Ingredienti principali	Rice Vialone nano (120 gr.), Farinaccio Montebelluna o paragonato (60 gr.), Vino Amarone della Valpolicella (100 ml), Scalogno 1, Mante 80 gr., Brodo di carne 1 l., Sale qb. 1 litro bianco della Pianura Padana, 100 gr. carciofi e piselli, con troscia di prosciutto ed olive verdi e olive.
Città del Piatto	
Tempo medio di preparazione	25 minuti circa
Difficoltà	Media
Stagione	Particolarmente indicato in autunno e inverno, ma può essere consumato sempre.
Frequenza di consumo	Due o tre volte l'anno, anche per i bambini.
Occasione	L'Amarone è un vino pregiato e tipico di una zona ristretta (Valpolicella), per cui questo è un piatto veneto molto ricercato e particolare, ma può essere consumato in ogni occasione per due giorni. Il vino era il primo piatto della popolazione contadina della Pianura Padana, anche se in questa versione era tipico del giorno di festa.
Stile di vita	



Contadini che preparano il risotto in un giorno di festa



## Piatto Tipico



<b>Nome del Piatto</b>	<b>RISOTTO ALL'AMARONE</b>
<b>Tipo di Piatto</b>	Primo Piatto
<b>Località di provenienza</b>	Verona
<b>Ingredienti principali</b>	Riso Vialone nano (320 gr.), Formaggio Monte veronese o parmigiano (60 gr.), Vino Amarone della Valpolicella (350 ml), Scalogno 1, Burro 80 gr., Brodo di carne 1 l., sale qb
<b>Clima del Territorio</b>	Clima tipico della Pianura Padana, molto umido e piovoso, con inverni freddi ed estati calde e afose
<b>Tempo medio di preparazione</b>	35 minuti circa
<b>Difficoltà</b>	Media
<b>Stagione</b>	Particolarmente indicato in autunno e inverno, ma può essere consumato sempre
<b>Frequenza di consumo</b>	Due o tre volte l'anno, anche per i bambini
<b>Occasione</b>	L'Amarone è un vino pregiato e tipico di una zona ristretta (Valpolicella), per cui questo è un piatto usato nelle ricorrenze particolari, ma può essere conservato in frigo anche per due giorni
<b>Stile di vita</b>	Il riso era il piatto tipico delle popolazioni contadine della Pianura Padana, anche se in questa versione era tipico dei giorni di festa



Contadini che preparano il risotto in un giorno di festa



# L'ITALIA DEI PIATTI TIPICI

# BROVADA E MUSET

- Il piatto principe del Natale in Friuli -



## FRIULI - VENEZIA - GIULIA

### PRESENTAZIONE DELLA RICETTA

Il Brovada è un piatto tipico del Friuli Venezia Giulia, che si prepara con carni di maiale e vitello, condite con vino rosso e spezie. È un piatto molto gustoso e nutriente, che si prepara in casa o in trattoria. Il Muset è un altro piatto tipico, che si prepara con carni di maiale e vitello, condite con vino rosso e spezie. È un piatto molto gustoso e nutriente, che si prepara in casa o in trattoria.



VITIPAZZANAK EKOKOLESIKAFITISUO X  
 CULTURE X POCANTE X DASSISA X

DIFFICOLTÀ: // // //

**INGREDIENTI (per 4 persone)**  
 500 gr. carni di maiale e vitello  
 200 gr. patate  
 100 gr. carciofi  
 100 gr. funghi  
 100 gr. cipolla  
 100 gr. carote  
 100 gr. sedano  
 100 gr. prezzemolo  
 100 gr. vino rosso  
 100 gr. olio  
 100 gr. sale e pepe

- PREPARAZIONE:**
1. Tagliare le carni in pezzi e metterle in una pentola con olio e vino rosso. Cuocere a fuoco lento per 2 ore.
  2. Aggiungere le patate, i carciofi, i funghi, la cipolla, le carote e il sedano. Cuocere per 1 ora.
  3. Aggiungere il prezzemolo e il sale e pepe. Servire.

**CURIOSITÀ**  
 Il Brovada è un piatto tipico del Friuli Venezia Giulia, che si prepara con carni di maiale e vitello, condite con vino rosso e spezie. È un piatto molto gustoso e nutriente, che si prepara in casa o in trattoria.

**La Brovada**

Il Brovada è un piatto tipico del Friuli Venezia Giulia, che si prepara con carni di maiale e vitello, condite con vino rosso e spezie. È un piatto molto gustoso e nutriente, che si prepara in casa o in trattoria.



..... Accompagnamoci un vino friulano:



IL MARCHIO D.O.P.





ANDESA



# PESTO GENOVESE



LIGURIA

## RICETTA PASTA AL PESTO



### Ingredienti

- Aglio 1/2 spicchio
  - Sale grosso 1 g
  - Olio di oliva extra vergine 100 g
  - Basilico 50 g
  - Pecorino grattugiato 30 g
  - Pinoli 15 g
  - Parmigiano reggiano grattugiato 70 g
  - Baselli 320 g
- PER DECORARE  
Basilico 5 foglie

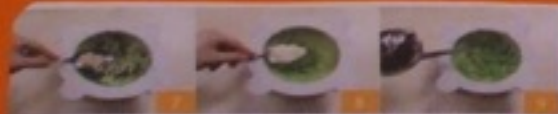
### Preparazione



Per preparare la base del pesto, lavare accuratamente con l'acqua alla temperatura per preparare il pesto, strizzarli che, una volta strizzati (1), le foglie di basilico non vanno lavate sotto il getto d'acqua, ma pulite con un panno umido e pulite e possono essere messe in una ciotola di acqua fredda e scolorite dalla acetone (2). Pulire quindi l'aglio che viene tagliato nel mortare insieme a qualche grano di sale grosso. Controllare e pestare il pesto con il mortaio in crema (3).



Aggiungere le foglie di basilico insieme ad un pizzico di sale grosso (4). Schiacciare, quindi, il basilico contro le pareti del mortaio, e quando il pesto ha ottenuto una consistenza cremosa, aggiungere il pecorino e il parmigiano grattugiato in due cariche (5) e dare un'ultima spinta con il pesto (6).



