

Le stagioni in cucina

LE RICETTE DEL TERRITORIO

GIORNALINO CULINARIO A CURA DEGLI ALUNNI
DELLE CLASSI SECONDE DELLA SCUOLA PRIMARIA
DELL'ISTITUTO COMPRENSIVO DI BORGO SAN LORENZO



*2° numero:
Ricette d'inverno*





Crostini di cavolo nero



CROSTINI CAVOLO NERO E FAGIOLI

Ingredienti

- 4 FETTE DI PANE TOSCANO
- 700 G CAVOLO NERO
- 100 G FAGIOLI CANNELLINI LESSATI
- 1 SPICCHIO AGLIO
- SALE
- PEPE
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA



Procedimento

LAVARE IL CAVOLO E TOGLIERE LA COSTOLA. LESSARLO 10 MINUTI IN POCHE ACQUA TOSTARE LE FETTE DI PANE PER 5 MINUTI IN FORNO A 200 GRADI.

SFORNARE LO SPICCHIO D'AGLIO SBUCCIATO SU UN LATO DI CIASCUNA PETTA DI PANE. METTERE LE FETTE DI PANE SU UN PIATTO, SALARE LEGGERMENTE E CONDIRI CON POCO OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA.

SISTEMARE LA VERDURA SULLE FETTE DI PANE, AGGIUNGERE I FAGIOLI LESSATI. CONDIRI CON OLIO EXTRAVERGINE E UNA MACINATA DI PEPE.



CAVOLO NERO

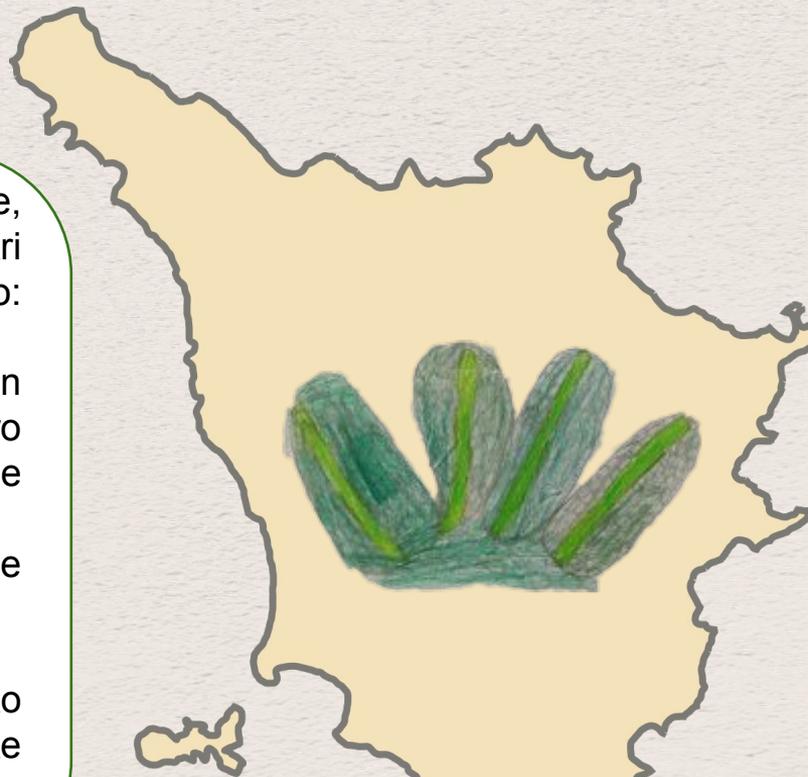
In ogni orto toscano il cavolo nero non può mai mancare, protagonista di ribollita, zuppe, unito alla polenta con altri vegetali nella buonissima “Farinata” o semplicemente saltato: ottimo anche crudo, se utilizziamo le foglie più tenere!

Ha le foglie allungate, una superficie rugosa e “bollosa”, non scivolosa al tatto, dal colore verde molto scuro, talmente scuro da meritarsi l’appellativo “nero”, con grosse nervature verde chiaro, della pianta si consumano solo loro.

