

Come i cavoli a merenda



Corso di cucina e di cultura del cibo

Settembre 2012
Tipolitografia centrale snc – Chiuduno (Bg)



Unione Italiana Lotta alla
Distrofia Muscolare ONLUS



PENTOLE AGNELLI
PROFESSIONAL COOKING



Olivia Osio - Tutor
Ileana Sirtoli - Supervisore
Baldassare Agnelli – Ospite del corso
Gemma Tomasoni – Manager della cucina

Come i cavoli a merenda

Corso di cucina e di cultura del cibo

Olivia Osio

Il cibo rappresenta un elemento aggregativo e socializzante nella quotidianità di molte associazioni di volontariato: incontrarsi per una merenda, organizzare una cena sociale, festeggiare con un pranzo una ricorrenza sono solo alcuni esempi che aiutano a comprendere l'importanza del "sedersi attorno a un tavolo" non solo per discutere e pianificare.

Oltre a questo, il cibo ha un significato rilevante sotto il profilo culturale: rappresenta parte della cultura materiale dei popoli e scambiarsi ricette vuol dire anche scambiarsi cultura. Infine, sempre maggiore è l'attenzione rivolta ad aspetti di carattere etico, in parte dettata dalla particolare situazione economica che si sta attraversando, in parte dettata da scelte che vogliono essere consapevoli in merito al cosa e al come mangiare. Acronimi, sigle, modi di dire un tempo sconosciuti – Gas, Chilometro zero, biologico – esprimono l'adesione a stili di vita.

Per alcune associazioni, il cibo è cultura della prevenzione: educare a mangiare bene significa educare a vivere bene e a contenere i rischi che ad alcune malattie si accompagnano.

Il corso "Come i cavoli a merenda" organizzato in collaborazione con il Centro Servizi al Volontariato di Bergamo è stato occasione di riflessione attorno al cibo e ai suoi molteplici aspetti. Accanto a lezioni di carattere teorico, si sono tenute lezioni pratiche, presso la cucina professionale dell'azienda "Pentole Agnelli" di Lallio, in cui l'insegnamento ai corsisti di piatti della tradizione italiana si è alternato alla preparazione di piatti di tradizioni culturali dei diversi continenti.

Le lezioni teoriche si sono susseguite proponendo riflessioni su diversi aspetti riguardanti il cibo.

La prima lezione, tenuta da Edvige Invernici, Olivia Osio e Angelo Merisi, *Associazioni in festa: come organizzare un pranzo o una cena per la propria associazione*, ha offerto spunti di carattere organizzativo – la pianificazione dell’evento, degli inviti, delle portate a seconda del tipo di iniziativa -, proposte di allestimento delle sale in modo economico, ecologico e originale, suggerimenti in merito agli acquisti da effettuare e al modo di cucinare i pasti per un elevato numero di persone.

Maria Grazia Manzoni, tecnico dell’Asl, con la lezione *Procedure di lavoro nell’attività di ristorazione* ha fornito ai presenti indicazioni fondamentali sotto il profilo igienico e di sicurezza alimentare inerenti la preparazione e la conservazione del cibo.

Un capitolo importante del corso è stato dedicato ai valori sottesi al gesto di mangiare. Esso, infatti, talvolta è sostenuto da scelte etiche precise, dall’intenzione di alimentarsi in modo consapevole. “Quando un gruppo di persone decide di incontrarsi per riflettere sui consumi e per acquistare prodotti di uso comune utilizzando come criterio guida il concetto di giustizia e solidarietà, dà vita a un Gas” si legge nel documento base dei Gas – Gruppi di Acquisto Solidale - del 1999. Osvaldo Prestini, esponente di un gruppo della Valle Seriana, ha affermato che aderire a un Gas significa rifornirsi da produttori vicini, costruire con essi un rapporto di fiducia, stabilire insieme a loro il prezzo entro uno sguardo di solidarietà con l’ambiente e la natura, con i popoli del sud del mondo, con i piccoli produttori locali, con la propria salute e quella degli altri, con i componenti del gruppo, con i soggetti dell’economia solidale. E’ forte l’idea della necessità di educarsi a “trattare con cura” sé stessi – imparando a leggere le etichette dei prodotti, non cedendo alle lusinghe pubblicitarie, non limitandosi a considerare il prezzo nella scelta di un bene, abituandosi a consumare ciò di cui si ha davvero bisogno – gli altri – i produttori nella dignità del loro lavoro, nell’equità delle condizioni e del reddito - il pianeta – interrogandosi sul consumo delle risorse, sull’inquinamento prodotto, sulla capacità della terra di rigenerarsi.

Con molti elementi di vicinanza al pensiero promosso dai Gas, *Slow food*, realtà fondata nel 1986 da Carlo Petrini, ha nei tre aggettivi *buono*, *pulito*, *giusto* il proprio motto. *Buono* relativamente al piacere derivante dalle qualità organolettiche di un alimento, ma anche alla complessa sfera di sentimenti, ricordi e implicazioni identitarie derivanti dal valore affettivo del cibo; *pulito* ovvero prodotto nel rispetto degli ecosistemi e dell'ambiente; *giusto*, che vuol dire conforme ai concetti di giustizia sociale negli ambienti di produzione e di commercializzazione. *Slow food* mette la qualità al centro, sostenendo la scelta di spendere di più comprando meno. Il rispetto della biodiversità, la tutela delle tipicità locali, l'attenzione alla sostenibilità sono alcuni dei valori di *Slow food* più volte sottolineate da Beppe Cinardo che l'ha presentato ai corsisti.

L'importanza della salvaguardia della biodiversità, il biologico inteso come valorizzazione di un ambiente in equilibrio con la natura, il passaggio dal concetto di "consumatore" a quello di "co-produttore" che contempra la responsabilità del cliente nella produzione di un bene, sono stati al centro dell'intervento con cui Fabio Proverbio, agronomo del *Nuovo Albergo Popolare* di Bergamo, ha presentato "BiOrto", progetto imprenditoriale con finalità sociali avviato nel 2011.

Il cibo come mezzo per veicolare giustizia e solidarietà è stato al centro dell'intervento di Fausto Gritti, direttore della cooperativa sociale *Ecosviluppo* di Stezzano. Egli ha presentato un progetto ancora in fieri per il territorio bergamasco, che vuole seguire le orme di quanto realizzato a Brescia dalla cooperativa *Cauto*. Il progetto denominato "Dispensa sociale" intende creare accordi con ipermercati e supermercati per il ritiro di prodotti prossimi alla scadenza o invenduti che, dopo essere stati selezionati e stoccati in luoghi adeguati, vengano redistribuiti, per il tramite di associazioni, enti religiosi e comunità, a singoli o famiglie. Il progetto intende, da un lato, dare risposta alla situazione di povertà di alcune famiglie che si palesa nell'impossibilità di far fronte alle proprie esigenze alimentari e, dall'altro, contenere la tendenza a fare diventare rifiuto i prodotti alimentari ancora utilizzabili.