Aggiungere i pinoli (7) e ricominciare a pestare per ridurre la crema. Aggiungere il formaggio un po' alla volta (8) che sarà sempre e sempre sempre più cremoso la salsa per ultimo con l'olio di oliva extra vergine (9) che andrà versato a filo, ricominciando continuamente con il pesto (10).

### Il pesto: storie e curiosità

La ricetta del pesto, così come lo conosciamo noi, non ha origini antiche, risale infatti in effetti alla metà del XIX secolo.

Ma questo condimento può rendere la luce solo su il pesto che la Liguria per tradizione, è la culla delle erbe aromatiche.

L'uso delle erbe aromatiche per i liguri è una tradizione che ha origini nel Medioevo, con alcune differenze, in base alle categorie sociali: i ricchi consumavano i loro banchetti con spezie ricamate, mentre i poveri la usavano inasprire insieme non troppo sapore.

Questa antica tradizione sembra abbia dato origine al pesto, inizialmente freddo ottenuto dal basilico, in dialetto Basso e Basso (dal latino basilicum). Questa pianta, di origine araba, vanta un curioso nome botanico: *Ocimum basilicum*, letteralmente erba regale.

Ma torniamo al pesto: la ricetta originale risale alla seconda metà del XIX secolo; il primo a citarla pare sia un noto gastronomo dell'epoca, Giovanni Battista Ratto nella sua opera, La Cucina genovese.

La ricetta è la seguente: "Prendere uno spicchio d'aglio, basilico strizzato o in mancanza di questo maggiorana e prezzemolo, formaggio emmentale e parmigiano grattugiati e mescolati insieme e del olio fino in abbondanza. Con questo basilico si condiziona le fregole e i grossi strozzi, uncinati un po' di acqua calda servita sale per renderlo più liquido". Nonostante la sua relativa giovinezza, questa ricetta sembra risale all'evoluzione di una ricetta molto più antica, l'aggiustata (tagliata), una salsa da spartire a base d'aglio del XIX secolo e che veniva utilizzata per la conservazione di cibi cotti.

Ma non possiamo certo trascurare una famosa leggenda che narra di un convento sulle alture di Prà (Genova) intitolato a San Basilio, nel quale un frate che viveva in quella dimora raccolse l'erba aromatica che cresceva in quelle di una schiavina appunto basilium, in onore di san Basilio, la cui al pochi ingredienti portargli in offerta dal frate e, pestando il tutto, ottenne il primo pesto che mai mancò venne perfezionato.

Nel corso dell'Ottocento la pasta al Pesto non subì variazioni particolari e già a quell'epoca era considerata un cibo popolare.

Ma è probabile che il pesto originario subisse un'influenza molto più forte dal suo antenato: ovvero, che avesse anche aglio.



Per aggiungere il formaggio, aggiungere il pecorino e il parmigiano (11). Mescolare sul fuoco una pasta con abbondante acqua bollente e, quando l'acqua sarà sfiorata il basilico, fare cuocere la pasta (12). Cuocerla il pesto in una padella sempre fiamma spenta e incorporarlo con un po' di acqua di cottura della pasta (13).



Miscelate con una spatola (14) e, non appena la pasta sarà pronta, aggiungere direttamente al pesto (15).



BASILICO

OLIO EXTRA VERGINE



PINOCCI



AGLIO



PINOCCI



PECORINO



## Stile di vita

Lo stile di vita era prevalentemente agricolo. Gli scarti di cibo servivano per dar da mangiare agli animali o per arricchire il terreno. Le massaie riciclavano anche i passatelli avanzati facendone dei timballi.

# Emilia

## Località

I passatelli sono una delle più classiche minestre della provincia di Pesaro e Urbino, di parte della Provincia di Perugia, dell'Emilia Romagna, sono diffusi anche nel resto delle Marche, nonché, grazie all'immigrazione interna, a Roma, dove vengono preparate specialmente nei giorni di festa.

## Difficoltà

La difficoltà è media-alta, vieta la difficile reperibilità dello stampo detto anche "ferro per passatelli", ma si utilizza normalmente allo stesso scopo uno schiacciapastate a fori larghi. Questo processo, però, ha come lato negativo quello di creare passatelli del medesimo spessore, perdendo una delle caratteristiche principali di questo piatto.



## Frequenza

I passatelli vengono consumati 3 volte alla settimana, circa.

# PASSATELLI

Menu  
Primo piatto



## Ingredienti

Con pane grattugiato, formaggio parmigiano, uova, un pizzico di aromi (noce moscata e/o scorza di limone) si ottiene un composto dal quale, con l'apposito stampo, si ricavano dei grossi spaghetti che vengono poi cotti nel brodo di capone o di pollo. Altre varianti includono l'uso del brodo di pesce.

## Occasione

Questo piatto viene preparato soprattutto nei giorni di festa, ad esempio a Natale o Pasqua.

Il territorio è prevalentemente mite e temperato, con estati abbastanza calde e con inverni rigidi.

## Tempo

Per preparare questa pasta ci vogliono in totale 12 minuti.

# Romagna

## Cunoscità

Questo piatto tradizionale ha stupefatto la fantasia di diversi Chef e ristoratori, le cui moderne rivisitazioni propongono i passatelli non più solamente in brodo. I passatelli si mangiano anche asciutti secondo le ricette più disparate, ad esempio con il tartufo bianco di Acquafredda (PU), con i funghi porcini, con i frutti di mare, o semi-asciutti con una fonduta profumata.

## Stagione

La stagione per gustare al meglio questo piatto è l'inverno.

## Cunoscità

Ultimamente un laboratorio di ategline bolognesi ha dato vita al passatello sbagliato: ha gli stessi ingredienti di quello tradizionale ma una caratteristica forma a gnocchetto. È ideale per le preparazioni a base di sughi leggeri o in abbinamento con pesce o verdure.

