

SAPERI E SAPORI

SCUOLA SECONDARIA DI
PRIMO GRADO URAGO D'OGGIO



**PREFAZIONE CON COMMENTO DI SILVIA CONGIU -
FOODBLOGGER**

INDICE

Prefazione	pag 4
Linee guida per una corretta alimentazione INRAM e CREA	pag 6
Alimentazione ed età	pag 7
I gruppi alimentari	pag 8
Frutta e verdura	pag 9
Cereali, loro derivati e tuberi	pag 10
Latte e latticini	pag 11
Carne, pesce, uova e legumi	pag 12
Grassi da condimento	pag 13
Il cibo attraverso i cinque sensi	pag 14
Il ricettario	pag 15

PREFAZIONE

La storia dell'umanità può essere studiata attraverso un *excursus* alimentare nei secoli. Infatti il cibo, alla stregua di un linguaggio, ci fornisce numerose informazioni e chiavi di lettura delle diverse epoche vissute dall'uomo. A partire dalla alimentazione varia ma con cibi semplici dell'era primitiva per passare alla dieta quasi vegetariana dei romani, si giunge sino ai giorni nostri dove, grazie alle scoperte di nuovi ortaggi provenienti dall'America, si è notevolmente caratterizzata e distinta la nostra cucina mediterranea. Inoltre esso può fungere da "marker" antropologico, se contestualizzato ad un ambito territoriale che possiede tradizioni culinarie, e quindi di vero patrimonio da conservare e valorizzare alla stregua di un'opera d'arte. Il cibo spesso viene analizzato anche attraverso l'importanza delle scienze alimentari, come indagine approfondita delle sue proprietà nutrizionali per migliorare la qualità della vita dell'uomo e possibilmente scongiurare e prevenire l'insorgenza di malattie che possono essere generate da una non corretta alimentazione. Purtroppo nei paesi più ricchi l'incremento di psicosi, ma anche di vere e proprie malattie legate o ad un eccesso o ad un difetto di nutrizione, oramai sono divenute indice di disagi profondi che emergono attraverso un rapporto di amore-odio con la nostra alimentazione. L'anoressia e la bulimia sono problematiche serie che investono una fetta sempre più vasta di giovani e ciò senza considerare i problemi legati all'obesità causata dal consumo smodato di cibi eccessivamente industrializzati e carichi di grassi, dovuto alla faci-



(foto comuniverso.it)

lita' estrema nel reperirli e ad una cattiva informazione alimentare. Del resto, il filosofo tedesco Ludwig Feuerbach diceva "Noi siamo quello che mangiamo" e l'uomo ha assoluto bisogno, oggi più che mai, di iniziare un nuovo modo di avvicinarsi all'alimentazione che guardi al progresso ma con un occhio a ritroso nel tempo, e cioè a quando il cibo era preparato in maniera più semplice e genuina. Bisogna cominciare a "rivivere" il significato di nutrimento che vada ad inserirsi in un contesto di vita equilibrata e tendente al *wellness*.

L'attenzione nei confronti di una corretta alimentazione, testimoniata anche dall'interesse della comunità mondiale espressa attraverso campagne di sensibilizzazione dei media, deve portarci a far divenire normale il mangiare sano. Si parla tanto di dieta quando ci si riferisce

ad un regime alimentare ristretto, dovuto a questioni di salute ma principalmente a fattori estetici. Ma non dimentichiamo che la parola dieta viene dal latino "diaeta" e dal greco "δίαίτα, diaita" che significa "modo di vivere". Allora, senza alcun dubbio, il modo di vivere legato ad una giusta nutrizione deve divenire un punto di partenza per gli adulti ma soprattutto per i ragazzi. A tal proposito la Scuola Secondaria di Primo Grado di Urago d'Oglio ha elaborato un progetto alimentare culminato nella produzione di un libretto che, se nella prima parte ha interessato l'aspetto salutare dell'alimentazione, nella seconda ha voluto dare spazio anche alla sfera della tradizione, ricercando e inserendo in questo manuale informativo alcune ricette tipiche del territorio di Urago ma anche del bresciano. Perché, la nostra storia, il nostro passato, la nostra identità passano anche attraverso il rapporto con la terra, col cibo e con i piatti che i nostri avi ci hanno tramandato. Nel rispetto dei principi di accoglienza e integrazione si è voluto aggiungere, però, alle ricette della tradizione anche alcune ricette fornite da alunni originari di altri luoghi. Perché in un mondo sempre più globalizzato la elaborazione della nostra eredità culinaria possa creare un punto di contatto con i cittadini uraghesi che provengono da altri paesi del mondo.

Maria Antonietta Nocitra

docente di matematica e scienze della scuola secondaria di primo grado di Urago d'Oglio



Cari ragazzi, da appassionata di cucina e buongustaia, ho davvero apprezzato la vostra raccolta di ricette tipiche sia della tradizione bresciana che delle vostre famiglie. L'analisi dei valori nutrizionali ed i consigli per una corretta alimentazione rendono il vostro lavoro davvero interessante. Da mamma e da cuoca 'per passione', mi sento di consigliarvi di porre sempre molta attenzione nella scelta degli ingredienti, di fare la spesa in modo intelligente privilegiando prodotti di stagione e del territorio. E ricordate che frutta e verdura sono fondamentali nella nostra alimentazione e non devono mai mancare! Complimenti anche alle vostre insegnanti che vi hanno coinvolti e supportati in questa bella ricerca.

Silvia Congiu

foodblogger 'Il cassetto delle ricette'

LINEE GUIDA PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE DA PARTE DELL' INRAN - ISTITUTO NAZIONALE RICERCA PER ALIMENTI E NUTRIZIONE E CREA, CENTRO RICERCHE PER GLI ALIMENTI

Il Centro Ricerche per gli Alimenti e la Nutrizione (Crea) ha redatto le nuove linee guida per una corretta alimentazione.

Le linee guida si rifanno alle indicazioni dell'Efsa, l'Autorità Europea per la Sicurezza, ma in Italia si basano prevalentemente sulla Dieta Mediterranea, per privilegiare le produzioni locali che costano meno, e quindi si sottolinea anche l'importanza della sostenibilità dei cibi.

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo
2. Più cereali, legumi, ortaggi e frutta
3. Grassi: scegli la qualità e limita la quantità
4. Zuccheri, dolci, bevande zuccherate: nei giusti limiti
5. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
6. Il sale? Meglio poco
7. Bevande alcoliche (per i maggiorenni): se sì, solo in quantità controllata
8. Varia spesso le tue scelte a tavola
9. Consigli speciali per persone speciali (alimentazione adatta alle diverse età o a condizioni particolari come la gravidanza).