Quale valore è presente in un pasto caldo? Un valore che va decisamente oltre il nutrimento del corpo. Ivan Cortinovis ha presentato l'esperienza di "Aiuto per l'autonomia", un'associazione del quartiere di Valtesse a Bergamo, che si occupa della distribuzione dei pasti alle persone anziane. Attualmente, la distribuzione dei pasti ha assunto le caratteristiche di un vero e proprio servizio gestito con efficienza e rivolto non solo alle persone del quartiere; in origine, però, era nato per rispondere ai bisogni degli utenti del "Centro anziani" di Valtesse che non potevano o non volevano più cucinare. Dietro la nascita del progetto vi è stata innanzitutto un'intenzione di prossimità, di mantenere relazioni con le persone portando loro un pasto caldo, bussando al lorouscio, scambiando ogni giorno qualche parola. Il pasto era ed è il pretesto per non fare sentire sole le persone, per verificare che stiano bene e per intrecciare relazioni che si mantengano anche per le strade del quartiere.

Il pasto è stato al centro dell'intervento di Fabio Defendi, coordinatore del servizio "Esodo" del Patronato San Vincenzo di Sorisole. Il servizio si rivolge alla grave marginalità, alle situazioni di povertà che sono presenti nella città di Bergamo e che, sempre più frequentemente, portano le persone a misurarsi con la vita di strada.

Il progetto "Un posto caldo" del servizio Esodo utilizza lo spazio dell'ex-deposito presso la Stazione Autolinee di Bergamo come luogo di accoglienza, incontro e distribuzione di pasti caldi per le persone che vivono in condizione di marginalità. Si tratta di uno spazio in cui, ogni sera dalle ore 21.30 alle 23.30, viene garantita la possibilità di consumare dignitosamente un pasto e di ricevere attenzione, ascolto, vicinanza. Il pasto caldo, consumato seduti a un tavolo, serviti dai volontari in un posto riscaldato, durante l'inverno, al riparo dal sole, durante l'estate, diventa strumento grazie al quale riconoscere la dignità della persona e ricondurre la persona al proprio valore e alla propria dignità. Il desiderio di incontro, non di cambiamento, è ciò che guida gli operatori e i volontari del progetto: incontrare le persone nelle loro storie, spesso molto difficili e attraversate da durezza, e stare loro accanto in quel luogo, la strada, che è divenuto la loro casa, con la

consapevolezza di essere ospiti e di dover portare rispetto e attenzione, sapendo che la relazione in quel contesto si esprime nel “perdere” tempo, nell’esitare, nell’aspettare, nell’accogliere avvicinamenti e allontanamenti.

Brunella Conca della *Lega italiana della lotta contro i tumori*, Loredana Conti dell’associazione *Cuore e Batticuore*, Roberto Benedetti dell’*Associazione Diabetici Bergamaschi* e Marina Bergamelli dell’*Associazione Italiana Celiachia*, hanno sottolineato l’importanza che il cibo riveste in presenza delle patologie di cui le rispettive associazioni si occupano, non solo in chiave preventiva, ma anche per il contenimento e la gestione di alcuni disturbi quando la patologia è diagnosticata. Una alimentazione “buona” basata su ingredienti di qualità e controllati, pasti consumati seduti a tavola, conversando e rivolgendo attenzione a sé stessi e agli altri, un’attività fisica regolare hanno grande rilievo sulla qualità della vita e sulla promozione della salute.

“Come i cavoli a merenda” è stato un viaggio che, nelle sue diverse tappe, ha toccato aspetti molto concreti e temi di grande valore culturale ed etico. Ci si nutre meglio se si riflette su ciò di cui un cibo si compone, non solo in termini nutrizionali, ma anche di salvaguardia dell’ambiente e delle risorse, di rispetto della dignità dei lavoratori e dei produttori, di contenimento dei rifiuti e degli sprechi, di equità, di giustizia e di solidarietà. Ci si nutre meglio se si riconosce che dentro un piatto, oltre al cibo, può essere presente un’importante occasione di incontro e di relazione.

Il viaggio ha avuto, tra le sue tappe, quelle tra i fornelli. Un viaggio attraverso le culture: il Giappone, il Perù, il Burkina Faso, l’Italia dei piatti poveri e di quelli raffinati.

Le pagine che seguono ne daranno testimonianza.

Gíusí Andreíní

Sabato 17 marzo 2012



Frittata all'erba San Pietro

Facile

Ingredienti

Per 4 persone

4 uova,

30 gr parmigiano grattugiato (se si desidera più consistente aggiungere del pangrattato e un poco di latte)

5 foglie di erba S. Pietro

1 pizzico di sale e di pepe

4 cucchiaini di olio (o 20 gr burro)



Preparazione

SBattere le uova con il parmigiano, il pangrattato e il latte, l'erba San Pietro tagliata sottile, sale e pepe. Versare in una padella antiaderente con poco olio o burro, capovolgere aiutandosi con un coperchio e una paletta una volta sola: la frittata deve essere cotta, ma ancora morbida e non troppo asciutta.

Servire tiepida, tagliata a quadratini.

Gnocconi di spinaci alla Coltrondo

Difficile

Ingredienti

Per 8 persone

250 gr di pane raffermo

800 gr di spinaci

200 gr di latte

2 uova

100 gr di ricotta

1 cipolla piccola

1 spicchio di aglio

2 cucchiaini di farina bianca

1 cucchiaio di pangrattato

1 pizzico di sale, pepe, noce moscata, (farina bianca per spolverare gli gnocchi)

per condire: 50 gr di burro, 30 gr parmigiano grattugiato, un ciuffo di erba cipollina



Preparazione

Tagliare il pane a pezzetti piccoli, bagnare con il latte caldo e far riposare.

Lavare e cuocere gli spinaci, tritarli finemente.

Rosolare dolcemente nel burro la cipolla e l'aglio tagliati sottili e passare gli spinaci per qualche minuto.

Aggiungere al pane gli spinaci, sale pepe e noce moscata, le uova sbattute, la ricotta, la farina e il pangrattato, impastare bene.

Prendere una cucchiainata di impasto in modo da formare degli gnocchi ovali, facendo attenzione a non lasciare crepe, passare nella farina bianca in modo da ricoprire bene la superficie.

Cuocere in acqua bollente salata, a bollore leggero, per 10 minuti.

Servire su ogni singolo piatto, cospargere di parmigiano, versare il burro fuso leggermente dorato, aggiungere infine l'erba cipollina tagliata.

Attrezzi: ciotole, pentolino per il latte e per il burro, una pentola (meglio due) a bordi alti per cuocere gli gnocchi, padella per le spinaci.