## Clima



piatto tipico della **Toscana**  
La pappa al pomodoro



**Tipo di piatto...**  
Primo piatto povero

**Tempo di preparazione...**  
15 min + 50 min di cottura

**Clima del territorio...**  
Freddo e umido d'inverno,  
caldo e afoso d'estate

**Ingredienti principali...**  
Passata di pomodoro, pane toscano,  
brodo vegetale, basilico, pepe,  
olio, aglio, e sale

**Località di provenienza...**  
Tipicamente toscano  
precisamente Sienna

**Stagione...**  
Ottima d'inverno come zuppa,  
e fredda d'estate

**Difficoltà...**  
Bassa





# UMBRIA

## ECONOMIA AGRICOLTURA

Il settore agricolo rappresenta l'attività principale della Umbria, con un'attività che si concentra soprattutto nella coltivazione di prodotti agricoli e zootecnici. Le principali colture sono il grano duro, il grano tenero, il mais, la soia, la colza, la vite e l'oliva. L'attività zootecnica è rappresentata principalmente dalla allevazione di bovini, ovini e suini. La produzione di vino e olio d'oliva è di grande importanza per l'economia regionale.

## ECONOMIA INDUSTRIA

Il settore industriale è rappresentato da attività artigianali e industriali di piccola e media dimensione. Le principali attività industriali sono la ceramica, la calzatureria, la tessitura e la lavorazione del legno. La produzione di ceramica è particolarmente importante per l'economia regionale, con prodotti di alta qualità e grande tradizione.



## Fettuccine al Tartufo Nero di Norcia



## AMBIENTE E TERRITORIO

Il territorio umbro è caratterizzato da una morfologia prevalentemente montuosa, con l'Appennino umbro-marchio che costituisce il cuore geografico della regione. Le principali catene montuose sono il Monte Subasio, il Monte Cimone e il Monte Amiata. Il clima è prevalentemente continentale, con inverni freddi e estati calde e secche. La vegetazione è caratterizzata da boschi di faggio, quercia e castagno.

**Fettuccine al Tartufo Nero di Norcia**  
La ricetta è stata inserita nel Registro delle Indicazioni Geografiche Protette (IGP) nel 2008. Il tartufo nero di Norcia è un prodotto di alta qualità, ottenuto solo in alcune zone della provincia di Perugia. La ricetta prevede l'uso di pasta di semola di grano duro, condita con olio extravergine di oliva e tartufo nero di Norcia.

## GENERALITÀ

L'Umbria è l'unica regione italiana che non ha una capitale propria, ma che ha invece una sede amministrativa in Perugia. La regione è caratterizzata da una morfologia prevalentemente montuosa, con l'Appennino umbro-marchio che costituisce il cuore geografico della regione. Il clima è prevalentemente continentale, con inverni freddi e estati calde e secche.



## CULTURA ENOGASTRONOMIA

La cultura enogastronomica umbra è caratterizzata da prodotti di alta qualità e grande tradizione. I prodotti più famosi sono il tartufo nero di Norcia, il prosciutto di Norcia e il salame di Norcia. La cucina umbra è caratterizzata dall'uso di ingredienti freschi e di alta qualità, con ricette che si tramandano da generazioni.

## TERRITORIO

Il territorio umbro è caratterizzato da una morfologia prevalentemente montuosa, con l'Appennino umbro-marchio che costituisce il cuore geografico della regione. Le principali catene montuose sono il Monte Subasio, il Monte Cimone e il Monte Amiata. Il clima è prevalentemente continentale, con inverni freddi e estati calde e secche.



## CLIMA

Il clima umbro è prevalentemente continentale, con inverni freddi e estati calde e secche. Le precipitazioni sono moderate, con un picco in autunno e primavera. La temperatura media annua è di circa 13°C. Le zone montuose sono caratterizzate da climi più rigidi e nevosi in inverno.





# LE MARCHE

PER TUTTE LE STAGIONI.

SI CONSUMA IN OCCASIONE  
DI CENE E SI PASSE.

TIPO DI PIANTA:  
CONIFERA.

## LA STORIA DELL'OLIVA ASCOLANA

La storia dell'oliva ascolana è lunga.  
Si narra che nel 1000, un certo marchese ascolano, di nome Roberto, portò in Italia l'oliva dalla Spagna.  
Da allora, l'oliva ascolana si diffuse in tutta la regione delle Marche.  
Oggi, l'oliva ascolana è una pianta che si coltiva in tutta la regione delle Marche.  
L'oliva ascolana è una pianta che si coltiva in tutta la regione delle Marche.  
L'oliva ascolana è una pianta che si coltiva in tutta la regione delle Marche.



CLIMA:

MEDITERRANEO

LUNGA LE COSTE E  
CONTINENTALI SULLE  
MONTAGNE.

OLIVE ASCOLANE

OLIVE  
ASCOLANE



La storia dell'oliva ascolana è lunga.  
Si narra che nel 1000, un certo marchese ascolano, di nome Roberto, portò in Italia l'oliva dalla Spagna.  
Da allora, l'oliva ascolana si diffuse in tutta la regione delle Marche.  
Oggi, l'oliva ascolana è una pianta che si coltiva in tutta la regione delle Marche.  
L'oliva ascolana è una pianta che si coltiva in tutta la regione delle Marche.  
L'oliva ascolana è una pianta che si coltiva in tutta la regione delle Marche.



## CARTINA FISICA DEL LAZIO



# LAZIO

## Spaghetti alla carbonara

### Ingredienti:

300 gr di spaghetti  
150 gr di guanciale di maiale  
4 tuorli d'uovo  
100 gr di Pecorino  
sale e pepe q.b.



Mettete sul fuoco una pentola contenente abbondante acqua che, a bollire, salerete moderatamente, in considerazione del fatto che la pasta ha già un condimento molto sapido a base di pancetta e pecorino. Nel frattempo tagliate il guanciale in dadini o listarelle, mettetelo in un tegame antiaderente, senza l'aggiunta d'olio e lasciatelo sul fuoco fino a quando il grasso diventerà trasparente e leggermente croccante, quindi togliete dal fuoco e lasciate intiepidire leggermente. Rompete le uova in una ciotola, sbattetele quindi unite il pecorino, il pepe macinato (secondo i gusti) e mescolate per bene il tutto aiutandovi con una frusta fino ad ottenere un composto omogeneo, quindi metteste a cuocere la pasta.