LE NUOVE INDICAZIONI COMPREDONO:

10. Fare attenzione alle diete e agli integratori
11. Sicurezza del cibo (che dipende anche da noi)
12. Scelta di alimenti sostenibili

WWWCREA.GOV.IT

ALIMENTAZIONE ED ETA'



NEONATO

Dal sesto mese di vita compiuto si può iniziare lo svezzamento, cioè l'integrazione di cibi solidi e semisolidi (biscotti, frutta, pappe, minestrine) all'alimentazione con solo latte (materno o formula adatta per il primo semestre). E' quanto raccomanda il ministero della Salute nella guida per le famiglie "Bambine e bambini del mondo". Si rimanda per maggiori dettagli al sito www.salute.gov.it/
(foto wikipedia)



ADOLESCENTE

Essendo un periodo molto delicato per la crescita di un individuo, tutti i pasti devono essere frutto di una armonica combinazione di nutrienti essenziali quali carboidrati, proteine, grassi, vitamine e minerali. In più bisogna cercare di non saltare la colazione. Se poi si pratica attività fisica non dimenticare di bere circa 1,5-2 litri di acqua e di integrare l'alimentazione con un buon apporto di frutta e vegetali.
(foto Di Leifern - Self-published work by Leifern)



ADULTO

Valgono le stesse raccomandazioni per gli adolescenti. In più il numero di calorie giornaliere varia molto in base all'età, al sesso, alla costituzione (cioè peso e altezza) e all'attività fisica che si svolge. In generale le calorie di un adulto dovrebbero essere costituite da: proteine, 15-20%, grassi, il 20-30%, carboidrati, il 55-60%. Una corretta alimentazione può contribuire ad allontanare l'insorgenza di malattie e a tenere sano l'organismo.
(foto Editor Redacción Multimedia - mujerpandora.com)



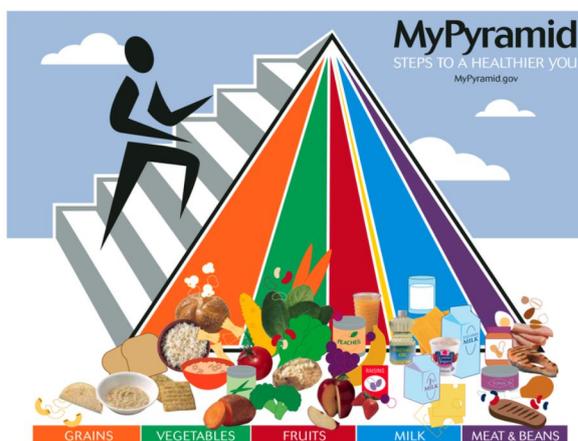
ANZIANO

Dai 65 anni in poi i segni dell'invecchiamento iniziano ad essere più evidenti. Si verifica una diminuzione dell'acqua corporea, con aumento di disidratazione e aumento di problemi di obesità e sovrappeso a causa dell'assenza di attività fisica e di eccessivo apporto di energia attraverso il cibo. Bisogna contenere l'apporto calorico di grassi, bere più acqua e concedersi, quando possibile, una lieve attività fisica.
(foto www.felicitapubblica.it)

I GRUPPI ALIMENTARI

Gli alimenti sono tutto ciò che viene utilizzato come cibo dalla specie umana. Un dato alimento non contiene tutti i nutrienti necessari per il mantenimento di un corretto stato fisiologico.

La necessità di avere una nutrizione adeguata ha portato a suddividere gli alimenti in gruppi dalle caratteristiche omogenee.



(foto Nuova versione della piramide alimentare proposta nel 2005 negli USA)

Gruppi Alimentari Linee Guida INRAN del 2003 Gruppo I: frutta e ortaggi; Gruppo II: cereali, loro derivati e tuberi; Gruppo III: latte e derivati; Gruppo IV: carne, pesce, uova e legumi; Gruppo V: grassi da condimento.

- 1) I GRUPPO FRUTTA E ORTAGGI (ORTAGGI VERDI E GIALLI, POMODORI, AGRUMI, FRAGOLE, KIWI, ETC)
- 2) II GRUPPO CEREALI, LORO DERIVATI E TUBERI
- 3) III GRUPPO LATTE E DERIVATI (LATTE, FORMAGGI, YOGURT)
- 4) IV GRUPPO CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI (CARNI FRESCHE, SALUMI, PESCE FRESCO E CONSERVATO, CROSTACEI E MOLLUSCHI, UOVA, LEGUMI SECCHI E CONSERVATI)
- 5) V GRUPPO GRASSI DA CONDIMENTO (OLIO D'OLIVA E DI SEMI, BURRO STRUTTO)

FRUTTA E VERDURA

Peperoni, zucca gialla, carote, meloni, albicocche, agrumi, fragole, kiwi, pomodori, peperoni etc

COSA CONTENGONO:

Forniscono betacarotene che è un precursore della vitamina A, zuccheri (fruttosio nella frutta), vitamina C, altre vitamine e svariati minerali, come il potassio, oltre a tanti antiossidanti che svolgono una azione protettiva.

CARENZA NELL'ORGANISMO:

Le vitamine e i sali minerali servono al corretto funzionamento del corpo.

ECESSO NELL'ORGANISMO:

Anche se frutta e verdura fanno molto bene alla salute dell'uomo, non bisogna esagerare nel consumarla. Infatti la frutta contiene zuccheri

che se non vengono smaltiti dall'organismo si trasformano in grassi. La verdura grazie al contenuto di fibre può facilitare l'eliminazione di tossine ma può anche espellere con esse vitamine e nutrienti utili.

CURIOSITA':

È salutare che frutta e ortaggi siano sempre presenti nella dieta, a iniziare già dalla prima colazione ma anche come spuntino. Meglio se prodotti freschi, interi e di stagione e consumati a crudo o al vapore, per poter utilizzare nel migliore dei modi le vitamine presenti.



(foto contattolab.it)

CEREALI, LORO DERIVATI E TUBERI

Ne fanno parte tutti i tipi di cereali (grano, mais, quinoa, orzo, farro, ceci etc) e loro derivati (fette biscottate, crackers, grissini etc) e le patate.

COSA CONTENGONO:

I cereali e le patate sono costituiti per lo più da carboidrati complessi ma anche da fibre (farine integrali). L'amido è la principale fonte di carboidrati. I loro derivati possono contenere percentuali più elevate di proteine (biscotti e pasta all'uovo), e vitamine del gruppo B e PP.

A COSA SERVONO:

Date le alte percentuali di carboidrati rappresentano la fonte principale di energia per l'organismo. L'apporto giornaliero non deve essere al di sotto del 55%.

CARENZA NELL'ORGANISMO:

Stanchezza, scarsa concentrazione, astenia.

ECESSO NELL'ORGANISMO:

Assunti in eccesso possono aumentare il grasso corporeo.

CURIOSITA':

Per chi soffre di celiachia esistono adesso prodotti in commercio senza glutine. Le farine e i prodotti integrali sarebbero da preferire alle raffinate per l'apporto di fibre che introducono nell'organismo.



(foto Di Peggy Greb, USDA ARS)

LATTE E LATTICINI

Latte, formaggi, ricotta, yogurt.

