

Le stagioni in cucina

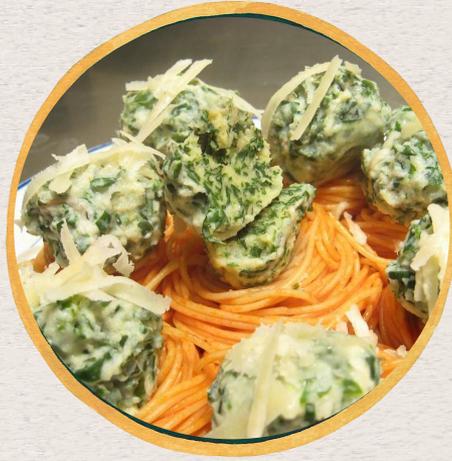
LE RICETTE DEL TERRITORIO

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



*3° numero:
Ricette di primavera*





“Gnudi”



GLI GNUDI

Ingredienti

500 G. DI SPINACI

350 G. DI RICOTTA

100 G. DI PARMIGIANO

2 CUCCHIAI DI FARINA

NOCE MOSCATA

SALE PEPE (Q.B.)

PER IL CONDIMENTO

BURRO

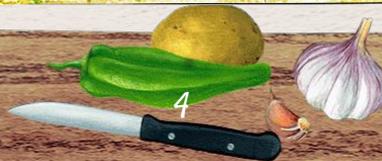
SALVIA



Procedimento

LAVARE GLI SPINACI E CUOCERLI CON UN PIZZICO DI SALE IN UNA PADELLA SENZA ACQUA CON IL COPERCHIO. METTERE GLI SPINACI SU UN TAGLIERE E TRITARLI FINEMENTE. IN UNA CIOTOLA METTERE LA RICOTTA PRECEDENTEMENTE SCOLATA, GLI SPINACI, LA FARINA, L'UOVO, LA NOCE MOSCATA IL PARMIGIANO E MESCOLARE BENE. CON IL PASTO OTTENUTO, CON L'AUTO DI UN CUCCHIAIO, FORMARE DELLE PALLINE E INFARINARLE. METTERE SUL FUOCO UNA PENTOLA PIENA DI ACQUA, PORTARLA AD EBOLLIZIONE E CUOCERE GLI GNUDI FINO A CHE NON VENGONO A GALLA. SCOLARLI E RIPASSARLI PER POCCHI MINUTI IN UNA PADELLA DOVE PRECEDENTEMENTE AVETE FATTO SODIARE DEL BURRO CON LA SALVIA. SERVIRE CON UNA SPOLVENTA DI PARMIGIANO.

Buon Appetito!



GLI SPINACI



IL PRIMO MOTIVO PER CUI SONO CONOSCIUTI GLI SPINACI, PER CUI BRACCIO DI FERRO NE HA SEMPRE MANGIATI IN GRAN QUANTITA', E' IL LORO APPORTO DI FERRO. PER FARE IN MODO CHE L'ORGANISMO RIESCA AD ASSORBIRLO E' CONSIGLIABILE MANGIARLI COTTI. GLI SPINACI SONO POVERI DI SODIO, MA RICCHI DI POTASSIO. IN GENERALE SONO OTTIMI PER LA SALUTE DEGLI OCCHI E PER CHI SOFFRE DI PRESSIONE ARTERIOSA PERCHE' LA TIENE A BADA.





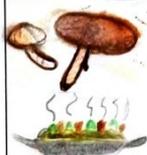
Tagliolini con prugnoli



TAGLIOLINI AL PRUGNOLI

Ingredienti

- 250 G. DI FARINA 00
- 150 G. DI FARINA DI GRANO DURO
- 70 G. DI BURRO
- 4 UOVA
- 1,5 L. DI BRODO DI CARNE
- 500 G. DI FUNGHI PRUGNOLI
- SALE E PEPE Q.B.
- PERZEMOLO



Procedimento

PREPARAZIONE DELLA PASTA:

SETACCIARE INSIEME LE FARINE SULLA SPIANATOIA, AGGIUNGERE LE UOVA LEGGERMENTE SBATTUTE, UN PIZZICO DI SALE E IMPASTARE FINO AD OTTENERE UN IMPASTO LISCIO E OMOGENEO. FORMARE UNA PALLA, COPRIRE E FARE RIPOSARE PER UN'ORA. DIVIDERE L'IMPASTO E TIRARLO CON IL MATTARELLO E FARE UNA SFOGLIA FINE,

POI AVVOLGERE LA PASTA E TAGLIARLA PER RICAVARE TAGLIOLINI, NON TROPPO SOTTILI.
PREPARAZIONE DEL CONDIMENTO:

PULIRE I FUNGHI PRUGNOLI, USARE UN PANO UMIDO PER ELIMINARE LA TERRA E TAGLIARLI IN LAMELLE SOTTILI.

METTERE IL BURRO IN UNA PABELLA E FAR SOFFRIGGERE I FUNGHI CON IL PERZEMOLO.

PORTARE A BOLLIRE IL BRODO DI CARNE, TUFFARE I TAGLIOLINI NEL BRODO E CUOCERE PER QUALCHE MINUTO.