Nel frattempo, unite il guanciale al composto e, quando la pasta sarà pronta, senza saltarla sul fuoco, scolatela, versatela nella ciotola e amalgamatela unitamente alla salsa precedentemente preparata. Servite gli spaghetti alla carbonara immediatamente e, all'occorrenza, aggiungete altro pecorino e pepe nero macinato.





**CLIMA:** MITE LUNGO LE COSTE E CONTINENTALE NELLE ZONE INTERNE



### ORIGINI

GLI ARROSTICINI DERIVANO DALLA CUCINA CONTADINA DELLA ZONA VILLA CELIERA(PE)NEL 1859, LA PRODUZIONE SI SPARSE NELL'ALTA VALLE DELLA PESCARA E LORETO APRUTINO.SUCCESSIVAMENTE SI SPOSTO' NEL TERAMANO.. NELL'AQUILANO E NEL CHIETINO.

OGGI QUESTO PIATTO E' DIFFUSO ANCHE FUORI DALL'ABRUZZO PER LE SUE CARATTERISTICHE DI BONTA' E PRATICITA'.

**GLI ARROSTICINI SONO UN SECONDO PIATTO DI SPIEDINI DI CARNE DI PECORA**

# ARROSTICINI



### INGREDIENTI

SI TAGLIA LA CARNE A CUBETTI DI 1 CM SI INFILA A STRATI ALTERNI SU' UNO SPIEDINO DI LEGNO DI 20 CM, DEI PEZZI PIU' MAGRI A QUELLI PIU'GRASSI COSI' RISULTERA' MORBIDA E PROFUMATA.

SONO COTTI ALLA BRACE IN BRACIERI DALLA FORMA ALLUNGATA A CANALINA "FURNACELLA"

**TEMPO DI PREPARAZIONE: 20 MINUTI**

**DIFFICOLTA':MOLTO BASSA**

# "RUSTELLE"

IN ALCUNE ZONE SONO CHIAMATI ANCHE RUSTELLE SI MANGIANO PER TUTTO L'ANNO, MA ANCHE IN SETTIMANA O NEI GIORNI DI FESTE



### FESTE E SACRE

LA FESTA DELL'ARROSTICINO SI TIENE NEL MESE D'AGOSTO A SANTA MARGHERITA DI ATRI (TERAMO)

# ABRUZZO



# L'ITALIA DEI PIATTI TIPICI



## PIZZA NAPOLETANA

### INGREDIENTI:

FARINA 850g  
 ACQUA 500g  
 LIEVITO di BIRRA 30g  
 MOZZARELLA 100g  
 POMODORI 4  
 BASILICO q.b.  
 SALE q.b.  
 OLIO q.b.



è un piatto unico!

### PREPARAZIONE:

TEMPO MEDIO DI PREPARAZIONE: 40 min (6 ore di lievitazione)

Impastare il lievito di birra nell'acqua in  
 frusta, aggiungere la farina setacciata e impastare  
 fino a che non si ottiene un impasto molle,  
 so. Il tutto deve essere in un ciotolo, per  
 coprire con un panno umido, fare lievitare  
 6 ore e poi formata a piramide, una con  
 damigiana liberata per 6 ore, una con  
 dolce. L'impasto con la rosa e con un  
 sottile e condito con olio, acciughe, pommar  
 pelati e funghi. Infornare nel forno a legna.  
 DIFFICOLTÀ: media

Piatto adatto ad ogni stile di vita!

La prima pizzeria  
 registrata a Napoli  
 nel 1888, ricorda:  
 Dalla seconda metà  
 del '900, la pizza si è  
 diffusa in tutto il  
 mondo!!!



CAMPANIA

Per la vera  
 pizza napoletana  
 solo forno a legna!

Clima della regione  
 che lungo la costa è  
 molto più proporzionato  
 nelle zone interne è più  
 continentale.

L'Associazione Nazionale  
 di Base "Associazione" dal  
 1982 promuove la certificazione  
 della pizza napoletana secondo  
 il DOP.

Ogni giorno più  
 sono minime le  
 perdite.

Dal 2011 febbraio 2011, la pizza  
 napoletana è ufficialmente riconosciuta  
 come un'usanza tradizionale garantita  
 dalla legge europea.

ha permesso  
 di portare in  
 tutte le  
 regioni.

La vera pizza napoletana  
 deve essere morbida,  
 elastica e fondente  
 pesante di lievito.  
 ASSOCIAZIONE NAZIONALE  
 NAPOLETANA (AVPN)

Dal 2011 è stato presentato  
 dall'Italia come candidato al  
 patrimonio UNESCO come  
 "patrimonio immateriale  
 dell'umanità".



# L'ITALIA DEI PIATTI TIPICI: MOLISE

LA CUCINA MOLISANA E' CARATTERIZZATA ED ANCORA PIU' CONTAMINATA DAL TURISMO E DALLA PRODUZIONE INDUSTRIALE.

NELLA ZONA COSTIERA SI E' SVILUPPATO UN TIPO DI CUCINA PREVALENTEMENTE PESANTE.

NELLA ZONA MONTANA ARRIVANO CUCINE DI CARNE CRUDA ED UNA RICCA PRODUZIONE CASAREJA.

NELLA ZONA ALTA SI SONO SVILUPPATE LE CUCINE DI GASTRONOMIA LEGATE ALLE AGRICOLTURE.

LA CUCINA MOLISANA E' SEMPRE ANTICA E SEMPLICE, CHE HA SEMPRE RIFERIMENTO ALLA POVERTA' DELLA SUA TERRA. INFATTI TUTTE LE SUE RICETTE SONO INCLINATE VERSO LE PIU' SEMPLI INGREDIENTI DELLA TERRA, DEL MARE, DEI PASCOLI, SONO SEMPRE PRODOTTI TRADIZIONALI, LE RICETTE QUANDO HANNO UN'ANTICA ORIGINE LEGATE ALLA TRADIZIONE AGRICOLA-PASTORALE DEL MOLISE.