Uccellini scappati e girelle di salsiccia

Facile

Ingredienti

Per 8 persone

8 fettine di lonza (anche di arrosto di coppa)

8 fettine di pancetta arrotolata (tagliata dal salumiere)

500 gr di salsiccia

4 cucchiaini di olio

30 gr di burro

16 foglie di salvia

1 pizzico di sale e pepe

½ bicchiere di vino bianco

24 stecchini

Preparazione

Battere leggermente le fettine di carne, stendervi sopra una fettina di pancetta e 2 foglie di salvia, arrotolare e fissare con uno stecchino. Tagliare la salsiccia e arrotolarla a spirale, fermare con due stecchini incrociati, bucherellare la superficie in più punti. Far sciogliere il burro e l'olio nel tegame, aggiungere gli involtini e le girelle, far rosolare su entrambi i lati. Quando gli involtini sono dorati aggiungere il vino bianco, far evaporare e far cuocere per un quarto d'ora coperto, poi scoperchiare e finire la cottura in modo che la carne si rosoli bene: se necessario aggiungere un po' di vino caldo o acqua calda.



Tortini di mele alla cannella

Facile

Ingredienti

Per 8 persone

1 kg. di mele renette o golden

250 gr di farina bianca

200 gr di zucchero

2 uova

200 gr di latte

100 gr di burro

1 bustina di lievito per torte

5 gr di cannella in polvere

1 limone

50 gr di zucchero al velo



Preparazione

Sbucciare le mele e tagliarle a Julienne, metterle in una ciotola, aggiungere il succo di limone rigirandole per non farle annerire troppo, e la cannella.

Sbattere a lungo le uova con lo zucchero, aggiungere il burro fuso, la farina setacciata, il latte e la bustina di lievito, unire le mele e mescolare bene: si deve ottenere una crema molto morbida.

Versare in stampini per tortine o in uno stampo per torta e cuocere in forno riscaldato per 20 minuti se tortine, o 30 minuti circa, se torta, a 220°.

Servire ancora un poco tiepide dopo aver spolverizzato di zucchero al velo.

Giusi ha scelto ricette appartenenti alla cucina povera che consiglia menù preparati con ingredienti semplici e genuini, secondo la tradizione e la cultura rurale, utilizzando ciò che cresce nel proprio orto o che è disponibile in casa, compresi gli avanzi. Richiede fantasia, ma comporta un notevole risparmio.

Riporta agli antichi sapori e fa rivivere il tempo passato, quando le famiglie si riunivano nelle grandi cucine intorno al camino con il paiolo in attesa di accogliere l'acqua e la farina per la polenta

Judith Lilia Tovar

Sabato 31 marzo 2012



Arroz Chaufa Facile

Ingredientes

½ kl de arroz largo

¼ kl de pollo

4 huevos

cebollitas chinas

aceite, sal, pimienta, comino

salsa de soya salada

kión (gengibre)

Preparazione



Ingredienti

Per 6 persone

½ kg di riso lungo

¼ kg di pollo

4 uova

1 ciuffo di erba cipollina

3 cucchiari di olio

1 pizzico di sale, pepe,

cumino in polvere e zenzero

salsa di soia salata a piacere

Si cuoce il riso a fuoco lento, senza sale, nelle seguenti proporzioni: 1 tazza di riso, 1 tazza d'acqua. Si taglia il pollo a pezzettini che si insaporiscono con un po' di pepe e cumino e si friggono in poco olio fin che diventano dorati. Si aggiungono: lo zenzero a pezzettini piccoli, l'erba cipollina tagliata in pezzi di circa 5 cm e, da ultimo, le uova; si mischia il tutto e si lascia cuocere. A cottura ultimata si versa nella pentola dove c'è il riso già cotto e si mescola versando la salsa di soia fino a che il tutto diventa di colore marroncino

Causa

Difficile

Ingredientes

Para 4 personas
1 kl de papas
1 lata grande de atún
aceite de oliva
pimienta, sal
jugo de 1 limón
ají amarillo fresco
lechuga
huevos duros para adornar
aceitunas

Ingredienti:

Per 4 persone
1kg di patate
500 gr di tonno
4 cucchiari olio d'oliva
1 pizzico di pepe e sale
succo di 1 limone
1 peperoncino giallo fresco
1 cespo di lattuga
4 uova sode
20 olive nere
2 carote lessate
8 stecchini



Preparazione

Si lessano le patate con la buccia, quando sono pronte si sbucciano e si riducono a purea, si mischia con il tonno (senza olio), si aggiungono: pepe, sale quanto basta, olio d'oliva, succo di limone e il peperoncino frullato. Si compone secondo la forma che si preferisce: in questo

caso abbiamo scelto la forma del pinguino per cui una parte del composto ottenuto diventa piattaforma per sostenere l'uovo sodo. Una pallina di composto forma la testa in cui si inseriscono pezzetti di olive per gli occhi e per il cappellino. Con le carote si formano il becco e le zampe. Le ali sono applicate all'uovo. Tutti i pezzi sono trattenuti da stecchini: uno orizzontale (per le ali) uno verticale (per la testa

Chicha morada

Facile

Ingredienti

Per 20 persone

1 lt e ½ di acqua

3 pannocchie di mais nero

1 ananas

2 mele

1 limone

1 stecca di cannella

6 chiodi di garofano

zucchero a piacere



Preparazione

In una pentola con acqua si fanno bollire per 1 ora tre pannocchie di “maiz morado” (mais nero) con 6 chiodi di garofano, 1 stecca di cannella e 1 buccia di ananas. Successivamente se ne cola il liquido con un setaccio a trama sottile. A questo liquido appena colato si aggiungono zucchero secondo il proprio gusto, le mele e l’ananas a pezzettini, il succo del limone. Si beve ben fredda.

Il “maiz morado”

Ha i chicchi quasi neri, si utilizza per preparare sia la “chicha morada” che la “mazamorra morada” la prima è la bevanda non alcolica dissetante descritta sopra e l’altra, è il dolce descritto alla pagina seguente simile al budino e tradizionale nella feste dei bambini. Non manca mai per i compleanni e per tutte le occasioni di incontro dei piccoli peruviani.

Mazamorra morada

Facile

Ingredienti

Per 10 persone

2 pannocchie di mais nero

1 litro e ½ d'acqua

1 ananas, 2 mele

10 prugne secche

200 g. di uva passa

cannella in polvere

6 chiodi di garofano

maizena quanto basta per addensare

zucchero a piacere



Preparazione

Far bollire per 1 ora l'acqua e aggiungere la cannella, i chiodi di garofano, l'ananas e le mele in cubetti. A metà cottura versare anche le prugne e l'uvetta, e aggiungere lo zucchero e il succo di limone (regolarsi in base al proprio gusto). Sciogliere in un bicchiere d'acqua qualche cucchiaino di maizena ed incorporare al composto. Girare con un cucchiaino fino a che non sarà denso. Si toglie infine dal fuoco, si aggiunge succo di limone, si versa in coppette e si cosparge di cannella in polvere. Si può mangiare sia freddo che caldo.