SCOLARE I TAGLIOLINI E FAR SALTARE IN PADILLA CON UNA NOCE DI BURRO E UN TRITO FINE DI PERZEMOLO, AGGIUNGERE UNA SPOLVERA DI PEPE E SERVIRE I TAGLIOLINI BEN CALDI.

BUON APPETITO PIATTO PULITO



CLASSE 3^C



I PRUGNOLI



Il prugnolo è un tipo di fungo che nasce e cresce nel sottobosco tra i cespugli e l'erba, sotto i rovi di "prugnolo".

Si trova ai margini del bosco della Toscana. Nasce principalmente nei mesi di Aprile e Maggio, secondo la tradizione popolare matura il 23 Aprile, giorno della ricorrenza di san Giorgio; per questo motivo da molti è chiamato anche "fungo di san Giorgio".

Ha un colore bianco, talvolta anche beige chiaro, con lamelle chiare e un gambo piccolo e sodo. Emana un profumo intenso e delicato, che richiama l'odore della farina.

I prugnoli, vengono raccolti e conservati in maniera tradizionale in cestini di vimini.

In cucina viene utilizzato principalmente come condimento per la pasta.





Frittata con asparagi



TITOLO RICETTA FRITTATA CON GLI ASPARAGI SELVATICI

Ingredienti

- 5 UOVA
- 250 GR. DI ASPARAGI
- 1 PORRO
- 2 CUCCHIAI DI PARMIGIANO
- 1 PIZZICO DI SALE
- UNA MANCIATA DI PEPE
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA



Procedimento

DOPO AVER LAVATO IL PORRO E ASPARAGI LEVARE LA PARTE DURA E LEGUOSA.
SCALDARE 2 CUCCHIAI DI OLIO E ROSOLARE LE VERDURE. SALARE E PEPPARE, FARLE INTENERIRE E SPENDERE IL FUOCO.
SCHIUMARE LE UOVA E SBATTERLE IN UNA CIOTOLA CON PARMIGIANO, SALE E PEPE IN UNA PADILLA ANTADERENTE METTERE LE VERDURE E POI LE UOVA MONTATE, LASCIAR E GIRARE CON UN COPERCHIO LA FRITTATA.



GLI ASPARAGI SELVATICI

Gli asparagi selvatici sono presenti in tutte le zone d'Italia e si possono trovare fino ad un'altezza di 1300 metri sul livello del mare.

Cresce solitamente nei terreni incolti e in prossimità di leccete e formazioni boschive composte da latifoglie.

UNA RONDINE NON FA
PRIMAVERA,
UN ASPARAGO SÌ!





Crostata di fragole



Crostata di fragole



Procedimento

1 kg acqua di farina

6 uova

400 gr di zucchero

250 gr di burro

1 bechere di Vin Santo

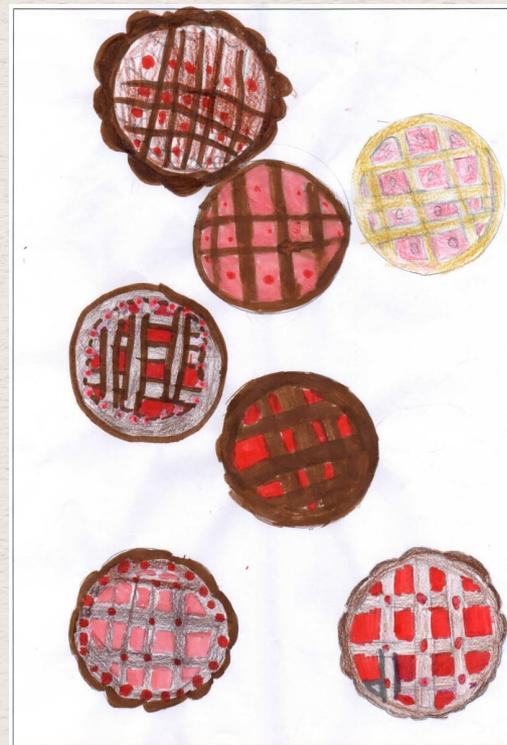
1 presa e mezzo di lievito

1 bustina di vanillina
marmellata

cottura 30 minuti a 180 gradi

preparare l'impasto cominciando con le uova.

Il battere con zucchero poi aggiungere
farina, il burro sciolto, Vin Santo,
lievito, vanillina e l'impasto deve
essere parecchio denso. Stenderlo nella teglia lasciando
un po' di impasto da parte, stendere la marmellata con
l'impasto avanzato aggiungendo un po' di farina
per indurirlo fare le strisce e guarnire a piacere mettere in
forno.



LE FRAGOLE

Ricetta di fragole

Le fragole sono alleate della salute, sordoviscerale perché le loro molecole hanno poteri antiossidanti e antinfiammatori. La stagione delle fragole inizia a Febbraio e dura fino a Maggio, ma, con la produzione tardiva si può arrivare a fine Giugno. La fragola che noi mangiamo, però, è un falso frutto che fa parte della pianta del genere FRAGARIA, di cui fanno parte molte specie diverse. I frutti veri e propri si chiamano acheni e sono i semini gialli che si trovano sulla superficie della fragola. La prima fragola fu coltivata in Francia alla fine del 1700, ma si parlò di lei nella letteratura dell'antica Roma perché usata per curare malattie depressive. La fragola si trova nell'arte italiana, fiamminga tedesca e nelle miniature inglesi.