## MOLISE



### LA PAMPANELLA

- LA PAMPANELLA E' UN PIATTO TIPICO PIU' CONSTATO DELLA TRADIZIONE MOLISANA.
- E' UN TIPO DI PASTICCIO DI CARNE, FATTO CON LA CARNE DI MANZO SPEZZATO CON AGLIO E PEPPERONCINO. DOPO LA COTTURA IN Forno DIVENTA DI COLORE ROSSO VIVO, MOLLATO MARCHIO E HA UN FORTE GUSTO PICCANTE.
- Viene servita in varie zone del Molise, ma l'origine e' legata alla zona di SAN MARTINO IN PENNACCA, dove ci sono i piu' famosi maestri nel realizzare secondo l'antica ricetta di famiglia.
- Viene venduta soprattutto nelle sagre e feste popolari.



### La ricetta della pampanella

#### Ingredienti

- un filetto di manzo completo di costate
- Peperone in abbondanza, ovvero del peperone rosso essiccato
- Diavulillo come se piovesse, ovvero peperoncino rosso piccante in polvere
- Aceto di vino bianco
- Aglio, sale ed olio

#### Procedimento

Preparare il filetto, senza staccare le ossa, metterlo in una teglia e condirlo con un composto di manzo ammorbidito sale, olio, aglio tritato e abbondante peperoncino, sia dolce che piccante, lasciandola insaporire per 4/5 ore.

Sistemare la carne in una teglia, ricopritela con un foglio di carta paglia imbevibile infornata a 150 gradi per circa due ore.

Dopo minuti prima della fine della cottura, togliete la carne dal forno, eliminate la carta, l'aceto e il grasso, spazzatela con aceto e allenate la cottura.

### La storia

Non si sa nulla dell'origine di questo piatto, ma il suo nome deriva dalla parola pampanela, cioè la foglia di vite con la quale la carne veniva rivestita prima della cottura per mantenerla umida, mentre oggi è sostituita dalla normale carta pagnola bagnata.

In passato veniva prodotta in casa dai contadini, per il consumo esclusivo della famiglia, ma non potendo la sua durata se fare un piatto molto ricercato e di conseguenza anche molto costoso.

Nel 1900 i baroni più ricchi lo mangiarono a pranzo e a sera, ma non potendo offrirlo agli ospiti, pensò una signora di famiglia.

I fabbricanti e i conti si avvicinarono a occuparsene: inventarono la Pampanella per un oggetto serio e prezioso, da rivendere poi al alto prezzo.

Nel 1950 il prezzo salì, diventò più ricercato, non è più considerata un piatto, si diffuse nelle feste, nelle sagre e nelle sagre in tutta la regione, non solo nella zona di San Martino.



I significati del semino:

- la festa, la regina della vita
- la spensieratezza, il malinconico
- l'ironia, l'umorismo
- l'arrivo della notte, il buio
- l'arrivo d'inverno, l'abitudine
- la nascita, tutto ciò che avrebbe dovuto essere la carne per la domenica dopo
- il meglio, la specialità
- il sole, tutto ciò che deve venire da loro
- il foglio, il coperto
- il grasso, tutto ciò che deve rimanere
- il calore di mano, tutto ciò che deve restare
- la spensieratezza, il malinconico

### La storia

### LA TRADIZIONALE PIZZA DI SAN MARTINO

#### Ingredienti

- 1 kg di farina
- Mezzo bicchiere di olio di semi
- Un pugno di semi di finocchione
- 2 bustine di lievito per torte salate istantanee
- Parmigiano grattugiato, sale e acqua quanto basta

#### Procedimento

Unire tutti gli ingredienti ed agghioglierli l'acqua un po' per volta fino a quando non otterrete un impasto morbido.

Realizzate delle pagnotte, la tradizione vuole che se ne formino una per ogni commensale più altre due, una per San Martino e l'altra per il Pezzente, ovvero il Mendicante.

Sulla sommità di ogni pagnotta, fate un piccolo solco ed inserite in semini che più vi ispirano, dopodiché cuocete la vostra pizza fino a quando non sarà bella dorata.

Può essere mangiata così e magari accompagnata ai piatti di verdura e carne sui quali incapperà, diventando un'alternativa al pane.

Tra le feste più antiche della tradizione popolare e contadina c'è la festa di San Martino, il 11 novembre di ogni anno.

Il santo è famoso per aver donato metà del suo mantello ad un mendicante sconosciuto e per essere stato ringraziato dal signore con un campo molto fertile, ma con un solo problema: mancava l'aratro del lavoratore.

La tradizionale Pizza, è una pizza salata che viene condita con tutti le famiglie e nella quale vengono introdotti durante la preparazione dei vari particolari, dove ad ognuno è dato un significato preciso.

Ancora oggi la famiglia molisana rispetta questa vite ogni anno, quando una tutta famiglia interna ad un tavolo ogni membro della famiglia ne prende un pezzetto e grandi e piccoli si divertono a capire quale semino è nascosto nella propria portione.

E' un'antica storia contadina.



Poesia Antica

A pampanella è tutta carne de porco, aglio e peperoncino fresco, dicit' la forma essere 'a grassa dicit' 'a sapore che agi sta paragona. [...] E' come 'na cavatello: per chi a stogge a prima voce dicit' come 'na draglio e no c'è a per fare. [...] A pampanella e 'na specialità, perchè servitane c'è a per agnelli e solo a San Martino a essere lì.

Mas fatto elevari e de semina de, come il nocciolato, che dipendera, quasi l'ora una droga!

