

NON SI BUTTA VIA NIENTE!

il nostro
ricettario
antispreco!



Questa pubblicazione “ **Non si butta via niente!**” è il frutto di un progetto intergenerazionale e interdisciplinare sull’alimentazione svolto dalle alunne e dagli alunni della classe III B di enogastronomia dell’Istituto alberghiero Marco Polo di Genova.

Questo lavoro nasce nella primavera dello scorso anno, allorché lo Spi di Genova, il sindacato dei pensionati della CGIL, ha chiesto al Dirigente scolastico dell’Istituto degli aspiranti Chef, e a due competenti e appassionati docenti, Margherita Grassi e Giuseppe Zizzi, se fosse possibile creare un progetto che avesse specificità territoriali partendo dalla lettura di “ Pensa a cosa mangi”, sintesi di una ricerca nazionale svolta da Spi e Auser sulle abitudini alimentari degli anziani in Italia.

Le alunne e gli alunni, con il sostegno dei professori, hanno stilato, in prima battuta, un breve questionario che le volontarie e i volontari Spi, nell’estate 2018, hanno somministrato a un campione di cittadini, per il 60% al di sopra dei sessant’anni e per il restante 40% al di sotto di quella soglia di età, in due zone della città, Sampierdarena e bassa Val Bisagno.

In autunno la professoressa di matematica dell’Istituto, Maria Luisa Podestà, ha elaborato i dati e li ha consegnati alle ragazze e ai ragazzi e ai due docenti coinvolti nel progetto.

In sintesi lo scopo che questa iniziativa si è posta è quello di fornire ai cittadini di Genova, non solo alle pensionate e ai pensionati, un piccolo manuale di ricette, che, in un primo tempo, pensavamo di intitolare “ Ricettario ai tempi della crisi”; lo volevamo chiamare così perché le risultanze della ricerca nazionale da cui siamo partiti evidenziavano come, in questi anni di crisi economica, dal 2008 in poi, per tante e tanti anziani, e non solo per loro, le condizioni alimentari fossero peggiorate, sia nella diminuzione del numero dei pasti giornalieri, che della qualità nutrizionale dei prodotti acquistati e persino nella diminuzione dei tempi di preparazione dei pasti stessi, dovuta, noi pensiamo, oltre alla riduzione delle risorse economiche, anche alla solitudine di tante famiglie mononucleari.

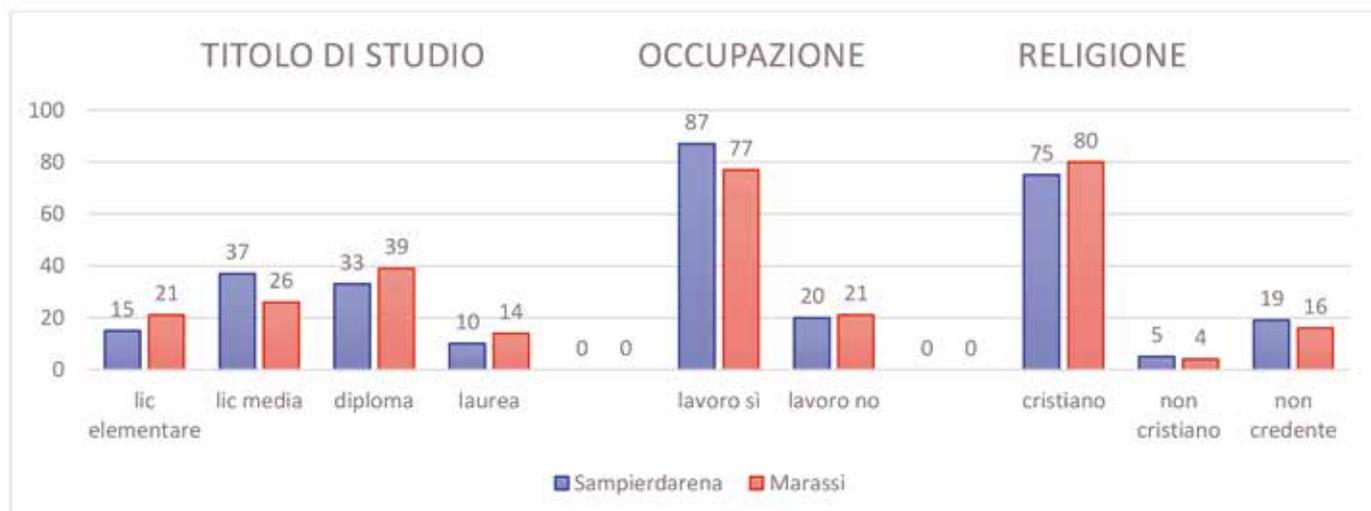
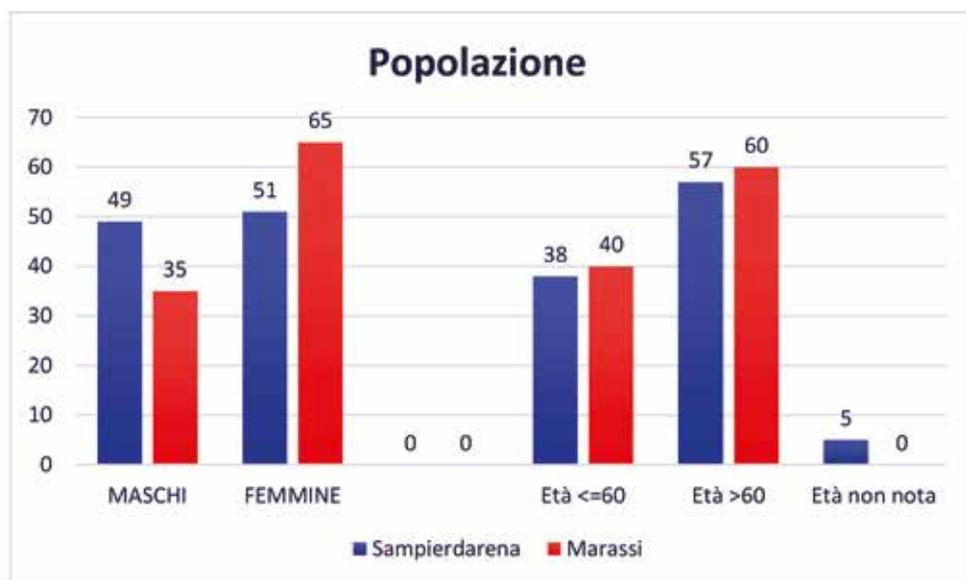
Il merito delle ragazze e dei ragazzi della III B di enogastronomia è quello di avere elaborato, in maniera del tutto originale, ventitrè ricette, che vanno dai piatti unici, agli antipasti, ai primi piatti, minestre e zuppe, secondi piatti, dolci e dessert.