COSA CONTENGONO:

Proteine animali di ottima qualità biologica, zuccheri (lattosio nel latte), grassi saturi, alcune vitamine del gruppo B, la D e la A. In più forniscono in particolare il calcio, in una forma facilmente assorbibile e utilizzabile da parte dell'organismo.

CARENZA NELL'ORGANISMO:

Per chi ha problemi di calcificazione o per gli anziani che soffrono di osteoporosi può peggiorarne le condizioni.

ECESSO NELL'ORGANISMO:

Il latte e i latticini, se assunti in eccesso, possono aumentare i livelli di colesterolo nel sangue.

Da preferire quelli meno ricchi di grassi, come il latte parzialmente scremato, i latticini e i formaggi più magri.

CURIOSITA':

Esistono ormai in commercio prodotti del latte privi di lattosio per coloro che ne sono intolleranti.



(foto buBalis.it)

CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI

Ne fanno parte tutti i tipi di carni (rosse, bianche), il pesce e i molluschi, le uova.

COSA CONTENGONO:

Carne, pesce e uova: proteine animali ad alto valore biologico, lipidi, acidi grassi importanti (omega 3 nel pesce), minerali (ferro, rame, zinco, iodio), vitamine del gruppo B (soprattutto B12) e la D.

Legumi: forniscono ferro, amidi, minerali, fibra, proteine di medio valore biologico, vitamine del gruppo B (B1 Tiamina). Il loro valore biologico li avvicina fortemente al valore proteico della carne e del pesce pur essendo prodotti vegetali.



(foto fitnesslover.blogspot.com)

A COSA SERVONO:

Date le alte percentuali di proteine hanno per l'organismo umano prevalentemente funzione plastica.

CARENZA NELL'ORGANISMO:

Difficoltà di concentrazione, variazione del tenore muscolare, affaticamento.

ECESSO NELL'ORGANISMO:

Se in eccesso producono tossine acide e aumentano i livelli di colesterolo nel sangue (soprattutto se si mangia troppa carne). Sono da preferire le carni magre e il pesce. Per le uova un normale consumo prevede 1 uovo due-quattro volte alla settimana.

CURIOSITA':

I legumi secchi sono inclusi perché forniscono anche nutrienti essenziali caratteristici della carne e del pesce, come ferro, oligoelementi e notevoli quantità di proteine di buona qualità biologica.

GRASSI DA CONDIMENTO

Burro, margarine, strutto, oli.

COSA CONTENGONO:

Grassi ad alto valore energetico insaturi negli oli, saturi nel burro e strutto. Vitamine liposolubili (in particolare gli oli), grassi polinsaturi essenziali omega 3-6. L'olio extravergine d'oliva è ricchissimo di vitamina E, mentre nel burro troviamo la vitamina K.

CARENZA NELL'ORGANISMO:

Se la dieta è troppo povera di grassi si possono avere problemi a livello vitaminico, a causa del cattivo assorbimento delle vitamine liposolubili.

ECCESSO NELL'ORGANISMO:

Se in eccesso possono causare livelli di colesterolo alto e far ingrassare.

CURIOSITA':

Sono da preferire i grassi polinsaturi di natura vegetale come quelli contenuti nell'olio d'oliva, rispetto a quelli di origine animale, come nel burro, nello strutto e nella margarina. Acidi grassi sono contenuti anche nella frutta secca (noci, mandorle).



(foto terranuova.it)

IL CIBO ATTRAVERSO I CINQUE SENSI

Una delle caratteristiche degli esseri viventi è la capacità di ricevere, percepire e reagire agli stimoli attraverso i recettori sensoriali.

Essi lavorano da soli o associati in particolari strutture, gli organi di senso, con i quali riusciamo ad assaporare, osservare, udire, odorare e tastare.

Il gusto

Permette di rilevare il dolce, il salato, l'acido, l'amaro e l'umami (saporito), riconosciuti da papille gustative disposte in modo strategico sulla lingua. Il sapore è influenzato dalle condizioni degli altri organi di senso, infatti il sapore di una pietanza non viene percepito soltanto dalle papille gustative ma anche da recettori situati nel naso, perciò qua-

L'udito

Gioca un ruolo importante nell'assaporare una pietanza poiché il suono provocato dai cibi quando vengono spezzati può essere ritenuto piacevole. Ad esempio il crocchiare delle patatine, lo "stock" del cioccolato e del grissino quando si rompono.

Il tatto

La sensazione provata dalle particelle gustative della lingua e nei recettori tattili sulle mani (per quanto riguarda il *finger food*) rendono il cibo più piacevole da gustare. Proprio per questo motivo i bambini piccoli toccano ogni cosa e se gradiscono quello che tastano lo assaggiano.



ora si avesse il raffreddore essi non vengono attivati e di conseguenza non si distinguono bene i gusti.

L'olfatto

Il profumo di una pietanza può stimolare l'appetito poiché gusto e olfatto sono entrambi legati a recettori chimici. immaginate di entrare in una panetteria ed essere travolti dalla calda fragranza del pane appena sfornato... non vi viene l'acquolina in bocca?

La vista

Un cibo impiattato in maniera elegante e originale è più appetibile di un altro, disposto in modo sparpagliato e di conseguenza non invitante da vedere. Spesso viene utilizzata l'espressione: "lo mangio con gli occhi" per indicare il desiderio verso il piatto che si ha dinanzi.

Da una ricerca è stato scoperto che quando le persone mangiano in un contesto di tranquillità e felicità si godono maggiormente il piatto rispetto a coloro che mangiano in una situazione malinconica o tesa.

Infatti si è condizionati dallo stato d'animo di quel momento, anche se le persone reagiscono in modo diverso. Un uomo o una donna ansiosi potrebbero sfogare lo stress mangiando o digiunando. Chiamiamolo sesto senso: il senso dell'armonia.

(foto chimicare.org)

Il ricettario

CASUNSEI

PER 1 KG

Ingredienti per la pasta

un kg di farina

5 uova intere

acqua q.b (basta circa un bicchiere)

un cucchiaino di sale I

Ingredienti per il ripieno

500 g di pan grattato

500 g di formaggio grattugiato

100g di burro

brodo vegetale

prezzemolo q.b

cipolla

pepe q.b

amaretti

speck a striscioline

Procedimento:

IMPASTO Versare in una terrina tutti gli ingredienti e amalgamare a mano fino a quando non si formerà un impasto omogeneo. Lasciare riposare per circa 30 minuti.

RIPIENO Mettere in una padella un po' di cipolla tagliata fine e assieme al burro e allo speck farla soffriggere. Aggiungere pangrattato e formaggio grattugiato e farli amalgamare con del brodo vegetale. Far cuocere tutto per circa 5-10 min. aggiungendo un po' di pepe e sale. Quando il ripieno è pronto inseritelo in una terrina e aggiunte pezzi di amaretti sbriciolati.