Resiste bene nei climi freddi, i nonni ci dicono che “dopo le gelate è più tenero e saporito”.

Si gusta a partire dall’autunno fino ad inizio primavera

Dal punto di vista nutrizionale, il cavolo nero è un alimento molto ricco di vitamine, inoltre presenta un abbondante contenuto di minerali, tra cui calcio, potassio, manganese e rame ed una buona quantità di fibre fibra.





Tortelli di patate



TORTELLI MUGELLANI DI PATATE

Ingredienti

PATATE GIALLE O ROSSE

OLIO D'OLIVA

2 SALSICCE

3 AGLI

SALSA DI POMODORO

RAGU' TOSCANO

PARMIGIANO GRATUGIATO

PER LA PASTA:

4 UOVA, 400 GRAMMI DI FARINA,

SALE E PEPE.



Procedimento

BOLLITE LE PATATE CON LA BUCCIA, POI

SBUCCIATELE E SCHIACCIATELE CON LO

SCHIACCIAPATATE.

METTETELE IN UNA ZUPPIERA, PRENDETE UN

PENTOLINO CON L'OLIO, DUE AGLI E FATELI

ANDARE PIANO PIANO. METTETE LE SALSICCE

SENZA PELLE E DISFATTE, FATELE APPENA CUOCERE,

METTETE 4 CUCCHIAI DI SALSA DI POMODORO.

VERSATE IL CONTENUTO DEL PENTOLINO NELLA

ZUPPIERA E MISCHIATE.

METETE SOPRA ALLA SFOGLIA DEI MUCCHIETTI DI

IMPASTO E CHIUDETE LI.

BOLLITE I TORTELLI, CONDITELI A STRATI CON RAGU'

E PARMIGIANO.

PATATA DEL MUGELLO

Le patate prodotte nel Mugello sono bianche, gialle e rosse. Di forma generalmente ovale, omogenee e senza deformazioni, di pezzatura 50/80 mm. Sono apprezzate anche le patate di misura inferiore a 30/50 mm.

La Patata del Mugello è un tubero che proviene dalle fertili campagne toscane. Questo antico prodotto presenta un gusto talmente delicato, da essere definito "Il Fiore del Mugello". Le antiche origini della patata di questa zona risalgono alla carestia del 1817, quando la sua produzione fu fortemente incentivata nel tentativo di risolvere il problema della fame nelle campagne. "La carestia del 1817 seguita all'impoverimento per le guerre napoleoniche, portò le popolazioni mugellane alla fame. A seguito di ciò il granduca Ferdinando III spinse alla coltivazione della patata per rimediare alla carestia.

Ci narra il priore di Olmi (località accanto a Borgo San Lorenzo), che parte di queste patate furono date ai più poveri perché le seminassero. Il priore seminò 400 piante pagandole 8 lire ogni 100 e ne raccolse 12.260, che vendette a 5 paioli e mezzo ogni 100....

Un secolo dopo, negli anni 40 del 1900, si coltivavano nel Mugello 400 ettari a patate ed il paese che più ne aveva era Vicchio." (Da "Il vero tortello mugellano" di Tebaldo Lorini).

Le patate vengono seminate nel mese di marzo. Successivamente vengono eseguite due lavorazioni di rincalzatura e spesso sono necessari diversi interventi di irrigazione.

La raccolta viene effettuata nel mese di agosto. Quindi le patate vengono immagazzinate in cella frigorifera e non subiscono alcun trattamento antivegetativo. Nel Mugello viene coltivata la patata bianca di montagna a Firenzuola mentre in vallata la patata è prevalentemente bio.

In tutto il territorio vengono prodotte circa tremila quintali l'anno di patate.

La patata bianca di Firenzuola, è coltivata da poche piccole aziende locali, in maniera sempre crescente, nel rispetto della tradizione. Questo prodotto è da sempre accostato al Tortello del Mugello, un vero e proprio must sempre più diffuso protagonista di eventi e sagre. La sua morbida consistenza, mista al delicato sapore che si percepisce mangiandola, è oggi la base del ripieno della pasta fatta in casa.