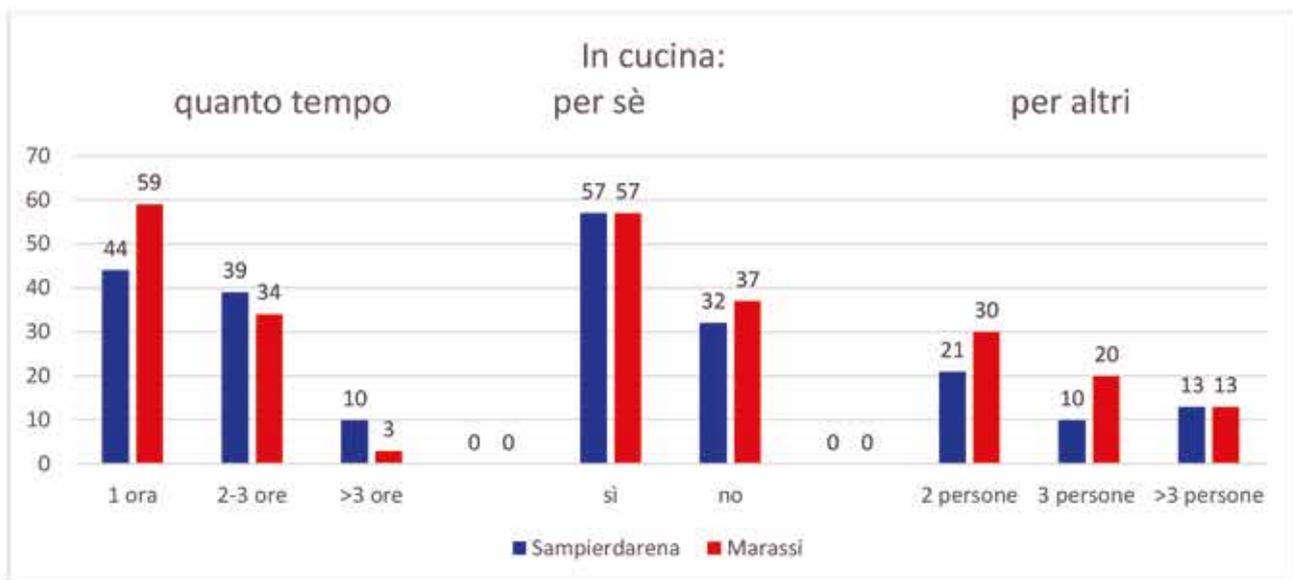
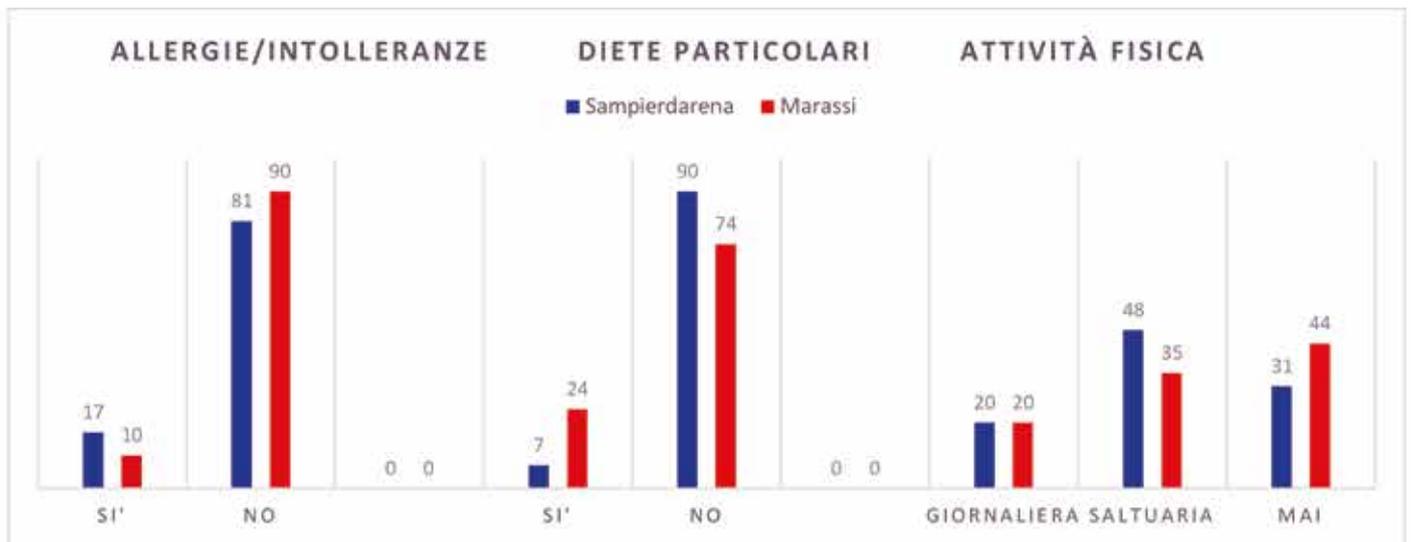
Queste ricette, debitamente firmate da ogni singolo aspirante chef, sono ispirate ai criteri antispreco, al riuso di avanzi e di parti, specie nella verdura, che solitamente non utilizziamo; oltre agli ingredienti vengono indicati il procedimento, i tempi di cottura ed eventuali intolleranze e allergie.

Possiamo concludere, ringraziandoli, che le studentesse e gli studenti hanno messo insieme, con questo lavoro, che lo Spi CGIL di Genova ha volentieri pubblicato, competenze, creatività e sostenibilità.