Sofia De Santo



# ORECCHIETTE ALLE CIME DI RAPA

## INGREDIENTI DI PREPARAZIONE

### per 4 persone

- cime di rapa 500 grammi
- orecchiette fresche 400 grammi
- pangrattato 40 grammi
- acciughe soffiate 4 pezzi
- 1 peperoncino
- 1 spicchio di aglio
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe



CLAUDIA FINIZIO J.C.

# ALLE

## TIPO DI PIATTO

Primo piatto

## PREPARAZIONE

**Difficoltà:** facile

**Tempo di preparazione:** 10 minuti

**Tempo di cottura:** 10 minuti

- Lavate e pulite le cime di rapa, selezionando le foglie più belle, più verdi e più vive, eliminando i gambi più esili.
- Tagliate i gambi più teneri in 2 per lungo, poi decorticateli il cuore e tagliatelo in 4 per lungo.
- Riducete i gambi e il cuore in listarelle poi tagliuzzate anche le foglie.
- Lessate foglie e gambi in acqua bollente salata per 5 minuti quindi unitevi anche le orecchiette e portate a cottura molto al dente, ci vorranno circa 5 minuti.
- Tritate le acciughe e rosolatene in padella con uno spicchio di aglio e 5 cucchiaini di olio per 5 minuti, quindi trasferitevi le cime di rapa e le orecchiette appena scolate e insaporite tutte per 2 minuti.
- Tostate il pangrattato in un'altra padella per un paio di minuti, poi versatelo sulla pasta e le cime, mescolate bene.
- Distribuite nei piatti e completate a piacere con una macinata di pepe nero.



## LOCALITA' E CLIMA DI PROVENIENZA

**Regione di origine:** PUGLIA

**Clima del territorio:** tipicamente mediterraneo con estati calde e secche e inverni miti e piovosi. La carenza di precipitazioni per lunghi periodi dall'anno causa siccità e aridità del suolo.

## CURIOSITA'

La loro dimensione è di circa 1/3 del diametro di un pollice e si presentano come una piccola cupola di colore bianco.

L'origine delle orecchiette è un mistero, e non esistono documenti che ne attestino la nascita. Alcuni sostengono che le orecchiette siccome di grano duro sono state portate in Puglia da mercanti provinciali e che successivamente si siano poi trasformate nel primo piatto sovrano della gastronomia locale altri attribuiscono la loro nascita alla cultura straniera, altri ancora sostengono che la forma delle orecchiette si ispiri a quella dei seni dei tulli.

## ORIGINE

Le orecchiette oggi sono un tipo di pasta tipica della regione Puglia, la cui forma è approssimativamente quella di piccole orecchie, da cui deriva appunto il nome. Vennero diffuse in Puglia tra il XII e il XIII secolo a partire dal Capoluogo Barese dove tutt'oggi resta uno dei primi piatti più prelibati della città. In termini dialettali barese sono "i strascinati", termine che nasce proprio dal metodo di creazione con cui la pasta prende forma quando viene strascinata sul tavolo di lavoro.

La ricetta tipica regionale è quella che le vede insieme alle cime di rapa in piatti di origine antichissima di tradizione contadina.

Nato come piatto pugliese ed entrato a far parte anche della tradizione culinaria lucana. La sua particolarità è nella cottura della pasta con la verdura. L'orecchietta con la sua consistenza rugosa abbraccia completamente il gusto deciso della rapa.



## ABBINAMENTO VINO

Trattandosi di un piatto a base essenzialmente di verdure, per quanto saporite, è "innocente" dalla presenza della pasta, abbinamento ideale è quello con un vino, con buon corpo e persistenza aromatica, piuttosto morbido, per esempio un Orvieto o un Lacrimello.

Potrebbe essere interessante anche provare l'abbinamento con un rosso - la Puglia ne produce di ottimi - come un Salice Salentino.



# BACCALA'

Il pesce reame del Sud, da Palermo, da Massa Marittima, da Bari e da Molfetta era molto usato nel corso dei secoli, anche quando si aveva la carestia. E fu sempre in abbondanza, tanto da diventare il cibo dei poveri.

È facile scegliere, tagliare, pulire e cuocere il baccalà. Basta lavare il pesce con acqua e sale, pulirlo con un coltello, tagliare a cubetti e cuocerlo in acqua bollente.

Il baccalà è un pesce che si mangia in ogni parte del mondo. È un pesce che si mangia in ogni parte del mondo.

Il baccalà è un pesce che si mangia in ogni parte del mondo. È un pesce che si mangia in ogni parte del mondo.

BACCALA' CON PEPERONI E CRUSCHI  
RICETTA TIPICA DI AVIGLIANO

**Ingredienti** (per 4 persone)  
1 kg di baccalà già sminacciato  
100 g di peperoni cruschi  
100 g di cruschi  
1 litro di olio extravergine di oliva  
Sale q.b.

**Preparazione**  
Mettere a bollire in acqua fredda il baccalà. Appena l'acqua arriva a bollore, togliere con pinze il baccalà e scolarlo. Pulirlo con acqua e sale. Pulire bene, lavare i peperoni e i cruschi con acqua e sale. Pulire i peperoni e i cruschi con un coltello. Pulire il baccalà con un coltello. Pulire il baccalà con un coltello. Pulire il baccalà con un coltello.

## CON PEPERONI CRUSCHI

TIPO DI PIATTO

SECONDO

LOCALITÀ DI PROVENIENZA

AVIGLIANO



CLIMA DEL TERRITORIO

CLIMA È MEDITERRANEO E CONTINENTALE

STAGIONE

INVERNALE

NATALE E NEI PERIODI DI GIUGNO

OLIVIA



"Le baccalà pure è pesce"

FREQUENZA DI CONSUMO

1 VOLTA L'ANNO

OCCASIONE DI CONSUMO

**Stile di vita**  
Contadini che lavoravano la terra (mietitura-trebbiatura)

**Proverbio**  
"Le baccalà pure è pesce"



CONTADINI CHE LAVORAVANO LA TERRA (MIETITURA-TREBBIATURA)

Del pesce di Avigliano (Baccalà) si parla in molti documenti, tra cui il libro "Baccalà e Cruschi" di Avigliano, edito dalla casa editrice "Avigliano".