COME FARE LA FORMA Con una formi-

na rotonda ricavate dalla pasta che stendete dei cerchi. Al centro metteteci un poco di ripieno e chiudete il raviolo formando una mezzaluna. Con la forchetta imprimate un po' di forza sui bordi della pasta. Lasciate cuocere per circa 15 minuti.

CONSIGLI DELLA NONNA L'acqua non deve essere troppa altrimenti l'impasto diventa troppo appiccicoso e non va bene! Se non avete una formina cerchio usate un calice del vino, ha i bordi abbastanza sottili per ricavarne un cerchio abbastanza definito. Se i casunsei fatti sono troppi metteteli in freezer saranno ancora buoni dopo molto tempo.. Non utilizzate i ravioli fatti nello stesso giorno in cui li avete preparati perché è più facile che si aprano durante la cottura. Io ve li consiglio con un po' di pomodoro o con burro fuso e salvia!

Nutrienti

CARBOIDRATI: 63%

PROTEINE: 5%

GRASSI: 32%

STIMA CALORICA (100g di prodotto):
895 Kcal

I casoncelli sono considerati il primo piatto più tipico del territorio. I più noti sono prodotti fra Longhena e Barbariga, paesini da meno di mille abitanti nascosti nella bassa bresciana. Il segreto di tale ricetta risiede nel ripieno, molto gustoso, e nella pasta tirata molto sottile. Vanno rigorosamente serviti guarniti con grana padano grattugiato, burro fuso e salvia, anche se, se diamo un pensiero alla salute, potremmo eliminare formaggio o burro, tanto buoni restano comunque!

FRITTATA CON I LUERTIS

Ingredienti:

3 uova grandi
1 manciata di luertis lessati
sale q.b.
pepe q.b.
2 cucchiai di grana padano
cucchiaino di latte
manciatina di prezzemolo

Procedimento:

Mondate, lavate bene e lessate una manciata di "luertis" in acqua salata. Scolateli e tagliateli a pezzetti. In un tegame rosolate un po' di burro con una goccia d'olio, un cipollotto tagliato a rondelle sottili, unite gli asparagi selvatici e lasciate insaporire una decina di minuti.

In una ciotola sbattete le uova, unite il sale, pepe, grana padano grattugiato e un cucchiaino di latte. Cuocete la frittata come di consueto.

Nutrienti

CARBOIDRATI: 36%

PROTEINE: 50%

GRASSI: 14%

STIMA CALORICA (100g di prodotto):
147 Kcal

Ricetta tipica contadina, a base di luertis (o loertis) che crescono sulle rive dei nostri fossi, la frittata è un buonissimo compromesso per fornire proteine. Attenzione solo a non eccedere con il consumo settimanale di uova, sono ricche di colesterolo!

BOSSOLÀ BRESCIANO

Ingredienti:

300 g di farina bianca
200 g di fecola di patate
200 g di zucchero
120 g di burro
4 uova fresche
40 g di lievito di birra
1 limone non trattato
1 bicchiere di latte
½ stecca di vaniglia
sale

Procedimento:

In un pentolino mettete a scaldare il latte insieme alla stecca di vaniglia che toglierete dopo circa mezz'ora, quindi incorporatevi il lievito e fatelo sciogliere. Ricordate che il fuoco deve essere sempre molto basso per non portare mai il latte all'ebollizione. Mescolate i due tipi di farina e montate il burro ammorbidito con lo zucchero, aggiungetevi i tuorli d'uovo, le farine, la scorza di limone grattugiata, un pizzico di sale e iniziate a lavorare per bene. Aggiungete poi gli albumi montati a neve, il lievito con il latte e mescolate ancora fino a che gli ingredienti si saranno tutti ben amalgamati. Imburrate una tortiera con il buco centrale per ciambelle, spolveratela con un po' di farina bianca e versatevi il composto. Fate lievitare al caldo per 1 ora quindi infornate in forno già caldo a 170° per 40 minuti circa. Passati i 40 minuti, per sapere se la ciambella è cotta, introducete nell'impasto uno stuzzicadenti; se risulterà asciutto, la torta sarà pronta. Una

versione un po' più ricca di questa ciambella prevede l'inserimento nell'impasto di una manciata di uvetta e di canditi.

Nutrienti

CARBOIDRATI: 77%

PROTEINE: 5%

GRASSI: 18%

STIMA CALORICA (100g di prodotto):
400 Kcal

Prodotto tipico bresciano, da consumare con moderazione non più di 2 volte al mese, ponendo attenzione alla fermentazione del lievito e all'alto contenuto di lattosio.

POLENTA

Ingredienti:

2 l d'acqua

500 g di farina

24 g di sale

Procedimento:

Portate ad ebollizione l'acqua con il sale. Versate poi a pioggia la polenta e con l'aiuto di una frusta o di un mestolo di legno continuate a mescolare per evitare che si formino dei grumi. La polenta sarà pronta dopo circa 30-40 minuti quando si stacca facilmente dalle pareti. Deve risultare liscia e omogenea.

Se volete, potete usare farina di polenta bianca, è molto delicata.

Nutrienti (per 100g di prodotto)

CARBOIDRATI: 86%

PROTEINE: 8%

GRASSI: 6%

STIMA CALORICA (100g di prodotto):
395 Kcal

La polenta è il tipico contorno del nord: soffice e calda è un perfetto accompagnamento per la carne e lo spiedo. Unica accortezza: o pane o polenta, altrimenti si supera la quota di carboidrati consigliata.

SPIEDINI DI POLLO (straniera)

Ingredienti:

5 pezzetti di pollo
2 piccole salsicce
1 peperone rosso
1 fetta di pancetta
olio extra vergine d'oliva
spezie
dado per brodo

Procedimento:

Si procede prendendo il peperone e tagliandolo in 3 fettine lunghe 3cm e larghe 2cm circa. Di seguito, si prende una fetta di pancetta e anch'essa deve essere tagliata in 3 fettine con le stesse misure del peperone.

Si prende, poi, uno stuzzicadenti lungo almeno 20cm circa e si inizia a riempirlo con i prodotti a disposizione nell'ordine che più piace (es. prima si mette 1 pezzettino di pollo, poi 1 fettina di peperone, di seguito una piccola salsiccia, una fettina di pancetta ecc.) fino ad arrivare alla fine dello stuzzicadenti. Si va avanti in questo modo, fino a quando si sono fatti almeno 5 spiedini. Una volta fatto tutto ciò, ci si deve fornire di una pirofila di qualsiasi materiale, basta che si possa mettere nel forno. A questo punto si deve versare l'olio extra vergine d'oliva nella pirofila in modo tale che il fondo di essa ne sia ricoperto. Di seguito, si mettono dentro gli spiedini fatti e sopra di essi si mettono un po' di spezie. Si accende, poi, il forno a 180° e si fanno cuocere gli spiedini per circa 1h.

Mentre cuociono gli spiedini, ci si deve procurare 1 pentola, non piatta ma che possa contenere un po' d'acqua.