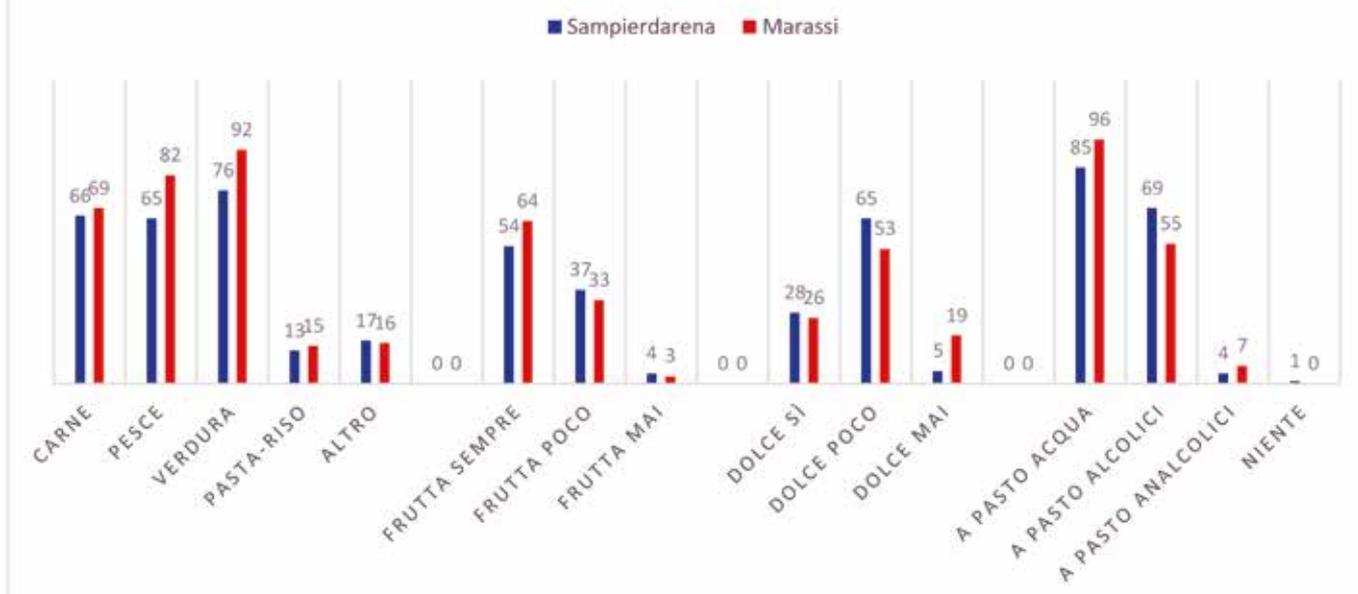
Infine occorre ricordare che anche la bella copertina è frutto del loro impegno, sostenuto dall’insegnante di Storia dell’Arte, Olga Smirnova.

RISULTANZE DEI QUESTIONARI

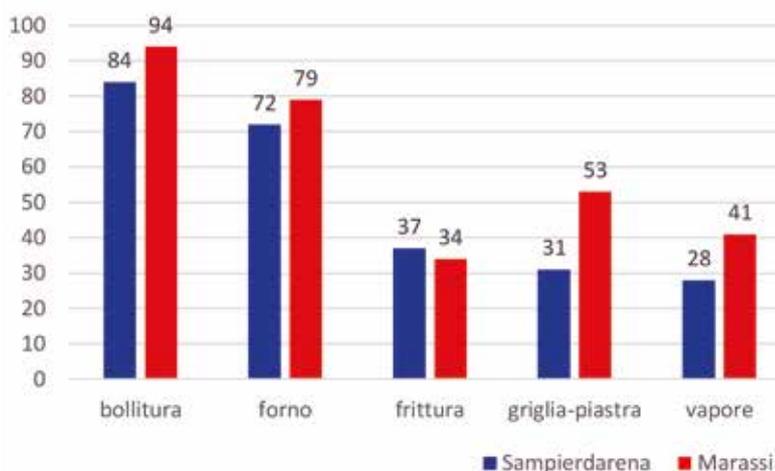




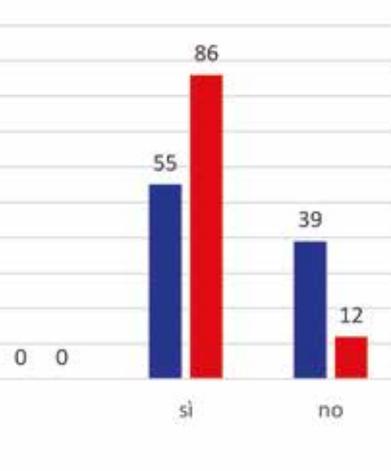
ALIMENTI E BEVANDE SOLITAMENTE CONSUMATE



METODI DI COTTURA



SCARTI RIUTILIZZATI



OSSERVAZIONI CONCLUSIVE

Dalla lettura dei grafici precedenti emerge che l'indagine è stata svolta su una parte della popolazione che non rappresenta il quartiere nella sua totalità.

Per quanto riguarda, invece, le abitudini alimentari emerge una certa consapevolezza dell'importanza di un'alimentazione equilibrata: si osserva infatti, in generale, che vengono utilizzati pochi carboidrati e pochi dolci, c'è un discreto consumo di frutta e uno scarso utilizzo di grassi animali a favore di quelli vegetali, con un limitato utilizzo di sale e di dado (che predispongono a malattie cardiovascolari), preferendo invece l'uso delle erbe aromatiche. Tuttavia la carne e il pesce sono preferiti alla verdura. Non vengono evidenziati e diete particolari, né grandi casi di intolleranze o allergie.

Tra i metodi di cottura è decisamente preferita la bollitura al vapore.

Ciò che colpisce, vista la fascia d'età, è il poco tempo dedicato alla cucina. Comunque si nota una buona abitudine al riutilizzo di rimanenze alimentari.

RICETTE

Autore: Giada 3^a Eno B

Frittelle di bucce di patata

Categoria: antipasti

Tempo di realizzazione: 30 minuti circa

n° persone: 10

Ingredienti:

Bucce di 1 kg di patate

n° 3 Uova ***

gr 100 Cipolla bianca

gr 30 Farina "00" *

Olio extra vergine di oliva

Sale fino - Pepe nero macinato



Procedimento

Tagliare a Julienne (striscioline molto sottili) la cipolla e le bucce di patata ben lavate ed asciugate. In una padella far imbiondire la cipolla con un filo di olio extravergine di oliva e aggiungere anche le bucce delle patate. Aggiustare di sale e pepe e far saltare per 5 minuti, dopodiché separare dalla fiamma. In una ciotola sbattere le uova aggiungere farina "00", il sale, il pepe e le bucce delle patate saltate con la cipolla. Quando il composto sarà omogeneo, prenderne una cucchiata e metterlo a friggere in una padella con olio extra vergine d'oliva.