Il cibo ha un'importanza fondamentale nella storia e nella cultura del Perù. Le leggende delle antiche civiltà evidenziano il ruolo che ebbero gli alimenti fondamentali di quell'epoca: soprattutto il grano e le patate, che sono tuttora ingredienti base della cucina peruviana. Effettivamente molti stranieri rimangono stupiti per il grande numero di ricette a base di patate, ma in realtà la gamma dei climi e dei paesaggi (dai gelidi altipiani alla torrida e umida giungla, e dalle coste aride alle acque del Pacifico ricche di pesce) fa del Perù la nazione sudamericana dall'assortimento culinario più vasto e diversificato

Trío Uildm

Sabato 5 maggio 2012

Angelo Massoni, Mario Bacis, Lino Belingheri



Pentola d'oro al valore culinario

La cucina bergamasca è ricca di sorprese e di tradizioni tuttora rispettate sia dai ristoratori, sia dalle famiglie: formaggi caratteristici della tradizione alpina, piatti a base di selvaggina, insaccati tipici, l'immane polenta nelle sue mille varianti e ... il porro. Mario e Lino hanno scelto ricette a base di porro per offrire un pieno di gusto e di salute. Angelo ha ripiegato sugli stuzzichini nei quali, ovviamente non poteva mancare il lardo, altro importante elemento della cucina dei montanari, dei valligiani e degli abitanti di Bergamo città.

Tagliolini porri e zafferano alla Woody Allen

Facile

Ingredienti

Per 4 persone

250 gr di tagliatelle all'uovo

100 ml di panna da cucina

25 gr di parmigiano grattugiato

30 gr di burro

2 porri

1 bustina di zafferano



Preparazione



Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua e portatela ad ebollizione, salatela e cuocetevi la pasta. Nel frattempo lavate i porri ed affettateli, fateli rosolare in una padella con il burro sciolto, quindi aggiungete la panna, lo zafferano e fate cuocere per 5 minuti. Scolate le tagliatelle ancora al dente,

versatele nella padella con il sughetto preparato, fatele insaporire a fiamma vivace per qualche minuto. Cospargete di parmigiano grattugiato e servite.

Vitello al latte e porri alla "Titti"

Facile

Ingredienti

Per 4 persone

600 gr di noce di vitello

60 gr di burro

½ litro di latte

2 porri

1 spicchio d'aglio

1 rametto di timo

sale e pepe



Preparazione

(tempo occorrente 2 ore)



Legare il vitello con uno spago.

Infarinare leggermente e rosolare in una casseruola con il burro. Unire il timo, l'aglio e i porri tagliati sottili. Salare e pepare. Aggiungere il latte caldo, coprire la casseruola e continuare la cottura a fuoco lentissimo per circa 2 ore. A fine cottura tagliare la carne a fette e cospargerla con la salsa passata al

setaccio che dovrà risultare cremosa.

Consiglio:

per ottenere una salsa più densa, fare sciogliere nel liquido di cottura 2 cucchiaini di maizena (farina finissima molto usata nella cucina orientale).

Salatini dell'Angelo senza ali

Facile

Ingredienti

Per 10 persone

2 confezioni di pasta sfoglia rettangolare

1 confezione di würstel medi

100 gr di lardo affettato

(variante: 100 gr di salame affettato sottile)

50 gr di grana padano grattugiato

1 tuorlo d'uovo per spennellare



Cannoli ai würstel

Preparazione

Spianare la pasta, arrotolarla intorno al würstel sino a coprirlo. Tagliare il cannolo ottenuto a tronchetti di 3 cm.

Adagiare i tronchetti su carta da forno, spennellarli con il tuorlo dell'uovo, infornare a 200° per 15 minuti sino alla giusta doratura

Trecce al lardo



Spianare la pasta e dividerla in due parti uguali. Ricoprire una metà della pasta con fette di lardo e spolverare con grana grattugiato. Sovrapporre l'altra metà della pasta e tagliare a listelle lunghe 10 cm. e larghe 3 cm e intrecciarle. Adagiarle su carta da forno e spennellarle con il tuorlo dell'uovo, infornare a 200° per 15 minuti sino alla giusta doratura.

VARIANTE: sostituire il lardo con salame.

Nagashima Satoko

Sabato 19 maggio 2012



Nigiri di pesce e riso

Difficile

Ingredienti

Per 6 porzioni

300 gr di riso

300 gr di pesce a vostro piacere tagliato a fette (salmone, tonno, orata, freschi)

1 cucchiaio da tavola di Wasabi (polvere simile allo zafferano, ma verde)

80 ml di aceto di riso o di mele, 1 cucchiaio e ½ di sale e ½ cucchiaio di zucchero

Preparazione

Mettete il riso in una pentola con una pari quantità di acqua; portate a bollore e cuocete per 20 minuti circa a fuoco minimo. Lasciate infine riposare per pari tempo. Nel frattempo mettete l'aceto di riso, lo zucchero e il sale in un pentolino scaldando a fiamma bassa e mescolando finché lo zucchero sia sciolto. In un contenitore (non di metallo) mescolate con cura il riso e il condimento. In un altro contenitore mescolate acqua fredda e aceto nella proporzione di 8 a 1. Bagnatevi le mani nella miscela per evitare che il riso si appiccichi alle dita. Prendete una quantità di riso pari al volume di un uovo e, senza comprimere troppo, manipolatela fino a formare una pallina ovale. Con un dito stendete una "punta" di wasabi sulla pallina di riso. Avvolgetela in una piccola fetta di pesce ed esercitate una leggera pressione. Servite.

Tempura

Facile

Ingredienti

Per 10 persone

2 patate dolci

2 grossi funghi

2 melanzane piccole

4 carote

2 cipolle medie

1 e ¼ tazza di farina

1 uovo

1 tazza d'acqua fredda

olio per friggere

salsa di soia piacere

zenzero grattugiato a piacere

Preparazione

Tagliare per lungo le patate e le carote, tagliate a rondelle le melanzane e le cipolle. Lasciare tutte le verdure in ammollo nell'acqua. Quando le togliete, asciugatele bene. Privare i funghi del gambo. Sbattere l'uovo con l'acqua fredda e la farina sino ad ottenere una pastella in cui metterete le verdure e i



funghi. Friggere il tutto continuando a girare le verdure fino a quando saranno dorate. Intingere nella salsa di soia e spolverare con lo zenzero grattugiato

Involtini di Sushi

Molto difficile

Ingredienti

Per 6 persone

3 tazze di riso per minestre

4 fogli di Nori (alghe)

100 gr di carote

3 funghi shitake

200 gr di fagiolini (o 100 gr di spinaci)

400 gr di tonno sott'olio

3 uova

1 o 3 cucchiaini di aceto di riso (o di mele)

zucchero, sale, sakè, salsa di soia e zenzero

1 tappetino di bambù (o un foglio di carta oleata)



Preparazione

Lavare il riso 1 ora prima di cucinarlo e poi farlo bollire in una pentola con 6 tazze di acqua e 1 cucchiaino di zucchero. Lasciare in ammollo in acqua tiepida i funghi per 30 minuti. Mettere in una terrina l'aceto di riso, lo zucchero, il sale e aggiungere il riso cotto, amalgamare il tutto e lasciare riposare. Nel frattempo fare bollire i fagiolini tagliati a pezzi (o gli spinaci) per 10 minuti con un po' di sale, 1 cucchiaino di zucchero e 1 di salsa di soia. Sbattere le uova intere e aggiungere 2 cucchiaini di zucchero, sale e un po' di salsa di soia per fare una frittata usando una pentola di ferro piccola perché deve risultare alta e tagliarla a strisce lunghe 5 cm. Tagliare le carote lunghe 5 cm., cuocerle aggiungendo un po' di zucchero e farle raffreddare. Mescolare il tonno con il suo olio, 2 cucchiaini di salsa di soia, 2 cucchiaini di zucchero, un po' di sakè e cuocere a fuoco lento finché sarà ben asciutto.