Questa pentola si deve riempire di acqua, quasi fino al bordo e una volta fatto ciò si deve mettere la pentola sul fuoco. Il fuoco non deve essere né troppo forte né troppo debole. Di seguito, una volta acceso il fuoco si deve immergere nella pentola un dado in modo tale da fare il brodo. Una volta che il brodo è pronto, si prende un mestolo e si bagnano gli spiedini mentre cuociono. All'incirca il brodo si mette sopra gli spiedini ogni 15m. Passata 1h, si tolgono gli spiedini dal forno e si servono su un piatto.

Nutrienti

CARBOIDRATI: 13%

PROTEINE: 70%

GRASSI: 17%

stima calorica (100g di prodotto):
201 kcal

Il pollo è sempre consigliato: fornisce un buon apporto proteico e è una carne bianca e salutare. Questa ricetta può essere alleggerita optando per tagli di carne meno grassi rispetto al suino, rimettendoci certo in gusto e succosità, ma risparmiando in trigliceridi!

TORTA DI ROSE DI NONNA GIULIANA

Ingredienti:

Impasto

500 g di farina
90 g di zucchero
2 uova
60 g di burro morbido
17 g di lievito di birra
60 g di latte
60 g di acqua
sale

Farcitura

125 g di zucchero
125 g di burro morbido
sale

Procedimento:

Impastare in una ciotola 150gr. di farina con il lievito di birra sciolto in acqua e latte leggermente intiepiditi. Otterrete una specie di pastella da far lievitare per circa 40 minuti.

Trascorso questo tempo, unite alla pastella il resto degli ingredienti dell'impasto. Lavorate energicamente e a lungo, finché non sarà più appiccicosa (nel caso lo fosse troppo, aggiungete altra farina). Dovrete ottenere una pasta morbida, tipo brioche.

Questo impasto si può realizzare facilmente con la macchina del pane.

Mettete di nuovo a lievitare per un paio d'ore, o finché il volume è circa il doppio di quello iniziale. Lavorate in una ciotolina il burro, lo zucchero e il sale della farcitura fino ad avere un composto morbido e spumoso.

Sgonfiate l'impasto lievitato schiacciandolo con le mani sulla spianatoia. Con il matterello stendetelo, formando un rettangolo di circa 1/2 cm di spessore, con il lato più corto di circa 20 cm (l'altro lato dovrebbe risultare di 50-60 cm).

Spalmate la crema di burro sulla pasta ed arrotolate la sfoglia ottenendo un lungo "salame". Tagliatelo in tronchetti di circa 4 cm di lunghezza (ne risulteranno 12-13) che disporrete in verticale, leggermente distanziati fra loro, in un teglia imburrata, di 26 cm di diametro.

Fate lievitare ancora per una quarantina di minuti. Infine cuocete in forno preriscaldato a 200 °C (meglio se non ventilato) per circa 25 minuti.

Nutrienti

CARBOIDRATI: 71%

PROTEINE: 14%

GRASSI: 17%

STIMA CALORICA (100g di prodotto):
402 Kcal

Dolce molto tipico della zona, la torta di rose può essere alleggerita utilizzando burro e latte senza lattosio, per una migliore digeribilità.

CARNE AL VAPORE (straniera)

Ingredienti:

carne d'agnello
50 g di burro
3 g di zafferano in polvere
un piccolo cucchiaino di sale
verdura varia

Procedimento:

Mettere in una pentola con l'acqua la carne.

Aspettare che evapori almeno 40 minuti.

Prendere la carne e metterla nel burro con lo zafferano.

La verdura bisogna metterla in una pentola.

Mettere la carne nel forno.

Servire carne e verdure nel piatto di portata.

Nutrienti

CARBOIDRATI: 8%

PROTEINE: 86%

GRASSI: 6%

STIMA CALORICA (100g di prodotto):
264 Kcal

Questa ricetta di origine araba, a base di carne di agnello, invoglia ad essere sperimentata, in quanto la carne di agnello è relativamente magra (circa 150 kcal per 100g) ma molto succosa. Non bisogna tuttavia esagerare con il suo consumo, in quanto trattasi di carne rossa (consumabile 1-2 volte a settimana) e che presenta, seppur in tracce minime, grassi saturi, pericolosi per la salute.

INVOLTINI DI VERZA CON RIPIENO ALLA BRESCIANA

Ingredienti:

foglie di verza

PER IL RIPIENO:

½ kg di pane vecchio

2,5 hg di formaggio grattugiato

2 uova intere

2 noci di burro

brodo caldo

spezie e prezzemolo (una manciata)

Procedimento:

Mettere il pane trito con le spezie e il prezzemolo, unire le uova, nel frattempo sciogliere il burro e versarlo sul pane e mescolare. Unire il formaggio grattugiato e il brodo caldo lentamente per ottenere un ripieno non troppo molle né asciutto. Sbollentare due minuti le foglie di verza, toglierle e appoggiarle su un canovaccio per farle raffreddare. Con un batticarne pestare la crosta centrale per ammorbidirla, adagiare una pallina di ripieno e arrotolare la foglia fermandola con uno stecchino o con dello spago da cucina .

Adagiare gli involtini in una teglia con del burro e un po' di brodo ed infornare a 170°C /180°C per mezz'ora.

Nutrienti

CARBOIDRATI: 60%

PROTEINE: 24%

GRASSI: 16%

STIMA CALORICA (100g di prodotto):
406 Kcal

Ricetta tipica del territorio, con un ripieno molto gustoso. Disponibile anche una versione light, che prevede di limitare l'apporto di burro e formaggio; è vero, si perde in gusto, ma si guadagna in salute!

LA ROSÜMADA

Ingredienti:

2 uova fresche
2 cucchiari di zucchero
Vino marsala o caffè (quanto basta)

Procedimento:

Sbattere i tuorli con lo zucchero fino ad ottenere un composto liscio e spumoso. Montare a neve le chiare e unire ai tuorli mescolando dall'alto verso il basso. Aggiungere a filo il vino o il caffè.

Nutrienti

CARBOIDRATI: 71%

PROTEINE: 14%

GRASSI: 15%

STIMA CALORICA (PER PORZIONE):
244 Kcal

Perfetta come merenda, questa preparazione aiuta i ragazzi ad avere il corretto apporto energetico durante la giornata. Non consumare più di 3 volte a settimana, le uova sono ricche di colesterolo....

INSALATA FREDDA DI ORZO (straniera)

Ingredienti:

500 g di orzo perlato
400 g di pomodorini
prezzemolo
succo di limone
sale
5 zucchine piccole
una manciata di olive nere
basilico fresco
olio d'oliva extra vergine

Procedimento:

Cuocete l'orzo in acqua salata. Scolatelo e passatelo sotto l'acqua fredda, versatelo in un contenitore, conditelo con un po' di olio d'oliva e fatelo raffreddare completamente mescolando di tanto in tanto. Tagliate le zucchine a fiammifero molto sottile ed unitele all'orzo. Tagliate i pomodori a cubetti ed uniteli all'orzo. Pulite e lavate il prezzemolo e il basilico, tritate il tutto ed unitelo all'orzo. Lasciate riposare almeno un paio d'ore in frigorifero prima di servire.