* presenza di glutine

*** presenza di allergene (uovo)

Autore: Julia 3^a Eno B

Parmigiana di coste di bietole

Categoria: piatti di entrata

Tempo di realizzazione: 60 minuti circa

n° persone: 4

Ingredienti:

kg 1 Bietole costa larga

gr 250 Pecorino toscano **

gr 150 Farina "00" *

n° 2 Uova ***

Olio extravergine di oliva

Olio di semi di arachide ***

Burro fuso - Sale fino

Per la salsa di pomodoro:

kg 1 Pomodori pelati - Aglio - Basilico - Cipolla - Olio extravergine di oliva - Sale fino



Procedimento

Preparare una salsa di pomodoro aromatizzata al basilico. Lavare le bietole, cuocerli in abbondante acqua salata bollente. Lasciarle cuocere per circa 10 minuti, o fino a quando non saranno appena croccanti. Dopodiché asciugare le coste, infarinarle e passarle nell'uovo sbattuto e un pizzico di sale fino; friggerle in olio di semi di arachide dorandole leggermente. A parte ungere una teglia con olio extravergine di oliva e adagiarci sopra le coste di bietola. Ricoprirle con scaglie di pecorino toscano, condire con la salsa di pomodoro e ripetere l'operazione per almeno 3 strati. Completare, salsa e scaglie di pecorino toscano. Irrorare con burro fuso e gratinare in forno preriscaldato a 180° C.

* presenza di glutine

** presenza di lattosio

*** presenza di allergene (uovo - frutta con guscio)

Autore: Julia 3^a Eno B

Coste di bietole gratinate

Categoria: piatti di entrata

Tempo di realizzazione: 45 minuti circa

n° persone: 4

Ingredienti:

1 kg di Bietole a costa larga

100 gr Burro **

50 gr Grana padano **

Olio extravergine di oliva

Sale fino



Procedimento

Pulire le bietole, separare le coste dalle foglie. Cuocere le coste lessandole in acqua in ebollizione con poco sale, fino a quando queste risultino tenere e morbide. Disporle in teglia leggermente unta con olio extravergine di oliva, cospargere di grana padano e irrorare con il burro fuso. Gratinare in forno preriscaldato a 180° C per 10/15 min.

** presenza di lattosio

Autore: Serena 3^a Eno B

Gnocchetti sardi con foglie di cavolfiore

Categoria: primi piatti

Tempo di realizzazione: 45 minuti circa

n° persone: 4

Ingredienti:

gr 250 Gnocchetti sardi *

gr 100 Foglie esterne del cavolfiore

n° 4 Filetti di acciughe dissalate ***

gr 100 Pangrattato *

ml 50 Latte intero **

ml 50 Olio extravergine di oliva

Aglione Rosmarino - Sale fino



Procedimento

Mondare e lavare le foglie esterne del cavolfiore e tritarle grossolanamente, coste comprese. Dissalare le acciughe. In una padella far scaldare l'olio extravergine di oliva con l'aglio e i filetti di acciuga dissalati. Quando le acciughe si saranno sciolte aggiungere il latte e le foglie di cavolfiore. Far cuocere con il coperchio aggiungendo acqua quando c'è bisogno finché le foglie saranno appassite e le coste morbide. A parte, lessare la pasta in acqua salata ed in ebollizione, scolarla al dente e terminare la cottura per un paio di minuti nella padella con le foglie di cavolfiore. In una padella antiaderente tostare il pangrattato con il rosmarino tritato e salarlo leggermente. Servire la pasta guarnendola con il pangrattato tostato.

* presenza di glutine

** presenza di lattosio

*** presenza di allergene (pesce)

Autore: Davide 3^a Eno B

Gnocchi di pane raffermo e fondi di salumi con burro e salvia

Categoria: primi piatti

Tempo di realizzazione: 30 minuti circa

n° persone: 6

Ingredienti:

gr 400 Pane raffermo *

n° 2 Bicchiere di latte **

gr 100 Fondo di prosciutto o salume vario

gr 200 Farina "00" *

gr 100 Provola morbida **

n° 2 Uova ***

Prezzemolo - Sale fino

Per il condimento:

gr 150 Burro **

gr 100 Grana grattugiato **

Salvia



Procedimento

Mettere il pane in una ciotola con il latte per farlo ammorbidire. Strizzare il pane aggiungere i tuorli delle uova. A parte montare a neve gli albumi ed aggiungerli all'impasto delicatamente. Unire il salume o più salumi a scelta e il formaggio a cubetti, un pizzico di prezzemolo tritato e la farina necessaria per ottenere un impasto morbido e omogeneo. Aggiustare di sale ed impastare bene a mano fino ad avere un impasto ben amalgamato e morbido. Prendere un poco di impasto alla volta con le mani infarinate e formare delle palline di media grandezza. Cuocere gli gnocchi in abbondante acqua salta bollente. Via via che vengono a galla tirarli su con un mestolo forato e metterli in un piatto caldo. Condire gli gnocchi con burro fuso, foglioline di salvia e grana padano grattugiato.

* presenza di glutine

** presenza di lattosio

*** presenza di allergene (uovo)

Autore: Veronica 3^a Eno B

Ravioli di arrosto e pane

Categoria: primi piatti

Tempo di realizzazione: 60 minuti circa

n° persone: 6

Ingredienti:

Per la pasta all'uovo:

gr 400 Farina "00" * - n° 4 Uova ***

Per il ripieno:

gr 150 Arrosto avanzato

gr 50 Mortadella o altro salume

gr 50 Pane raffermo * - n° 1 Uovo ***

gr 40 Grana padano grattugiato **

Latte fresco **

Maggiorana fresca tritata - Sale fino

Per il condimento:

gr 100 Burro ** - gr 30 Grana padano grattugiato **



Procedimento

Con la farina e le uova preparare la pasta all'uovo. A parte ammorbidire il pane raffermo con poco latte. Tritare l'arrosto avanzato con la mortadella o altro salume, aggiungere l'uovo intero, la maggiorana tritata, il grana e il pane ammolato; aggiustare di sale. Stendere sottilmente la pasta all'uovo, tagliare dei quadrati di 5 cm per lato e porre al centro di ognuno di essi una pallina di ripieno; richiuderli. Lessare i ravioli in acqua in ebollizione leggermente salata, colarli e condirli con burro fuso e grana padano grattugiato. Volendo si possono aromatizzare con foglie di salvia o di timo.