Mettere il tappetino di bambù sul tavolo, appoggiarvi sopra il foglio di nori (alghe) sul quale va steso il riso lasciando libero un bordo di 3 cm. Disporre gli ingredienti preparati, formando una striscia in mezzo al quadrato di riso. Arrotolare il tutto, togliere il tappetino di bambù e tagliare a fette l'involtoino ottenuto con un coltello precedentemente bagnato nell'aceto. **Consiglio:** durante la stesura del riso, bagnare continuamente le mani per non farsi appiccicare il riso sulle dita.

Crema di fagioli Azuki

Facile

Ingredienti

Per 10 persone

300 gr di Azuki (fagioli)

300 gr di zucchero

300 gr di gelato alla panna o alla crema per accompagnare

Preparazione

Lavate gli *azuki* e metteteli a bagno nell'acqua per una notte. Trascorso questo tempo, eliminate l'acqua di ammollo, mettete gli *azuki* con nuova acqua in una pentola e portate a bollore; quando sale la schiuma in superficie, scolateli, poi rimetteteli nella stessa pentola con



nuova acqua e ricominciate a cuocerli finché non diventano morbidi. Scolateli e riduceteli a purea con un frullatore o con uno schiacciapatate.

Mettete la purea di *azuki* e lo zucchero in una pentola e cuoceteli a fuoco basso, mescolando di continuo con un cucchiaio di legno finché la crema si addensa a sufficienza. Lasciate raffreddare e servite la crema in forma di palline o accompagnando con del gelato di panna o di crema. Potete conservare la crema di fagioli nel congelatore. Potete sostituire gli *azuki* con 300 g di fagioli di soia verde, oppure con 300 g di fagioli cannellini: in questo caso aggiungete 1/2 cucchiaino di bicarbonato all'acqua di cottura.

のり巻き(大巻き、細巻き)

1時間
10分

材料(6人前)

太巻き	米	3	カップ	分
すしめし	いたけ	2	3	個
かんぴょう	ぶ	10	個	
卵	尾	6	個	
かに	小	2	尾	
あなご	ふ	50	g	
三つ葉	枝	4		
焼きたまご				
細巻き	米	2	カップ	分
すしめし	いたけ	1	3	個
かんぴょう	ぶ	10	個	
卵	尾	6	個	
かに	小	2	尾	
あなご	ふ	50	g	
三つ葉	枝	4		
焼きたまご				
細巻き	米	2	カップ	分
すしめし	いたけ	1	3	個
かんぴょう	ぶ	10	個	
卵	尾	6	個	
かに	小	2	尾	
あなご	ふ	50	g	
三つ葉	枝	4		
焼きたまご				
細巻き	米	2	カップ	分
すしめし	いたけ	1	3	個
かんぴょう	ぶ	10	個	
卵	尾	6	個	
かに	小	2	尾	
あなご	ふ	50	g	
三つ葉	枝	4		
焼きたまご				
細巻き	米	2	カップ	分
すしめし	いたけ	1	3	個
かんぴょう	ぶ	10	個	
卵	尾	6	個	
かに	小	2	尾	
あなご	ふ	50	g	
三つ葉	枝	4		
焼きたまご				
細巻き	米	2	カップ	分
すしめし	いたけ	1	3	個
かんぴょう	ぶ	10	個	
卵	尾	6	個	
かに	小	2	尾	
あなご	ふ	50	g	
三つ葉	枝	4		
焼きたまご				

おなじみののり巻き。
太巻きの作り方 ①すしめしを作る(97ページ、牛肉すし参照)。
②しいたけはもどして、大きじでもどし汁、砂糖1、しょうゆ1割で煮、1cmに切る。かんぴょうは洗って塩を振ってもみ、ゆでてから、ゆで汁1.2カップ、砂糖、しょうゆ各大さじ1で煮る。
③卵はだし、酒、砂糖各大さじ2、塩、しょうゆ少々を加えて厚焼き卵を作り、1cm角に切る。にんじんは8mm角に切って薄切にする。あなごは大さじで砂糖2、高野どうふはもどしてだし1カップ、大さじで砂糖2、薄切しょうゆ1.3、塩少々で煮、1cm角の棒に切る。三つ葉はさつとゆでる。
④巻きすにのりの表を下にして巻き、①の1.5量を広げ、具を上量ずつ彩りよく並べ、手前ののりを巻きすこと、向こうのこはんの端につくよう、手早く持つて、向こうのこはんの端を下におく。
⑤①を酢ふきでぬらしてから、1本を6~8個に切って盛り、花飾りすを添える。
細巻きの作り方 ①かんぴょうは太巻きと同じ、巻きすに、長いほうを半分に切ったのりを表を下にして巻き、1.5量分したすしめしを手前はのりと合わせ、向こう側は1.5cmあけて広げる。中央に具(きゅうり、はとごころ、わかずをおく)をおき、太巻き同様巻き、巻き終わりを下におく。
①1本を4個に切り、太巻きと盛り合わせる。



2 手前ののりを巻きすことと向こうのこはんの端につくよう、くるりと手早く巻く。



1 太巻き同様にすしめしを広げ、向こう側は1.5cmあけて、具を中心におく。



2 三つ葉は緑の部分が平均になるよう少しずつずらしておき、中間に折り返す。



1 すしめしを手前はいっぱい、向こうは3cmあけて広げ、具の場所にほみをつける。

In occidente dilaga ormai la moda del sushi e della cucina giapponese, pallida imitazione di quell'arte autentica che ha essenzialmente tre caratteristiche principali: bellezza, freschezza e salute.

La raffinatezza e l'eleganza dei piatti giapponesi non sono "complementi di arredo" ma parte integrante della preparazione; i giapponesi sostengono che "si mangia prima con gli occhi e poi con la bocca"; gli ingredienti principali, tra i quali risulta di primaria importanza il pesce, devono essere freschissimi, a volte vivi appena prima di essere cucinati.