Polenta



POLENTA

Ingredienti

250 G DI FARINA GIALLA PER
OGNI LITRO DI ACQUA.
1 CUCCHIAINO DI SALE GROS
SO



Procedimento

SI PONE SUL FUOCO UN TEGAME CON L'ACQUA.
QUANDO QUESTA COMINCIA A BOLLIRE SI AGGIUNGE
IL SALE GROSSO E VI SI LASCIA CADERE A PIOGGIA
LA FARINA GIALLA MESCOLANDO ENERGETICAMENTE CON UN
CUCCHIAIO DI LEGNO PER EVITARE LA FORMAZIONE
DI GRUMI. LA COTTURA DEVE CONTINUARE PER CIRCA
40 MINUTI A FUOCO LENTO, MESCOLANDO SPESSO. A COT
TURA TERMINATA LA POLENTA OTTENUTA PUÒ ESSERE VERSATA



SU DI UN TAGLIERE DI LEGNO.



LA FARINA DI MAIS

La farina di mais, dal caratteristico colore giallo, viene utilizzata per realizzare moltissime ricette di cui la più nota è certamente la polenta.

Priva di glutine, è adatta anche all'alimentazione degli intolleranti al glutine e dei celiaci.

La polenta a base di farina di mais è un alimento molto interessante perché contiene i principali gruppi di nutrienti: carboidrati, proteine, grassi, vitamine, minerali e fibre.





Schiacciata alla fiorentina



SCHIACCIATA ALLA FIORENTINA

Ingredienti

3 UOVA
200G DI ZUCCHERO
PIZZICO DI SALE
UN CUCCHIAINO DI VANIGLIA
70 ML OLIO DI SEMI
80 ML DI LATTE
100 ML SUCCO DI ARANCIA
300G DI FARINA
16G IL LIEVITO
ZUCCHERO A VELO .Q.B.
CACAO AMARO .Q.B.



Procedimento

1. MONTARE LE UOVA CON ZUCCHERO SALE E VANIGLIA.
2. UNIRE L'OLIO E IL LATTE.
3. VERSARE IL SUCCO DI ARANCIA E MESCOLARE.
4. AGGIUNGERE LA FARINA E IL LIEVITO. POI FRULLARE BENE.
5. VERSARE L'IMPASTO IN UNA TEGLIA IMBURRATA E INFARINATA.
6. CUOCERE IN FORNO A 170° PER 35 MIN.
7. QUANDO IL DOLCE È COTTO LASCIARE RAFFREDDARE E SPOLVERARE CON LO ZUCCHERO A



VELO.

8. A PPOGGIARE LO STAMPO DELLO STEMMMA DI FIRENZE E SPOLVERARE CON IL CACAO AMARO.



FARINA DEL MUGELLO

*Ancor più buona è la schiacciata alla Fiorentina,
Se biologica e locale è la farina.*



Buone pratiche dal Mugello

Dal 2018 è attiva un'associazione di cittadini volontari "Mulino Parrini", nata per recuperare un vecchio mulino ad acqua con macine a pietra situato nel comune di Sant'Agata. Questo mulino dalle origini molto antiche era in disuso dagli anni '60, oggi macina grani antichi certificati biologici coltivati da aziende toscane o del Mugello.



Nel 2020 è nato un progetto innovativo promosso dal Consorzio Pane del Mugello, Coldiretti e Granaio dei Medici, con l'obiettivo di eliminare fertilizzanti chimici nella coltivazione del grano per sostituirli con prodotti organici. Il progetto vede coinvolte otto aziende agricole locali per un totale di sessanta ettari di terreno coltivato a grano, e numerosi allevatori del territorio i quali destineranno il letame prodotto dai loro animali per fertilizzare naturalmente i campi destinati alla produzione del grano.