* presenza di glutine

** presenza di lattosio

*** presenza di allergene (uovo)

Autore: Veronica 3^a Eno B

Lasagne di minestrone e pane

Categoria: primi piatti

Tempo di realizzazione: 50 minuti circa

n° persone: dipende dagli avanzi

Ingredienti:

Fette di pane avanzato *

Minestrone avanzato ***

Mozzarella **

Olio extravergine di oliva

Passata di pomodoro o pomodori pelati

Aglione - Cipolla

Grana padano grattugiato **



Procedimento

Preparare la salsa di pomodoro facendo rosolare la cipolla e l'aglio in olio extravergine di oliva, aggiungere la passata di pomodoro oppure i pelati schiacciati con una forchetta e lasciar cuocere per circa 20 minuti; aggiustare di sale fino. Nel frattempo tagliare a fette sottili il pane avanzato e la mozzarella a dadini. Coprire il fondo di una pirofila con uno strato di sugo, adagiare le fette di pane, ricoprire di minestrone, aggiungere uno strato di mozzarella e una spolverata di grana padano grattugiato. Ripetere l'operazione fino a formare tre o quattro strati di pane e minestrone. L'ultimo strato di pane deve essere soltanto ricoperto e condito con salsa di pomodoro e mozzarella; spolverare in superficie con dell'altro grana padano grattugiato. Infornare a 180° C per 15/20 minuti.

* presenza di glutine

** presenza di lattosio

*** presenza di allergene (sedano)

Autore: Andrea 3^a Eno B

Mezze maniche con foglie e gambi di broccolo

Categoria: primi piatti

Tempo di realizzazione: 20 minuti circa

n° persone: 6

Ingredienti:

gr 500 Gambi e foglie di broccolo - gr 100 Filetti d'acciuga sotto sale

gr 500 Pasta secca (mezze maniche) *

n° 1 Spicchio d'aglio - Foglie di alloro - Sale - Olio extra vergine di oliva - Pane grattugiato *



Procedimento

Tenere da parte foglie e gambi dei broccoli tagliati sottili. In una padella aggiungere olio extra vergine di oliva e fare sciogliere i filetti d'acciuga insieme all'aglio e alle foglie di alloro (a piacere si può aggiungere del peperoncino), una volta sciolti aggiungere i gambi e le foglie dei broccoli tagliati precedentemente, bagnare con acqua di cottura e coprire la padella con un coperchio; lasciare cuocere a fiamma bassa fino a quando i gambi diventeranno morbidi. Nel frattempo cuocere la pasta (preferibilmente un tipo di pasta corta), una volta cotta scolarla e condirla amalgamandola con il composto preparato in precedenza. Aggiungere del pane grattugiato e tostato in padella con un filo di olio extravergine di oliva.

* presenza di glutine

Autore: Carlotta 3^a Eno B

Vellutata di foglie di cavolfiore

Categoria: minestre - primi piatti

Tempo di realizzazione: 60 minuti circa

n° persone: 4

Ingredienti:

Foglie di 4 cavolfiori - gr 100 Patate - gr 50 Cipolle bianche

ml 100 Olio extravergine di oliva - gr 50 Stracchino **

gr 100 Parmigiano Reggiano **

Brodo vegetale - Pane raffermo * - Sale fino



Procedimento

Lavare e tagliare in piccoli pezzi le foglie dei cavolfiori. Far soffriggere, in una casseruola la cipolla tagliata sottile con un filo di olio extravergine di oliva e poi aggiungere le foglie dei cavolfiori; infine aggiungere le patate precedentemente pelate e tagliate a pezzetti, salare, ricoprire il tutto con il brodo vegetale e lasciare cuocere per 25/30 minuti circa. Appena pronto togliere dal fuoco e frullare il tutto in modo da ottenere una crema morbida, aggiungere lo stracchino e continuare a frullare per dare più cremosità. Nel frattempo tostare il pane raffermo ricoperto con un filo di olio extravergine di oliva e il parmigiano grattugiato per ottenere i crostini di pane, che verranno poi serviti insieme alla vellutata. Servire in una fondina con un filo di olio extravergine di oliva a crudo, una spolverata di parmigiano e i crostini di pane.

* presenza di glutine

** presenza di lattosio

Autore: Mattia 3^a Eno B

Crema di finocchio, patate e sedano con crostini di pane raffermo

Categoria: minestre - primi piatti

Tempo di realizzazione: 40 minuti circa

n° persone: 6

Ingredienti:

gr 500 Patate - gr 200 Ritagli di finocchio (parti esterne e foglie)

gr 200 Sedano fusto e foglie ***

gr 100 Cipolle bianche - ml 500 Latte intero ** - gr 100 Burro ** - Acqua - Sale fino

Pane raffermo * - Grana padano ** - Olio extravergine di oliva



Procedimento

Mondare e lavare le parti esterne del sedano così come i ciuffetti di foglie; fare lo stesso procedimento con il sedano: Pelare le patate e le cipolle bianche. Tagliare le cipolle a fette molto sottili e il resto degli ortaggi tagliarli a pezzetti. Disporre in una pentola il burro, versare le cipolle e lasciare stufare a fiamma dolce; aggiungere gli ortaggi tagliati a pezzetti, farli insaporire per alcuni minuti e versare il latte e il brodo di dado fino a ricoprire il tutto per circa un paio di centimetri. Lasciar cuocere a fiamma media fino che le verdure risultino ben cotte; aggiustare di sale fino. A cottura ultimata, frullare il tutto con l'ausilio di un frullatore ad immersione (Minipimer). Servire con crostini di pane raffermo leggermente tostati in forno. Prima di assaporare la crema, aggiungere un filo di olio extravergine di oliva e una spolverata di grana padano.

* presenza di glutine

** presenza di lattosio

*** presenza di allergene (sedano)

Autore: Marta 3^a Eno B

Vellutata di gambi e foglie di broccolo con crema alla robiola e crostini di pane raffermo

Categoria: minestre

Tempo di realizzazione: 60 minuti circa

n° persone: 6

Ingredienti:

Per la vellutata di broccoli:

Gambi e foglie di 4 broccoli - Acqua di cottura dei broccoli - Latte fresco **

Olio extravergine di oliva - Sale fino

Per la crema di Robiola:

gr 100 Robiola ** - Latte fresco ** - Sale fino

Per la guarnizione:

Crostini di pane raffermo * - Grana padano **



Procedimento

Tagliare i broccoli e tenerne da parte i gambi e le foglie, quindi tagliare tutto a dadi di 1 cm. Mettere in acqua fredda e a bollire lasciarli cuocere per 15/20 minuti. Scolarli, aggiungere olio extravergine di oliva, sale fino, acqua e latte fresco, frullare il tutto fino a che non diventi una crema morbida e senza grumi. Aggiustare di sale. Servire aggiungendo sopra una crema composta da latte caldo e Robiola mescolati insieme; aggiustare di sale. Guarnire con crostini di pane raffermo e grana padano grattugiato.