Nutrienti

CARBOIDRATI: 82%

PROTEINE: 9%

GRASSI: 9%

STIMA CALORICA (100g di prodotto):
349 Kcal

L'orzo perlato è un attimo alimento a causa del buon apporto di fibre. Consigliato soprattutto per chi presenta ridotta motilità intestinale.

RISO AL CURCUMA (straniera)

Ingredienti:

280 g di riso
4 g di curcuma
50 g di cipolle
30 g di burro
1l d'acqua
un po' d'olio d'oliva
2 g di sale
2 g di pepe nero

Procedimento:

Mettere il burro sulla fiamma finché sarà liquido; mettere le cipolle; mettere la curcuma e mescolare; mettere il riso; mettere prima 50ml d'acqua e poi gli altri 50g; mettere il sale e il pepe nero; lasciare il piatto a riposo per quasi 30 minuti; condire con un po' d'olio.

Nutrienti

CARBOIDRATI: 79%
PROTEINE: 5%
GRASSI: 16%
STIMA CALORICA (100g di prodotto):
426 Kcal

Il riso è un alimento molto comune, utilizzato in tutto il mondo anche come risorsa calorica principale. In questa particolare preparazione ci viene proposto l'utilizzo della curcuma, molto interessante in quanto ci porta in un mondo distante dal nostro, caratterizzato dall'uso sapiente di spezie a noi spesso sconosciute. Le spezie sono molto salutari, pertanto se ci abituassimo a utilizzarle al posto di alternative decisamente più grasse avremmo piatti più salutari ma ugualmente gustosi. Da provare!

MANZO ALL'OLIO

Ingredienti:

carne di manzo (cappello del prete)
600 g
capperi 1 cucchiaio
prezzemolo 1 mazzo
pangrattato 40 g
vino bianco 60 ml
sale q.b.
acciughe 3
cipolle 80 g
grana grattugiato 40 g
aglio 2 spicchi
olio extravergine d'oliva q.b.

Procedimento:

Preparate un trito con le acciughe, metà del prezzemolo, i capperi, l'aglio e la cipolla. Lavate la carne, asciugatela con carta da cucina e mettetela in un tegame con gli odori. Fate rosolare il tutto per 5-7 minuti girando la carne per farle prendere colore da tutte le parti. Sfumate con il vino. Aggiungete la stessa quantità di olio e acqua per coprire la carne. Unite anche un po' di sale. Portate a bollore, regolate la fiamma in modo da mantenerlo, cuocete per 2 ore girando la carne a metà cottura. Quando il liquido si è ridotto alla metà togliete la carne e lasciatela riposare finché si è raffreddata. Filtrate il fondo di cottura, mettetelo in un pentolino e fatelo restringere un po'. Aggiungete il prezzemolo rimasto finemente tritato, il parmigiano e il pangrattato. Mescolate con una frusta a mano e cuocete a fiamma

moderata per qualche secondo per ottenere una salsa densa. Tagliate la carne a fette spesse e sistematele su di un piatto, poi versate la salsa sulla carne.

Nutrienti

CARBOIDRATI: 26%

PROTEINE: 61%

GRASSI: 13%

STIMA CALORICA (100g di prodotto):
311 Kcal

Questa ricetta ha una nota origine nel paese di Rovato, su territorio bresciano. Il taglio di carne utilizzato è molto comune e relativamente economico, ed è insaporito con vino bianco, prezzemolo, aglio e cipolla. L'aggiunta del pan grattato fornisce croccantezza, e la scelta di utilizzare olio EVO anziché il burro è un plus per la salute.

PANADA

Ingredienti:

per 6 persone

300/400 g di pane secco

lardo pestato quanto basta

una decina di foglia di salvia

un cucchiaio di burro

1 crosta di formaggio grana

1,5 lt di brodo di carne o di pollo

qualche foglia di salvia

sale

Procedimento:

Mentre il brodo bolle, a parte, in un'altra casseruola, spezzettate il pane aggiungendo il battuto di lardo, il burro, e una parte della crosta di formaggio, qualche foglia di salvia, il sale. Quando il brodo è pronto incorporatelo alla casseruola del pane sino a ricoprirlo tutto. Fate cuocere per almeno 1 ora dolcemente. A cottura ultimata tagliate a pezzetti la crosta di formaggio rimasta e servite la Panada bollente utilizzando delle scodelle e aggiungendo (per chi lo gradisce) ½ bicchiere di vino rosso corposo.

Nutrienti

CARBOIDRATI: 57%

PROTEINE: 9%

GRASSI: 34%

STIMA CALORICA (100g di prodotto):
506 Kcal

Ricetta contadina tipica bresciana, la Panada era una soluzione ottima per fornire un apporto calorico importante agli uomini spezzati dalle fatiche nei campi. Ad oggi è una ricetta eccessivamente grassa, considerando che ci si muove molto meno, pertanto si scelga: lavorare nei campi come una volta o rinunciare alla Panada?

PANE CON LE GREPOLE

Ingredienti:

farina bianca 00 1 Kg.
acqua tiepida q.b.
lievito di birra 50 g
sale fino 20 g
zucchero semolato 300 g
"grepole" o "ciccoli" 200 g

Procedimento:

Fare un panetto con un po' di farina, il lievito di birra e l'acqua tiepida. Lasciarlo lievitare finché non raddoppia di volume. Quindi unire il resto della farina, lo zucchero, il sale e le "grepole". Dare subito la forma del panino di circa 100 g cadauno e lasciare lievitare per 1 o 2 ore (dipende dalla temperatura dell'ambiente). Prima di infornare fare il classico taglio e lucidarli con del latte o dell'albume leggermente sbattuto e a piacere mettere dello zucchero semolato. Infornare a 170/200° per 20 minuti circa. La temperatura ed il tempo di cottura dipendono dal tipo di forno che si usa.

Nutrienti

CARBOIDRATI: 60%
PROTEINE: 8%
GRASSI: 32%
STIMA CALORICA (100g di prodotto):
395 Kcal

Il pane con i ciccoli è un classico ancora attuale, che rende il pane un alimento grasso e meno banale. Occhio solo a non esagerare: trigliceridi e colesterolo sono sempre in agguato!

TRILECE (straniera)

Ingredienti

Per 5 persone

6 uova

150 g zucchero

170 g farina 00

250 g latte condensato dolce

250 ml panna per dolci

latte intero q.b.

caramello q.b.