La cucina giapponese risulta essere quindi molto sana e povera di grassi, malgrado il largo uso di salse, e questo deriva in parte dall'influenza che il buddhismo, in particolare quello zen, ha avuto sulla cultura del Paese del Sol Levante. Introdotto dalla vicina Cina e accolto dal principe Shotoku, il Buddhismo ha rafforzato il rispetto che i giapponesi hanno per ogni essere vivente, compresi gli animali che vanno a comporre i piatti della loro cucina.

(da www.giapponeonline.com)

Banatou Traore

Sabato 23 giugno 2012



Frittelle Facile

Ingredienti

Per 10 persone
500 gr di farina 00
75 gr di zucchero
1 cubetto di lievito di birra
80 gr di burro
250 gr di mix fra acqua e latte
1 pizzico di sale
olio per friggere
zucchero a velo



Preparazione

In una ciotola molto capace, unire la farina, lo zucchero, il sale, il cubetto di lievito sbriciolato, il burro a temperatura ambiente. Impastare un poco e poi aggiungere acqua e latte impastando energicamente sempre in tondo per almeno 10 minuti. Lasciare riposare qualche minuto e poi preparare delle frittelle che friggerete in abbondante olio ben caldo. Scolatele su carta assorbente e cospargetele di zucchero a velo prima di servirle.

Sauce arachide Tigadèguè

Facile

Ingredienti

Per 4 persone

500 gr di polpa di agnello

2 cipolle

2 carote

300 gr di verza

500 gr di riso piccolo

3 cucchiaino di olio di

semi

sale e pepe

100 gr di Patè di

arachidi

2 pomodori

1 cucchiaino da tavola

di conserva

1 dado da brodo



Preparazione

Lessare il riso per 10 minuti con queste proporzioni: una tazza di riso, 1 tazza di acqua e tenerlo da parte.

Rosolare la polpa d'agnello tagliata a piccoli pezzi nell'olio di semi. Aggiungere le carote tagliate a rotelle, le cipolle affettate sottilmente, la verza spezzettata. Cuocere sinché l'agnello risulti tenero aggiungendo brodo se necessario.

Unire il riso precedentemente lessato, condire con 1 cucchiaino di sale, 1/2 cucchiaino di pepe e con la salsa di arachidi ottenuta mescolando in una ciotola: il patè di arachidi, 2 pomodori molto maturi schiacciati, la conserva, il brodo quanto basta per ottenere una crema simile alla besciamella.

Fare riposare coperto per 5 minuti prima di servire.

L'Eau de Gingembre

Facile

È una bevanda di zenzero originaria del Senegal che viene realizzata tritando finemente lo zenzero e lasciandolo in infusione in acqua e zucchero per qualche tempo prima di filtrare il liquido e trasferirlo in una caraffa per servirlo in tavola. A Burkina Faso aggiungono l'ananas.

Ingredienti

Per 8 persone

1 radice di zenzero fresco

1 litro e ½ di acqua

200 grammi di zucchero

1 limone

1 ananas (facoltativo)



Preparazione

Mettete l'acqua a bollire in una pentola. Sbucciate e grattugiate lo zenzero con una grattugia a buchi larghi poi mettetelo a bollire nell'acqua per 15 minuti. Fate raffreddare e poi filtrate la bevanda con un tessuto dalle trame sottili trasferendola in una caraffa che porrete in frigo. Aggiungete lo zucchero (meglio se di canna) e il succo di limone. A piacere, potete aggiungere anche pezzetti di ananas.

Nel continente Africa il cibo ha una forte connotazione conviviale e rappresenta quasi un rito sacro e un momento di allegria e unione con i commensali. I piatti tipici della cucina africana sono diversi in ogni regione. Dai contatti con il mondo arabo, la cucina africana occidentale ha ereditato il riso e la cannella, mentre si nota anche l'influenza della cucina europea nell'uso del pomodoro.

In Burkina Faso ci sono più di 60 gruppi etnici con caratteristiche sociali e culturali diverse, anche se tutti ci tengono a definirsi burkinabé: il gruppo dominante è costituito dai Mossi.

La caratteristica della cucina del Burkina Faso è rappresentata dalle innumerevoli salse con le quali si accompagnano tutti i piatti, sia quelli di derivazione francese che quelli tipici del luogo.

Brunella Conca

Sabato 30 giugno 2012



Bruschetta Bru

Facile

Ingredienti

Per 4 persone

4 fette di pane carré

4 pomodori maturi

1 spicchio d'aglio

olio extravergine di oliva

sale e pepe



Preparazione

Lavare i pomodori, scottarli per qualche istante in acqua bollente, sgocciolarli, privarli della buccia, dei semi e dell'acqua contenuta all'interno. Tagliarli a dadini e raccogliarli in una terrina. Condire con olio, sale e pepe. Mescolare e lasciare riposare per circa un ora.

Far tostare il pane, strofinare ogni fetta con l'aglio e distribuire sopra il pomodoro. Servire tiepide o anche fredde

Polpette alla marocchina

Difficile

Ingredienti e preparazione

Per 20 persone

Primo blocco di ingredienti

600 gr polpa di manzo magra, macinata

1 uovo intero

4 fette di pan carré ammollate nel latte (o pane grattugiato) tiepido e poi ben strizzate

1 cipolla piccola tritata finemente

2 cucchiaini da tavola abbondanti di prezzemolo tritato

8 foglioline di menta tritate

1 cucchiaino da caffè scarso di maggiorana secca

1 piccola fettina di zenzero fresco finemente tritata

3 chiodi di garofano polverizzati

un pezzettino piccolo di noce moscata polverizzata

un pezzettino piccolo di cannella polverizzata

4 grani di pepe nero polverizzati

½ cucchiaino di caffè scarso di cumino polverizzato

Mettete anzitutto il pan carré a bagno nel latte tiepido. Poi tritate la cipolla il più finemente possibile, poi il prezzemolo e la menta. Mettete la carne macinata in una ciotola capiente, mettetevi sopra l'uovo, il pan carré ben strizzato, cipolla, prezzemolo, menta e maggiorana ma senza mescolarli, per il momento. Preparate le altre spezie:

Secondo blocco di ingredienti

1 piccola fettina di zenzero fresco finemente tritata

3 chiodi di garofano polverizzati

un pezzettino piccolo di noce moscata polverizzata

un pezzettino piccolo di cannella polverizzata

4 grani di pepe nero polverizzati

½ cucchiaino di caffè scarso di cumino polverizzato

Mettete nel tritatutto lo zenzero e tritatelo il più finemente possibile. Poi aggiungetevi i chiodi di garofano, la noce moscata, la cannella, il pepe e i semi di cumino e polverizzate il tutto. Aggiungeteli alla carne, assieme al condimento finale.