* presenza di glutine

** presenza di lattosio

Autore: Marta 3^a Eno B

Zuppa di cavolo verza con pane raffermo

Categoria: minestre

Tempo di realizzazione: 60 minuti circa

n° persone: 6

Ingredienti:

gr 100 Pane raffermo *

gr 100 Fontina valdostana **

Foglie di cavolo verza o Cavolo cappuccio o Cavolo nero - Brodo di carne

Olio extravergine di oliva - Sale fino - Cannella in polvere



Procedimento

Tostare le fette di pane raffermo in forno a 200° C per 5 minuti, intanto lavare le foglie di cavolo e sbollentarle in acqua salata. Preparare la pirofila e disporvi uno strato di pane , uno di cavolo e uno di fontina, ripetere ancora una volta e ricoprire il tutto di brodo di carne, poi aggiungere altra fontina e infornare a 180° C per 20 minuti. Spolverare con un pizzico di cannella.

* presenza di glutine

** presenza di lattosio

Autore: Alessia 3^a Eno B

Zuppa di legumi, scarti di verdura e pane raffermo

Categoria: minestre / zuppe

Tempo di realizzazione: 120 minuti circa

n° persone: 6

Ingredienti:

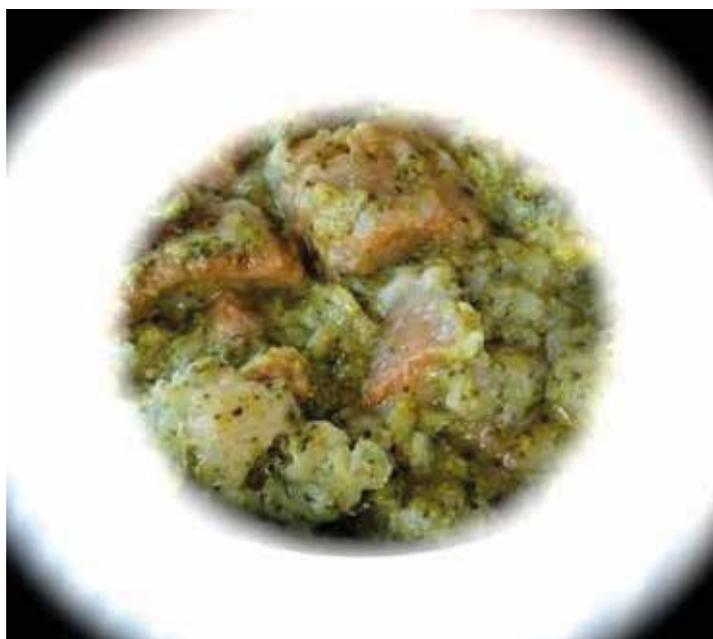
Per i fagioli:

gr 150 Fagioli Borlotti - gr 150 Fagioli Cannellini - Olio extravergine di oliva

Aglione - Rosmarino - Acqua

Per la zuppa:

gr 150 Gambo di broccolo - gr 150 Foglie di cavolfiore - gr 200 Coste di Bietole
gr 150 Patate - gr 100 Pomodori maturi - gr 50 Carota - gr 50 Cipolla - gr 50 Sedano ***
ml 100 Olio extravergine di oliva - Sale fino - Pane raffermo tagliato a cubetti *



Procedimento

Mettere i fagioli in una ciotola in ammollo con acqua fredda per almeno 12 ore. Prendere un tegame per scaldare l'olio con uno spicchio d'aglio e il rosmarino, poi aggiungere i fagioli e coprirli con l'acqua e cuocerli a fuoco medio-basso. A cottura ultimata, rimuovere il rosmarino, togliere una parte di fagioli e tenerli da parte per aggiungerli alla fine; frullare il resto dei fagioli con l'acqua di cottura per ottenere una crema fluida. Pelare le cipolle e tritarle, lavare il sedano tritare anch'esso finemente e poi pelare la carota tagliandola a cubetti. In un tegame scaldare l'olio extravergine d'oliva e far soffriggere in modo moderato cipolla, sedano e carote. Pelare le patate e tagliarle a dadini e aggiungerle alle verdure, ripetere lo stesso procedimento anche con i pomodori, soltanto che non bisogna pelarli, ma lavarli bene. Aggiungere alla zuppa foglie di cavolfiore, gambo di broccoli e coste di bietole (il tutto lavato con accortezza e tagliato a pezzettini o piccoli cubetti). Versare la crema fluida dei fagioli, allungare con dell'altra acqua se occorre, aggiustare di sale; mescolare e coprire con un coperchio, portando il tutto al bollore e a cottura. Quando la minestra sarà pronta, unire i fagioli tenuti da parte e il pane secco tagliato a dadini mescolando e spegnendo il fuoco. Servire il tutto ben caldo, irrorando con un filo di olio extravergine di oliva.

* presenza di glutine

*** presenza di allergene (sedano)

Autore: Serena 3^a Eno B

Polpette di fagioli borlotti con speck e scamorza affumicata

Categoria: secondi piatti

Tempo di realizzazione: 90 minuti circa

n° persone: 4

Ingredienti:

gr 400 Fagioli borlotti secchi - gr 100 Pangrattato * - gr 50 Speck - gr 50 Scamorza affumicata **
Rosmarino - Olio extra vergine di oliva - Sale fino

Per la impanatura:

n° 1 Uovo *** - Pane grattugiato *



Procedimento

Dopo aver lasciato i fagioli in ammollo in acqua fredda per circa una notte, scolarli e cuocerli in acqua partendo da freddo per poi arrivare all'ebollizione. Tagliare la scamorza affumicata e lo speck a cubetti di 0,5 x 0,5 cm. Nel mixer inserire i fagioli borlotti, l'olio extravergine di oliva, lo speck, un pizzico di sale e del rosmarino. Dopo aver formato un composto omogeneo trasferirlo in una ciotola e unire il pangrattato. Quando l'impasto avrà una consistenza morbida ma non appiccicosa formare le polpette inserendo al centro un cubetto di scamorza. Impanare le polpette prima nell'uovo sbattuto con un pizzico di sale e poi nel pangrattato. Cuocere le polpette in forno preriscaldato a 180°C per circa 10/15 minuti.