# L'ITALIA DEI PIATTI TIPICI CALABRIA



## IL PEPPERONCINO - CALABRESE

Peperoncino rosso di Calabria, il vero afrodisiaco, dinamita per la salute e il viagra dei poveri.

**Varianti dialettali:** Poi vruscente, concetta, pipazza, diavilla, pipera.

**Area storica di produzione e consumo:** tutte le Calabria, collinare e casertana.

**Storia:** In Calabria i peperoni sono approdati all'inizio del XVI secolo, provenienti dalla Spagna dove erano stati portati da Cristoforo Colombo al ritorno dal suo primo viaggio in America. In Calabria, il peperoncino ha trovato il suo habitat ideale e sono considerati i migliori. Il primo riferimento preciso sull'utilizzo del "Peperoncino di Calabria" si ritrova nel *Medicinalium historia principis* (1619) di Tommaso Campanella, dove si definisce il peperoncino "piper rubrum indicum" e viene considerato salutare per la cura del corpo. Nella seconda metà dell'Ottocento lo troviamo nel testo "Calabria prima e dopo l'Unità", scritto soprannominato il "libro della povera gente" per il largo consumo nell'alimentazione nonché come merce di scambio per il pepe in un regime di baratto, è considerato alimento fondamentale dell'intera Calabria ed è considerato l'unico condimento nei piatti frugali della povera gente.

## La 'Nduja

La 'nduja, la bomba, la nutella piccante, il viagra dei poveri ecc... questi alcuni dei nomi con cui viene chiamato questo insaccato di carne del maiale. Questo prodotto tipico calabrese è segnalato come uno degli insaccati migliori d'Italia. Il nome 'nduja deriva da un termine Francese "Andouille" che significa saliscicia. Storicamente nasce come un alimento povero composto dagli scarti del suino. La produzione della 'nduja si è diffusa su quasi tutto il territorio calabrese, ma la patria di questo prodotto è Spilinga una cittadina in provincia di Vibo Valentia, dove ogni anno si tiene una sagra della 'nduja.

## Cipolla Rosso di Tropea

La famosa "Cipolla rossa di Tropea" conosciuta in tutto il mondo, grazie anche al marchio "IGP" Indicazione Geografica Protetta eseguita dalla commissione dell'Unione Europea. La Cipolla Rossa di Tropea è conosciuta per le sue proprietà benefiche nella malattia Cardio-Vascolari, prevenendo addirittura l'infarto. Importata nell'antichità dai "Fenici" si coltiva in un tratto di fascia costiera che va da Pizzo Calabro a Nicotera (Coste degli Dei) in provincia di Vibo Valentia. Il clima mite e le particolari sostanze del terreno di questa zona gli conferiscono il suo gusto dolce e le numerose sostanze nutritive. Ultimamente si è scoperto che contiene anche ossido di azoto, sostanza coinvolta nel meccanismo dell'erezione. Sin dall'antichità erano conosciute le proprietà di questa cipolla rossa, come rimedio per curare una serie di mali e disturbi fisici.

La cucina calabrese è una cucina povera di origine contadina con numerosi piatti fortemente legati alle ricorrenze religiose:

o **Libalis** e all' **Epifania** era usanza mettere in tavola tredici portate, mentre a **Carnevale** si mangiano maccheroni, polpette e corne di maiale.

La **Pasqua** si festeggia con l'arresto d'agnello, i **caddunivallari** e i **parrì spirituali** e così per le altre feste.

Ogni evento della vita familiare (nozze, battesimi ecc.) si festeggia sempre con un cenò a un pranzo particolare.

Tanti popoli diversi, greci, albanesi, latini, normanni e spagnoli, tante culture diverse, tante influenze hanno contribuito a creare tanti prodotti di alta qualità.

Anche la cucina calabrese vanta, da area ad area, una diversità ma allo stesso tempo una omogeneità di ingredienti base che ancora oggi, a distanza di secoli, rende riconoscibile i sapori che si possono gustare in Calabria.

Oggi Forazioni estratti da olive mature al nostro calice sole, insaccati prodotti con metodi tradizionali che passano alle stufe brade, faveggi macini, ravi e zuppin soprattutto lavorati ed insicchiati, verdure a frutto dei nostri campi che hanno un sapore che si ripete alla libertà di ciò che guardiamo da piccoli.

E poi dolci: come baci, bisciametti, cassareddu o ch'puffu, cassareddu e cu ri sciu, muzzuppu, grisu, 'ngugliata, pignone, pulite e scialate, funilli, cruscette, gusci, cullarie, formu ed ancora tante altre.



## Scialatelli con la nduja



di S. De S...



# CANNOLI SICILIANI

## INGREDIENTI DI PREPARAZIONE

### per 16 cannoli

#### per l'impasto

- 300 gr di farina 00
- 50 gr di zucchero semolato
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di cacao
- 30 gr di burro fuso oppure strutto
- 2 cucchiaini di Marsala
- 50 ml di vino bianco secco
- 1 albume
- sale
- olio EVO
- abbondante olio di arachide per friggere

#### per il ripieno

- 500 gr di ricotta di pecora
- 180 gr di zucchero a velo
- 2 cucchiaini di acqua di fiori di arancio
- 80 gr di arancia e canditi a dadini
- 50 gr di gocce di cioccolato fonderie