Procedimento:

Per prima cosa dividiamo i tuorli dall'albume dell'uovo. Montiamo a neve gli albumi fino a quando non diventano particolarmente densi. Aggiungiamo lo zucchero. Separatamente montiamo anche i tuorli. Mescoliamo tutto insieme prima aggiungendo i tuorli e poi la farina, poco alla volta. Mescoliamo piano e nello stesso senso per evitare che la farina faccia i grumi. Imburriamo la teglia, versiamo l'impasto e lo mettiamo in forno per 25-30 min. a 160°. Una volta cotto, lo lasciamo raffreddare. Intanto in un contenitore mescoliamo bene il latte intero con quello condensato per qualche minuto. Riprendiamo la teglia e versiamo la panna dopo averla montata bene. Poniamola sopra la nostra torta ormai fredda. La buche-relliamo con una forchetta lungo tutta la sua superficie e la bagniamo con il latte preparato precedentemente. Poi copriamo tutta la sua superficie con il caramello.

Nutrienti

CARBOIDRATI: 75 %

PROTEINE: 9%

GRASSI: 16%

STIMA CALORICA (100g di prodotto):
653 Kcal

Ricetta tipica della cucina albanese, interessante da provare, prestando attenzione all'elevato contenuto di grassi e carboidrati semplici (zuccheri). Per smaltire il contenuto calorico servirebbero 90 minuti di nuoto e 2 ore di corsa a passo sostenuto, però vale la pena provarla almeno una volta!

SPIEDO BRESCIANO

Ingredienti:

Per 15 persone

- 1 coniglio a pezzi (piccoli)
- 10 cosce di pollo
- 10 ali di pollo
- 1 trancio di lonza (circa 400g)
- 30 costine di maiale
- 200 g di lardo
- 1 kg di burro
- sale e pepe q.b.
- vino bianco q.b.
- rosmarino e salvia q.b.

Procedimento:

Far marinare i pezzi di coniglio, le cosce e le ali di pollo e le costine con sale, pepe, vino bianco e rosmarino per almeno un paio d'ore.

Nel frattempo tagliare la lonza a fette, disporvi sopra un fettina di lardo e una/due foglie di salvia e richiudere il tutto su se stesso a "portafoglio".

Dopo la marinatura iniziare a preparare le aste di ferro che andranno posizionate all'interno del "forno da spiedo". Per prepararle alternare i vari pezzi di carne assicurandosi che non possano cadere e far in modo che le aste abbiano all'incirca lo stesso peso.

Cottura

Preparare le braci; inserire le aste con la carne nel "forno da spiedo" negli appositi fori. Far in modo che il "girarrosto" riesca a girare all'interno del forno senza bloccarsi.

Una volta inserite correttamente le aste introdurre le braci incandescenti nel vano porta-braci; Avviare il girarrosto e cominciare la cottura. La cottura deve durare almeno 6 ore. Assicurarsi che il forno sia sempre caldo inserendo ogni 30 minuti nuove braci incandescenti. A metà cottura iniziare a far colare del burro fuso sulla carne (attraverso gli appositi fori posti nella parte superiore del forno) e raccogliere i grassi in eccesso dentro un pentolino/una scodella.

A fine cottura togliere le aste una alla volta dal "girarrosto" e disporre il loro contenuto in un piatto.

Servire il piatto caldo, accompagnato dalla polenta e dall'intingolo raccolto in precedenza dentro un pentolino o una scodella.

Nutrienti

CARBOIDRATI: 10%

PROTEINE: 64%

GRASSI: 26%

STIMA CALORICA (100g di prodotto): 489 Kcal

Lo spiedo è considerato in assoluto il piatto tipico del territorio bresciano. Costituito da tagli diversi di carne, regala un'esplosione di sapori difficilmente imitabile. E' tuttavia un piatto estremamente grasso, ricco di lipidi saturi, assolutamente non consigliato più di 3/4 volte l'anno. Insomma, meglio gustarcelo quando c'è!

STRUDEL DI NONNA RINA

Ingredienti:

Per la pasta:

g 450 farina

g 200 zucchero

g 200 burro

3 uova

un pizzico di sale

1 bustina di lievito dose ½ kg

Per il ripieno:

3 mele

g 100 fichi secchi

g 100 uvetta

g 100 mandorle tritate

un cucchiaio di liquore

Procedimento:

Ripieno: tagliare a pezzetti i fichi secchi e le mele sbucciate e farli bollire per 5 min. con lo zucchero e il liquore. Aggiungere, mescolando, l'uvetta e le mandorle.

Pasta: sulla spianatoia impastare la farina con lo zucchero e il burro, il sale e le uova (meno un albume), fino a ottenere un composto omogeneo. Incorporare il lievito e ridurre l'impasto a sfoglia rettangolare spessa mezzo centimetro

Strudel: disporre il ripieno freddo al centro della sfoglia, ripiegare i bordi dopo averli pennellati con l'albume sbattuto, sistemare il rotolo in uno stampo imburrato ed infarinato, praticare alcuni fori sulla parte superiore e passare in forno caldo.

Tempo di cottura: un'ora a temperatura moderata, senza aprire lo sportello; lasciare il dolce, in forno spento ancora per 5 minuti.

Nutrienti

CARBOIDRATI: 79%

PROTEINE: 7%

GRASSI: 14%

STIMA CALORICA (100g di prodotto):
386 Kcal

Dolce tipico della cucina austriaca ma importato anche a livello locale, lo strudel ha riscosso un enorme successo. Ha un contenuto calorico non indifferente, imputabile soprattutto agli zuccheri e ai grassi saturi, tuttavia, con la giusta moderazione, può essere un'ottima merenda o un ottimo dessert.

STUFATO DI CAVALLO

Ingredienti:

2 Kg di sottospalla di cavallo intera
 3 lt di vino rosso corposo
 1 Kg di cipolle bionde
 1 bicchiere di olio di extravergine di oliva
 1 pizzico di cannella in polvere

sale

pepe

Procedimento:

Lavate la carne sotto acqua corrente e asciugatela. Battetela con il batticarne per ammorbidirla e mettetela in una terrina ricoprendola con del vino rosso corposo. Aggiungete le cipolle precedentemente affettate e lasciate riposare in frigorifero per due giorni. In una casseruola fate scaldare l'olio extravergine di oliva, unite la carne e le cipolle sgocciolate dal vino, salate, pepate, aggiungete un pizzico di cannella in polvere e bagnate con il vino rosso. Lasciate cuocere a fuoco moderato per circa 2 ½ - 3 ore aggiungendo un po' di vino rosso se tende ad attaccarsi. Togliere infine la carne dalla casseruola, fatela raffreddare, affettatela e disponetela sul piatto di portata. Nel frattempo passate al setaccio il fondo di cottura ancora caldo e versatelo sulle fette di carne. Servite in piatti caldi con la polenta.

Nutrienti

CARBOIDRATI: 12 %

PROTEINE: 84%

GRASSI: 6%

STIMA CALORICA (100g di prodotto):
 301 Kcal

Il cavallo è un taglio di carne popolare sul territorio. Pur essendo carne prettamente rossa, esso ha un limitato quantitativo di grassi saturi e un buon apporto di fibre e proteine. Va ricordato come la cottura della carne di cavallo sia sempre da preferirsi al sangue, in quanto al raggiungimento di temperature eccessivamente elevate si va incontro ad una denaturazione proteica, che sostanzialmente elimina i vantaggi nutrizionali di tale taglio di carne.