* presenza di glutine

** presenza di lattosio

*** presenza di allergene (uovo)

Autore: Giada 3^a Eno B

Involtini di verza

Categoria: secondi piatti

Tempo di realizzazione: 40 minuti circa

n° persone: 5

Ingredienti:

n° 15 Foglie esterne di verza - gr 200 Macinato di bovino adulto - gr 100 Arrosto avanzato

gr 50 Mortadella - n° 2 Uova *** - gr 30 Funghi secchi ***

Pane raffermo (n° 1 panino) * - Latte ** - Grana Padano **

Aglione - Prezzemolo - Sale fino - Pepe nero macinato - Noce moscata macinata

Per il condimento:

gr 50 Cipolla bianca - gr 250 Passata di pomodoro - Olio extravergine di oliva - Acqua - Sale fino



Procedimento

Mettere in ammollo in acqua tiepida i funghi secchi. Bagnare nel latte il pane raffermo e strizzarlo. Tritare l'arrosto con la mortadella. Preparare un composto con il macinato, l'arrosto, la mortadella, le uova, il pane, i funghi porcini secchi (precedentemente ammollati, strizzati e tritati), aggiungere il grana Padano grattugiato, l'aglio e il prezzemolo tritati; insaporire con il sale, il pepe e la noce moscata. Amalgamare fino ad ottenere un composto omogeneo. Sbianchire le foglie di verza e farcirle con il composto di carne, dopodiché avvolgerle su se stesse ottenendo dei fagottini. Preparare il condimento: far soffriggere la cipolla tritata in olio extravergine di oliva, aggiungere la passata di pomodoro e allungare con acqua. Aggiustare di sale. Quando il sugo sobbolle, aggiungere gli involtini e lasciare cuocere per 20 minuti circa. A fine cottura togliere lo spago e servire.

* presenza di glutine

** presenza di lattosio

*** presenza di allergene (uovo - presenza di anidride solforosa e solfiti)

Autore: Serena 3^a Eno B

Crocchette di fave secche con salsiccia e cime di rapa

Categoria: secondi piatti

Tempo di realizzazione: 90 minuti circa

n° persone: 4

Ingredienti:

gr 250 Fave secche *** - gr 50 Pangrattato *
gr 50 Salsiccia - gr 100 Cime di rapa - n° 2 Filetti di acciughe dissalate ***
Olio extra vergine di oliva - Aglio - Peperoncino - Sale fino

Per la impanatura:

n° 1 Uovo *** - Pane grattugiato *



Procedimento

Dopo aver lasciato le fave in ammollo in acqua fredda per circa una notte, scolarle e cuocere in acqua partendo da freddo per poi arrivare all'ebollizione. Creare delle palline con la salsiccia dopo aver levato la pelle, farle leggermente rosolare per rimuovere il grasso in eccesso e mettere da parte. Nel mixer inserire le fave sbollentate, un paio di cucchiaini di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale. Dopo aver formato un composto omogeneo trasferirlo in una ciotola e unire il pangrattato. Quando l'impasto avrà una consistenza morbida, ma non appiccicosa, formare le polpette inserendo al centro una pallina di salsiccia. Impanare le polpette passandole prima nell'uovo sbattuto con un pizzico di sale fino e poi nel pangrattato. Cuocere le polpette in forno preriscaldato a 180°C per circa 10/15 minuti. Servire su un letto di cime di rapa sbollentate e ripassate in padella con olio extravergine di oliva, aglio, un paio di filetti di acciughe dissalate e peperoncino.

* presenza di glutine

*** presenza di allergene (fave "favismo" - pesce - uovo)

Autore: Lorenzo 3^a Eno B

Frittata di spaghetti con fondi di mortadella e prosciutto

Categoria: piatto unico

Tempo di realizzazione: 30 minuti circa

n° persone: 6

Ingredienti:

gr 300 Spaghetti * - gr 100 fondo di prosciutto cotto - gr 100 fondo di mortadella
gr 50 Grana Padano ** - n° 6 Uova *** - Olio extravergine di oliva - Sale fino



Procedimento

Lessare gli spaghetti che devono risultare al dente e successivamente colarli in una bacinella o ciotola capiente. Tagliare a cubetti il prosciutto cotto e la mortadella. Condire gli spaghetti con olio extravergine di oliva e unire il prosciutto, la mortadella, il grana padano grattugiato, le uova e aggiustare di sale fino; amalgamare bene il tutto. In una padella antiaderente aggiungere un filo di olio extravergine di oliva e fare scaldare. Successivamente versare il giusto quantitativo di spaghetti a seconda della padella e fare cuocere bene in tutti e due i lati della frittata facendo attenzione a non romperla. Come variante anziché cuocere gli spaghetti partendo dal crudo si possono utilizzare anche gli spaghetti in eccesso (avanzati dal giorno prima, conditi ecc...). Come variante di cottura si può cuocere la frittata in forno alla temperatura di 180°, versando il composto in una tortiera circolare foderata di carta forno.

* presenza di glutine

** presenza di lattosio

*** presenza di allergene (uovo)

Autore: Davide 3^a Eno B

Crocchette di pasta

Categoria: piatto unico

Tempo di realizzazione: 20 minuti circa

Ingredienti:

Pasta avanzata condita con salsa di pomodoro *

Mortadella o prosciutto cotto

Farina "00" *

Latte **

Pane grattugiato *

Sale fino



Procedimento

Preparare una pastella con latte, farina e sale, deve rimanere abbastanza densa tagliare grossolanamente la pasta, prendere qualche cucchiaino di pastella e unirla alla pasta, mescolare per bene il risultato deve essere che la pasta risulti appiccicosa. Tagliare i fondini di mortadella o prosciutto a dadini e metterli da parte. Procedere a comporre gli arancini in questo modo prendere un poco di pasta, adagiarla sulla mano, unire la mortadella o il prosciutto al centro, richiudere compattando e formando una pallina. Procedere fino all'esaurimento degli ingredienti, impanare gli arancini con il pane grattugiato e friggerli olio di semi di arachidi. Quando saranno ben dorati scolare con la schiumarola su carta da assorbente e consumarli ben caldi.

* presenza di glutine

** presenza di lattosio

Autore: Giada 3^a Eno B

Torta di pane

Categoria: Dessert

Tempo di realizzazione: 40 minuti circa

n° persone: 8

Ingredienti:

gr 250 Pane secco *

gr 120 Mascarpone **

gr 150 Zucchero - gr 100 Cacao amaro in polvere

n° 2 Uova ***

gr 50 Noci tritate ***

n° 1 Bustina di lievito per dolci "Pane Angeli"

Pizzico di sale fino - Scorza di limone grattugiata - ml 50 Marsala secco

Per la decorazione:

Granella di nocciole ***

Granella di zucchero misto



Procedimento

Montare le uova con lo zucchero fino a rendere il composto spumoso, aggiungere il cacao, il pane raffermo grattugiato e amalgamare delicatamente; dopodiché aggiungere il mascarpone, le noci tritate, la scorza di limone grattugiata, il lievito in polvere, il sale fino e il marsala. Se il composto risultasse troppo compatto e denso, diluire aggiungendo un poco di latte fino ad ottenere un composto più cremoso. Versare il tutto in una teglia imburrata e infarinata e infornare per 30/40 minuti circa a 180°C. Quando la torta si sarà raffreddata, cospargerla di granella a piacimento.