Terzo blocco di ingredienti

¼ di cucchiaino da caffè di cardamomo in polvere

½ cucchiaino da caffè abbondante di polvere di peperoncino piccante

½ cucchiaino da caffè abbondante di paprika

1 cucchiaino e ½ da tè scarso di sale

Adesso potete impastare bene la carne, lavorandola in modo che ne risulti un impasto omogeneo. Assaggiare per capire se occorre altro sale. Aiutandovi con un cucchiaino da tè, formate delle polpettine delle dimensioni di grosse nocchie, poggiandole man mano su un asse di legno. Adagiatele in fine in un'ampia casseruola nella quale avrete già messo la salsa di pomodoro preparata secondo la ricetta che segue e lasciate stufare dolcemente per 15 minuti circa. Non prolungate il tempo di cottura, altrimenti le polpettine risulteranno dure e stoppose.



Salsa di pomodoro piccante

Facile

Per polpette alla marocchina, uova affogate, carni bollite, arrosti freddi, fagiolini, zucchine, polpettone di tonno

Ingredienti

Per 10 persone

1 scatola di pelati da 400 gr

1 grosso spicchio d'aglio tagliato a fettine

½ cipolla tritata

½ cucchiaino da caffè di maggiorana o di timo

1 cucchiaino da tè di olio extra vergine d'oliva

½ cucchiaino da caffè scarso di zucchero

1/3 di peperoncino piccante tagliato a fettine (o di più se piace il sapore piccante)

2 grani di pepe di Giamaica schiacciati

4 grani di pepe nero schiacciati

2 cucchiari da tavola di prezzemolo tritato

¼ di dado di carne

1 cucchiaino scarso da caffè di sale



Preparazione

Mettete sul fuoco tutti gli ingredienti a freddo, aggiungendo tanta acqua fredda quanto ne contiene la scatola di pelati vuota. Lasciate sobbollire per mezz'ora coperto e per mezz'ora scoperto.

(Per polpette alla marocchina è meglio raddoppiare

Cuscus estivo

Facilissimo

Ingredienti

Per 6 persone

300 gr semola di frumento

4 pomodori

1 mazzetto di prezzemolo

1 cucchiaino di semi di cumino

menta

olio extra vergine d'oliva

sale



Preparazione

Preparate la semola come descritto sulla confezione e aggiungete i semi di cumino, poi versate su un piatto da portata, decorate con i pomodori lavati, asciugati e affettati, cospargete di prezzemolo tritato e foglie di menta sminuzzate.

Brunella ha scelto ricette di cucina etnica a significare quanto il cibo assuma più ruoli nel quotidiano di tutti noi. Bene lo descrive Riccardo Pravettoni nelle conclusioni al suo interessante lavoro: "Il cibo come elemento di identità culturale nel processo migratorio":

<Si può a pieno titolo affermare che il cibo ricopre indubbiamente un importante ruolo identitario sia dal punto di vista dell'individuo sia da parte del gruppo etnico. È l'espressione della cultura di un popolo così come lo sono l'arte, la letteratura, la lingua, le norme e i valori fondanti della società, la religione e gli aspetti di costume. È oggetto e soggetto dei cambiamenti culturali e delle relazioni tra gli individui in continuo evolversi, crea modificazioni profonde, a volte eclatanti, altre volte impercettibili. Per parafrasare una famosa espressione di origine francese utilizzata all'inizio di questo lavoro, conoscendo cosa, in che modo e con chi un uomo mangia, si conosce quel uomo.>

Marina Bergamelli

Sabato 30 giugno 2012



Torta di mandorle e arancia

Facile

Ingredienti

Per 8 persone

3 hg di mandorle

3 hg di zucchero

1 arancia

5 tuorli

5 albumi montati a neve



Preparazione

Fate bollire un'arancia per un'ora intera.

Frullare mandorle e zucchero e poi frullare l'arancia.

Aggiungere i tuorli sbattuti e poi incorporare gli albumi montati a neve.

Infornare per 40 minuti a 180°

Dolce adatto a persone con celiachia

Pane per persone con celiachia

Facile

Ingredienti

Per 10 persone

500 gr farina **senza glutine**

400 gr acqua tiepida

lievito di birra

30 gr circa olio d'oliva

1 pizzico di zucchero

sale



Preparazione

Sciogliete il lievito di birra con poca acqua, un pizzico di sale e un cucchiaino di farina, incorporate la farina senza glutine, l'acqua tiepida e mescolate con le fruste elettriche. Aggiungete l'olio e continuate a mescolare finché il composto non risulta omogeneo e privo di grumi, né troppo denso, né troppo liquido.

Una volta raggiunta la giusta consistenza coprite il contenitore del composto e lasciate riposare per circa un'ora. Preparate il piano di lavoro ricoprendolo con carta da forno cosparsa di farina senza glutine. Prendete piccole dosi di pasta da rotolare sulla farina a cui dare forma di panini. Ricoprite anche la placca del forno ventilato con l'apposita carta preriscaldandolo a 200°C e portate ad ebollizione dell'acqua in un pentolino di ferro. Disponete il pentolino con l'acqua già ad ebollizione nel forno sotto la placca sulla quale predisporrete i panini che continueranno la loro lievitazione nel forno. Cuocete per 20/30 minuti (a seconda della grandezza del pane), finché il pane non avrà raggiunto il colore dorato.

Nota

Esistono le farine che in natura sono senza glutine: farina di riso, farina di riso glutinoso, farina di soia, farina di mandorle, farina e amido di mais, farina di grano saraceno, farina di castagne, fecola di patate, farina di manioca, farina di tapioca e tutte quelle farine che si ottengono da cereali senza glutine (quinoa, amaranto, miglio e tutti i legumi). Un validissimo aiuto è costituito dal Prontuario degli alimenti senza glutine redatto dall'Associazione italiana celiachia.

Casa Samaria

www.istitutopalazzolo.it

Casa “Samaria” è una comunità di accoglienza per donne che scelgono una forma di rieducazione alternativa al carcere. In casa “Samaria” abitano tre suore, le quali coordinano tutte le attività, e le donne ospiti fino a un numero massimo di otto.

Le giornate sono scandite principalmente dai pasti e dalle ore di lavoro nel laboratorio sartoriale. Oltre a ciò, le ospiti partecipano a corsi di lingua, ricamo e altre attività proposte da volontari i quali – ognuno secondo la frequenza che può dare – esperti in qualcosa, mettono a disposizione le loro conoscenze e il loro tempo.

I volontari che frequentano casa “Samaria” sono numerosi e ognuno dà una mano nella vita della casa come può, sempre con il cuore e la voglia di condividere del tempo con le ospiti, le suore e gli altri volontari.

Come in ogni famiglia, i pasti sono i momenti di maggiore condivisione perché quelli a cui sono presenti tutte le inquiline della casa.

L’appuntamento mensile della Santa Messa e la seguente cena sono invece quelli in cui si riuniscono, oltre alle inquiline della casa, anche tutti i volontari e tutte le persone che la frequentano.