TINCA AL FORNO

Ingredienti:

tinche da 3-4hg l'una 4
prezzemolo 1 ciuffetto
burro 100 g
pangrattato 200 g
spezie macinate q.b.
grana padano 24 mesi 200 g
olio extravergine d'oliva q.b.
sale q.b.
spicchio d'aglio 1
acqua q.b.

Procedimento:

Incidere la tinca dalla parte della schiena e lavarla in acqua corrente. Preparare il ripieno con il formaggio, il pane, il sale ed il prezzemolo. Riempire le tinche con il ripieno asciutto. Adagiare in una teglia in terracotta precedentemente bagnata con poco olio e foglie di alloro. Ricoprire con parte del ripieno asciutto e pezzetti di burro. Infornate a fuoco moderato (160°) per circa due ore. Servite con polenta fumante.

Nutrienti

CARBOIDRATI: 15%

PROTEINE: 66%

GRASSI: 19%

STIMA CALORICA (100g di prodotto):
321Kcal

La tinca al forno è un piatto tipico soprattutto del bacino Sebino: ha trovato infatti la sua consacrazione proprio sul lago di Iseo. E' un piatto salutare, che fornisce un adeguato apporto di Omega 3 e 6. Rispetto alla ricetta ivi proposta si potrebbe optare per una soluzione più light, che elimini il burro e utilizzi solo il salutare olio EVO (rigorosamente italiano).

TORTA DI MELE

Ingredienti:

per una tortiera di 24 cm

700 g di mele

3 uova

70 g di burro

300 g di farina 00

250 g di zucchero

1 bicchiere di latte

1 limone

1 bustina di lievito per dolci

Procedimento:

Sbucciare e affettare le mele e irrorarle con il succo di un limone.

Nel frattempo montare gli albumi a neve e a parte sbattere i tuorli con lo zucchero.

Aggiungere alle uova il burro ammorbidito e montare il tutto.

Versare un bicchiere di latte e mescolare fino a che l'impasto del dolce sia liscio e omogeneo.

Aggiungere la farina a pioggia con il lievito e la scorza grattugiata di limone.

Incorporare ora gli albumi montati a neve. Infine aggiungere le mele all'impasto.

Versare il composto in una tortiera imburrata.

Cuocere la torta in forno preriscaldato per 40-50 min a 180°C.

Lasciar raffreddare la torta prima di servirla.

Nutrienti

CARBOIDRATI: 84%

PROTEINE: 4%

GRASSI: 12%

STIMA CALORICA (una fetta):

465 Kcal

La torta di mela è il dolce tipico delle nostre nonne. Rispetto ad altri dolci è talvolta preferibile, se non altro aiuta ad ingolosire i bambini di mele. La preparazione con burro e latte privi di lattosio favorisce la digeribilità, soprattutto per gli anziani, che in questo dolce potrebbero trovare una preziosa fonte di energie.

TORTA DI PANE E BISCOTTI

Ingredienti:

pane raffermo 200 g
amaretti 200 g
zucchero semolato 100 g
uvetta 70 g
pinoli 70 g
latte 1l
savoardi 12
uova 2
1 limone
burro
cacao

Procedimento:

Scaldate il latte. In una ciotola ponete tutto il pane, tagliato a dadini, e versatevi sopra il latte. Unite gli amaretti sbriciolati e i savoardi poi lasciate ammorbidire il tutto. In un'altra ciotola battete le due uova intere insieme con lo zucchero e aggiungetevi il pane e i biscotti, ormai ammorbiditi. Lavorate con cura fino a ottenere un impasto il più possibile liscio e omogeneo. L'operazione è più semplice e veloce se utilizzate l'impastatrice con la frusta a gancio. Unite il succo, filtrato, e la buccia lavata e grattugiata (solo la parte gialla) del limone non trattato, 2 cucchiataie di cacao, l'uvetta, precedentemente ammollata in acqua e bene strizzata, i pinoli. Di questi ultimi tenetene da parte una manciata per guarnire. Imburrate abbondantemente uno stampo a cerniera e versatevi il composto.

Decorate a piacere la superficie del dolce con i pinoli tenuti da parte. Passate la teglia nel forno a 190 gradi e cuocete per circa 45 minuti. Lasciate raffreddare, sfornate la torta e servitela.

Nutrienti

CARBOIDRATI: 78%

PROTEINE: 9%

GRASSI: 13%

STIMA CALORICA (100g di prodotto):
408 Kcal

Questa preparazione di una volta era pensata al fine di ridurre gli sprechi (pane raffermo) e di fornire energia ai lavoratori delle campagne. Può trovare una collocazione anche nella cucina attuale, a patto che si lavori senza sosta come i contadini di una volta...

TORTA SENZA LIEVITO

Ingredienti:

3 uova di cui 2 intere e una solo con il tuorlo
3 cucchiaini di zucchero
3 cucchiaini di farina
tutta la buccia di un limone (grattugiata)
1 etto di burro
zucchero a velo

Procedimento:

Frullare le due uova intere con lo zucchero. A questo composto unire lo zucchero, la farina, la buccia del limone, il tuorlo di un uovo e il burro leggermente scaldato. Mescolare piano. L'impasto va poi messo in forno a 160° per 40/50 minuti. Per evitare che durante la cottura la torta si attacchi alla teglia basta bagnare della carta forno e adagiarla al di sopra della teglia.

Nutrienti

CARBOIDRATI: 77%

PROTEINE: 7%

GRASSI: 16%

STIMA CALORICA (100g di prodotto):
359 Kcal

Questa ricetta è un dolce atipico, senza lievito, senza fermentazione. Ha un contenuto calorico importante, del resto è un dolce, tuttavia è molto digeribile. Consigliata a colazione, quando si è digiuni da ore e ci aspetta una giornata di concentrazione ed attenzione.

Hanno lavorato per la realizzazione di questo libretto:

prof.ssa Anna Paola Nocitra
prof.ssa Maria Antonietta Nocitra
prof.ssa Marta Taglietti
docenti di matematica e scienze

le classi:
2°A, 2°B e 2°C a. s. 2017-2018
3°A e 3°B a. s. 2017-2018
della scuola secondaria di primo grado di Urago d'Oglio

Ringraziamenti:

Silvia Congiu — foodblogger

prof.ssa Sara Bartoli
prof.ssa Marianna Lazzari
docenti di arte e immagine

le classi 1°A e 1°B a. s. 2017-2018
della scuola secondaria di primo grado di Urago d'Oglio

Paola Mininanni, Giovanna Pierani, Vincenzo Gelsomino

copertina di Andrea Metelli
retrocopertina di Alessia Buffoli e Maddalena Prati

finito di stampare in novembre 2018
presso la scuola secondaria di primo grado "Salvatore Quasimodo"
di Urago d'Oglio—Dirigente scolastico dott.ssa Letizia Elena Sibilia