* presenza di glutine

** presenza di lattosio

*** presenza di allergene (uovo - frutta a guscio)

Autore: Veronica 3^a Eno B

Torta di biscotti e ricotta

Categoria: Dessert

Tempo di realizzazione: 60 minuti circa

n° persone: 6

Ingredienti:

gr 200 Biscotti secchi * ** ***

gr 100 Burro **

gr 50 Miele

gr 400 Ricotta vaccina **



Procedimento

Mescolare la ricotta con il miele fino ad ottenere una crema compatta. Sbriciolare i biscotti, aggiungere il burro fuso, formare un impasto e stenderlo alla base di uno stampo a cerniera pressandolo con il dorso di un cucchiaio. Versare in superficie la crema di ricotta e miele, stenderla per bene. Disporre in frigorifero per almeno mezza giornata in modo che si rassodi bene. Decorare in superficie con della frutta fresca di stagione oppure spolverando del cacao amaro in polvere.

* presenza di glutine

** presenza di lattosio

*** presenza di allergene (uovo)

Autore: Davide 3^a Eno B

Praline di panettone o pandoro o colomba pasquale

Categoria: Dessert

Tempo di realizzazione: in due tempi

n° persone: 4

Ingredienti:

gr 500 panettone, pandoro o colomba * *** - n° 2 Tazzine di caffè
n° 1 Tazzina da caffè di latte ** - n° 1 Tazzina di cacao amaro setacciato
ml 100 Panna fresca liquida **

Per la copertura:

Cacao amaro in polvere - Cioccolato fondente - Granella di cocco - Granella di nocciole ***
Granella di pistacchio *** - Zucchero a velo



Procedimento

Sbriciolare il panettone, pandoro o colomba in una ciotola aggiungere il caffè, il latte, il cacao amaro e la panna. Lavorare gli ingredienti per ottenere un impasto omogeneo, far riposare l'impasto per 2/3 ore in frigorifero. Formare delle palline di circa 2 o 3 cm di diametro e farle riposare in frigo per circa un'altra ora. Si possono preparare varie tipologie di praline facendole rotolare nel:

- Cacao amaro in polvere
- Cioccolato fondente sciolto a bagnomaria
- Granella di cocco, mandorle, nocciole, pistacchio
- Zucchero a velo

* presenza di glutine

** presenza di lattosio

*** presenza di allergene (uovo - frutta a guscio)

Autore: Nay Sim 3^a Eno B

Gratin di mele e panettone alla vaniglia

Categoria: Dessert

Tempo di realizzazione: 60 minuti circa

n° persone: 10

Ingredienti:

Avanzi di panettone * *** - n° 4 mele - Burro **

Per la crema:

n° 6 tuorli d'uova *** - lt 1 Latte intero ** - gr 120 (5 cucchiaini da minestra) Farina "00" *

gr 150 Zucchero di canna - n° 1 Baccello di vaniglia - gr 5 (1 cucchiaino da caffè)

Amido di mais "Maizena"



Procedimento

Prendere il panettone avanzato, tagliarlo a strisce e tostarlo in forno. Quindi porlo in un piatto largo e farlo raffreddare. Prendere le mele, pelarle e tagliarle a fette dello stesso spessore. Bagnarle con poco limone in modo da evitare che si ossidino. Preparare la crema alla vaniglia. Mettere il latte in una pentola e inserire i semi di vaniglia precedentemente estratti dal baccello. Portare ad ebollizione mescolando continuamente. Nel frattempo mettere lo zucchero in una ciotola e inserire le uova. Con un frustino, sbattere il composto fino ad ottenere una crema spumosa. Inserire quindi l'amido di mais per evitare la formazione di grumi. Inserire quindi il latte aromatizzato e precedentemente filtrato ed amalgamare il composto. Procedere quindi con la cottura a bagnomaria del composto mescolando continuamente fino ad ottenere una crema fluida. Far raffreddare il composto. Imburrare una pirofila e disporre le fette di panettone tostato alternandole con le mele a fette e ricoprire il tutto con la crema alla vaniglia. Infornare a 140°C per circa 40 minuti. Sformare e far raffreddare.

* presenza di glutine

** presenza di lattosio

*** allergene (uovo)

Autore: Mattia 3^a Eno B

Torta di pane raffermo pere e cioccolato

Categoria: Dessert

Tempo di realizzazione: 60 minuti circa

n° persone: 10

Ingredienti:

gr 400 Pane raffermo *

n° 1 Pera - gr 300 Cioccolato fondente - gr 350 Zucchero di canna

gr 200 Burro ** - n° 5 uova *** - gr 200 Farina "00" * - ml 300 Latte intero **

n° 1 Bustina lievito per dolci "Pane degli angeli" - n° 1 Bustina di vanillina

Scorza di arancio grattugiata - Zucchero a velo



Procedimento

Sciogliere a bagnomaria il cioccolato fondente con il burro. Tagliare a pezzi piccoli il pane raffermo, metterlo in ammollo nel latte. Quando quest'ultimo è bello morbido, aggiungere la scorza dell'arancio grattugiata, la cannella in polvere, la vanillina, il sale fino, il lievito per dolci ed infine il cioccolato fuso con il burro. Amalgamare bene il tutto fino ad ottenere una composto morbido. A parte montare le uova intere con lo zucchero fino ad ottenere un composto spumoso, aggiungerlo al composto precedente amalgamando bene e delicatamente. Fatto questo unirvi la farina e amalgamare nuovamente; a questo punto unirvi molto delicatamente la pera, ben lavata mantenendo la buccia, tagliata a dadini. Versare il composto in una pirofila imburata e cuocere in forno preriscaldato alla temperatura di 180° C per circa 30-40 minuti. Lasciar intiepidire il dolce, sformarlo e cospargere di zucchero a velo.

* presenza di glutine

** presenza di lattosio

*** presenza di allergene (uovo)

ISTITUTO ALBERGHIERO
"Marco Polo"



GENOVA