#### per la decorazione

- albume candito
- zucchero a velo
- cioccolato fonderie a stacchi

## Difficoltà impegnativa

Tempo di preparazione 45 minuti

Tempo di cottura 3 minuti

Tempo di riposo 30 minuti

## CURIOSITÀ

- In Sicilia con il termine "cannolo" viene chiamata la cannola del salmone, dove invece l'acqua, ed è proprio una cannola che viene adoperata per confezionare l'insalata de "scaccia" (che contiene la ricotta di ricotta, solo che dal salmone scappa l'acqua mentre dentro al cannolo scappa... la cannola che dal salmone della Sicilia si confezionano i cannoli che, grazie alla maestria dei pasticceri, sono diversi da luogo a luogo nelle decorazioni. Per esempio a Palermo, alle estremità del cannolo si usa adattare due belle criste (le foglie) candite e sul dorso una fetta di buccia d'arancia candita, mentre nella Sicilia orientale si fa graniglia di pastaio di bronzo a dominare la scena. In ogni caso, l'ingrediente che non può mancare è la crema di ricotta, che deve essere rigorosamente di pecora e freschissima.
- È una focaccia con una crosta di cannoli che, a **Piano degli Albanesi** in provincia di Palermo, la operano con la **"Sagra del Cannolo"**. Qui, oltre alla lista di carti caratteristiche che si svolge ogni anno dal 11 Gennaio al 10 Febbraio, si possono gustare cannoli di tutte le grandezze, dai cannolotti ai cannoli di dimensioni spropositate che rendono unico gli gusti e allegre l'atmosfera caratteristica, ma soprattutto deliziosa lo spirito e il gusto.



## STAGIONALITÀ

I cannoli siciliani sono dolci fatti tradizionali che venivano consumati stagionalmente nel periodo di Carnevale ma che hanno avuto così tanto successo da essere diventati il dolce siciliano più diffuso e apprezzato e vengono gustati tutto l'anno.

## PREPARAZIONE

Formare una fontana di farina su una spianatoia, mettere al centro lo zucchero. Il cacao, un pizzico di sale, il burro (o lo strutto) fuso e l'uovo. Impastare il tutto aggiungendo il Marsala e il vino. Fino ad ottenere un impasto elastico, aggiungere ancora poco olio solo se necessario. Formare una palla con l'impasto, avvolgerla con una pellicola e lasciarla riposare in frigo per almeno trenta ore.

Miscelare la ricotta con lo zucchero lavorandola molto bene fino ad ottenere una soffice crema. Aggiungere qualche goccia di acqua di fiori di arancio, il candito e le gocce di cioccolato, mescolando il tutto e mettuto il composto in frigorifero a riposare per 30 minuti.

Trasferire la pasta, modellata su un piano infornato in una sfoglia molto sottile (forno) e ricavare tanti dischi di circa 10 cm di diametro. Allungarli leggermente battendo una forma ovale.

Spennellare i bordi dei dischetti con dell'albume leggermente sbattuto e arrotolargli sui cannoli da cannolo appoggiati già con una sfilza di olio. Tale aderenza favorisce la presa, premendo con le dita, affilare il cannolo con la punta di coltello.

Friggerli 2-3 alla volta in abbondante olio di semi di arachide alla temperatura di 180°. Devono friggere una volta il cannolo utilizzato per stampare la forma. Quando si saranno dorati su tutti i lati, tagliarli dall'olio con un mestolo forato e lasciarli scolare su carta assorbente dall'olio in eccesso. Una volta che si saranno raffreddati togliere i cannoli.

Spennellare i cannoli con una latta per dolci senza buccella, decorando un lato con le rifoglie candite e l'altro con la graniglia di cioccolato.

Spennellare i cannoli siciliani di zucchero a velo o candito.

Spennellare i cannoli siciliani solo poco prima di consumarli. Anche se si immaginano le friggere stagionalmente per una granata, bisogna consumarli solo per qualche ora dal risveglio con l'aroma.



## TIPO DI PIATTO

Desert



## LOCALITÀ E CLIMA DI PROVENIENZA

Regione di origine SICILIA

**Clima del territorio** Il clima siciliano è secco ed estivo e mite d'inverno. Le piogge sono limitate all'autunno e l'inverno, in estate sono frequenti, anche se non le nebulose, i giorni in cui in thermometer raggiungere i 35/40 gradi. Passato anche verificarsi dei periodi di siccità. Una caratteristica interessante è la presenza dello scirocco, un vento caldo e polveroso proveniente dal deserto nordafricano. Nel suo percorso attraverso il Mediterraneo lo scirocco può caricarsi di umidità e causare piogge.



## ORIGINE

L'origine dei cannoli siciliani è molto controversa.

Secondo una teoria sarda che il dolce sia stato inventato dalle suore di clausura in un convento dei dintorni di Cagliari.

Secondo un'altra teoria sarda che l'origine del cannolo non sia italiana ma musulmana, per la ricchezza del sapore e la compatibilità della composizione, un infuso a base di Caffaro, si sente "Salt di rosa" sono "Canditi delle donne", era il luogo dove gli arabi avevano bevuto i propri bevande, in che le donne, durante le lunghe assenze dei propri uomini, per ingannare l'arabico, si dedicavano alla preparazione di cibi succulenti e dolci salati.

Quando i Normanni invasero la Sicilia, gli arabi si insediavano in molte delle zone che si abitavano al momento di colonizzazione e si ritrovano nei conventi, parlando con la stessa lingua e cultura. Con molto probabilità una delle ricette che le donne musulmane trasformarono alle cannolotti fu proprio quella del cannolo siciliano, che fu proposta per la prima volta dalle suore di un convento di clausura nelle vicinanze di Cagliari e che dopo il proprio arrivo ad una fabbrica cattedrale che esisteva nel Palazzo Reale, dal convento furono inviate per indicare una serie di rubriche di un'abbazia, aveva il ricetta al posto dell'arabico.

## VALORI NUTRIZIONALI

Come tutti i dolci ha molte calorie, circa 350 per 100 gr (peso di un cannolo).

Il consumo dei dolciumi deve essere riservato ad occasioni eccezionali e non deve essere frequente.

Il consumo eccessivo di zuccheri è infatti molto dannoso per la salute e comporta gravi danni all'organismo umano quali ad esempio sovrappeso, diabete, cuore, ecc.

## ABBINAMENTO VINO

È migliore abbinamento con il più tradizionale dolce siciliano e quello con il più tradizionale vino da dessert siciliano, cioè il Marsala.

Esistono molti tipi di Marsala legati al colore (oro, ambrato e rubino) e al contenuto di zucchero (secco, semisecco e dolce).

Il migliore abbinamento per i cannoli è il Marsala semisecco ambrato.