Laudiceia Marsella

Judith Jenny Ohaimire

Riso fritto

Facile

Ingredienti

Per 6 persone

1 gallina

2 carote

1 scatola di piselli

2 peperoni verdi

420 gr di riso

olio e sale



Preparazione

Mettiamo la gallina a bollire per 30 minuti in una pentola piena d'acqua. Togliamo la gallina dall'acqua e la mettiamo a soffriggere in una padella con un po' d'olio.

Nel brodo di gallina cuociamo il riso. Nel frattempo tagliamo le verdure a piccoli pezzi, le cuociamo con un po' d'acqua e poi le soffriggiamo insieme al riso precedentemente cotto.

Serviamo il riso con verdure e, a parte, la gallina.

Scaloppine al limone Facile

Ingredienti

Per 6 persone

6 hg di petto di pollo

1 limone

olio e sale



Preparazione

Tagliamo il pollo a fettine sottili, lo assottigliamo con il batticarne e infariniamo le fette. Mettiamo le fette di pollo a friggere nell'olio. Togliamo il pollo dall'olio e lo mettiamo a cuocere in una padella con un cucchiaio d'olio d'oliva e abbondante succo di limone. Saliamo, copriamo la padella con un coperchio, abbassiamo il fuoco e cuociamo per 10 minuti. Mettiamo nei piatti.

Uildm

www.distrofia.net

La Uildm – Unione italiana lotta alla distrofia muscolare – Sezione di Bergamo è considerata un punto di riferimento provinciale per persone con distrofia muscolare, i loro familiari, le istituzioni e alcune componenti del terzo settore.

La distrofia muscolare è una malattia incurabile che colpisce i muscoli con livelli diversi di gravità. È una malattia rara, genetica, ereditaria, invalidante, cronica, progressiva, per ora ancora incurabile.

La Uildm, grazie all'apporto di numerosi volontari, due dipendenti a venti ore settimanali e collaboratori professionali, si occupa di numerose attività con lo scopo di *ridurre l'impatto della distrofia muscolare e delle malattie neuromuscolari affini sulla qualità della vita dei malati e dei loro familiari.*

Per consolidare le relazioni con le persone con distrofia muscolare, i volontari e i donatori o per festeggiare compleanni e ricorrenze, spesso organizza momenti conviviali durante i quali alcuni volontari offrono le proprie creazioni gastronomiche.

La ricetta che segue riguarda i dolcetti che ormai sono diventati tradizionali e che risultano molto graditi.

Edvige Invernici

Le Ornelline di Ornella Boschini

Facile

Ingredienti

Per circa 30 Ornelline

100 gr di cioccolato fondente

100 gr di cioccolato al latte

125 gr di corn flakes

Zucchero a velo quanto basta

Contenitori trasparenti delle uova in numero sufficiente per contenere le Ornelline

Preparazione

Sciogliete in un pentolino a bagnomaria, il cioccolato spezzettato aiutandovi con un cucchiaio di legno. Ponete i corn flakes in una ciotola e versate il cioccolato sciolto rigirando il composto delicatamente. Quando risulterà bene amalgamato, passatelo negli alveoli del contenitore di plastica delle uova aiutandovi con un cucchiaino. Ponete i contenitori nel frigorifero per 4 ore. Disponeteli su un vassoio e, prima di servirle, cospargetele con zucchero a velo

VARIANTE: Per ottenere Ornelline bianche, sostituite il cioccolato fondente e al latte con 200 grammi di cioccolato bianco. Dopo la procedura descritta, al momento di servirle, cospargetele con cacao.



Compigioco

www.compigioco.it

Il Compigioco è un'associazione di solidarietà familiare con lo scopo di assistere gli alunni della scuola primaria di Azzano San Paolo e dintorni nel "noioso" lavoro di organizzare ed eseguire i compiti scolastici.

Non è rivolto ai bambini che presentano difficoltà di linguaggio o di apprendimento in quanto questo servizio viene già svolto dal comune presso la scuola primaria.

Al Compigioco non si fanno solo i compiti ma si balla, si gioca, si chiacchiera e si va tutti insieme con il pulmino a fare un pò di sport.

Come se tutto ciò non bastasse ... noi del Compigioco ... organizziamo corsi di inglese e altro ancora.

L'associazione Compigioco è patrocinata dal Comune di Azzano San Paolo con delibera G.C n. 215 del 2010.

Ecco cosa abbiamo preparato insieme ai bambini

Monia Carrara
Sabrina Vismara

Palline di cioccolato

Facile

Ingredienti

Per circa 50 palline
500 gr mascarpone
100 gr burro
300 gr zucchero a velo
2 tuorli d'uovo
160 gr cacao dolce
500 gr biscotti secchi
100 gr farina di nocciole



Preparazione

Mettete insieme tutti gli ingredienti e lasciate riposare per una notte.

Il giorno dopo fate delle palline che si fanno rotolare nello zucchero a velo o nel cacao o nei pezzettini di cioccolato colorato.

Torta al cioccolato

facile



Ingredienti

Per 10 persone
350 gr farina bianca
175 gr zucchero
130 gr burro (noi mettiamo un filo di olio)
4 uova e 1 dl latte
150 gr cioccolato amaro grattugiato
1 presina di sale
1 bustina di lievito

Preparazione

Mettiamo tutto insieme nel robot da cucina e il composto andrà poi nel forno a 180° per 40 minuti. Questa è la nostra base per le torte o per i muffin.

Varianti: per variare un po' aggiungiamo il cacao oppure le scaglie di cioccolato al posto del cioccolato oppure non aggiungiamo niente.

Cà Librata

Cà Librata è un progetto di residenzialità nato da un investimento, ideale ed economico, della cooperativa sociale L'Impronta di Seriate. Cà Librata è un appartamento situato a Bergamo, nel quartiere Boccaleone, abitato da persone con disabilità, educatori professionali e volontari. Ecco uno dei loro piatti preferiti!

Minestra di farro e fagioli

Ingredienti

250 gr di farro

300 gr salsiccia

500 gr fagioli borlotti surgelati

1 bicchiere di passata di pomodoro

Cipolla, carota, sedano, salvia, acqua, sale e, a scelta, dado



Preparazione

Tagliare la salsiccia a piccoli pezzi e farla cuocere per sgrassarla. In una pentola alta far soffriggere con un filo di olio la carota, la cipolla e il sedano. Aggiungere la passata di pomodoro la salvia e i fagioli borlotti. Salare e mescolare il tutto aggiungendo circa un litro e mezzo di acqua calda, volendo il dado. Far cuocere per circa 15 minuti tenendo mescolato, aggiungendo la salsiccia e cuocendo per altri 5 minuti. Togliere dal fuoco e passare il tutto lasciando se piacciono alcuni fagioli interi. Rimettere la pentola sul fuoco e se il composto è troppo denso aggiungere dell'altra acqua, quando bolle aggiungere il farro facendolo cuocere per circa 20 minuti. Trascorso il tempo impiattare e ... buon appetito a tutti da parte di Cà Librata!



Unione Italiana Lotta alla
Distrofia Muscolare ONLUS