



Pin...occhio al cibo

NUMERO UNICO

APRILE 2015

SOMMARIO:

Pолента	2
Uova	3
Frutta	4-5
Pane	6
Montone	7
Trippa	8
Salvia	9
Vecchia	10
Cavolo e Rosolio	11
Pesci	12
Colazione	13

Questo opuscolo è il frutto del lavoro delle classi 1 D e 2 D della Scuola Secondaria “N. Mandela” dell’I.C. “G. B. Niccolini” di S. Giuliano Terme; in merito al progetto della Regione Toscana “SCUOLA EXPO MILANO 2015, AREA DI LAVORO 3: LE NOSTRE COLTURE E L’ORTO”.

Le classi sono state coordinate dai Prof. Daniele Vaccari e Giuseppe Capuano.

Questo opuscolo non è stato pensato come un libro di ricette; è anche, se volete, un libro con ricette, ma è soprattutto un piccolo omaggio a Pinocchio. Il burattino è del resto la mascotte della Regione Toscana all’EXPO 2015 di Milano. Nel capolavoro di Collodi il richiamo al cibo è forte e continuativo. Pinocchio ha sempre fame, come del resto la maggioranza dei bambini dell’epoca in cui Collodi scriveva, e il cibo è stato il filo conduttore per ripercorre-

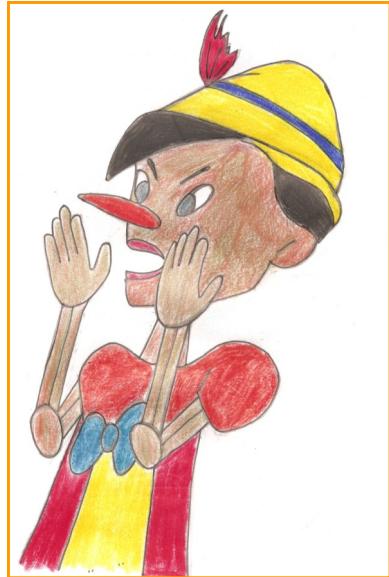
re tutta la storia. Inoltre se Pinocchio avesse un’età sarebbe vicina a quella dei nostri alunni; nel suo “rapporto” con il cibo rivediamo molti loro comportamenti: dal rifiuto dell’amaro allo “spolverare” tutto quando la fame li divora, anche i cibi di solito snobbati.

Insieme alle ricette ci sono a volte degli articoli sui comportamenti alimentari; è soprattutto di questo che abbiamo parlato nelle attività del progetto, negli incontri con gli esperti.

I temi dominanti: la sostenibilità ambientale, la filiera corta, i valori che stanno alla base dei GAS (Gruppi di Acquisto Solidale).

Sperando sì in un ritorno alla qualità dei cibi genuini del tempo di Pinocchio; ma con la speranza aggiunta che nessun bambino del pianeta abbia più la pancia vuota.

La redazione





A sentirsi chiamar Polendina , compar Geppetto diventò rosso come un peperone dalla bizza, e voltandosi verso il falegname gli disse imbestialito: Perché mi offendete?

- Chi vi offende?
- Mi avete detto Polendina!....

Non sono stato io.

- Sta un po' a vedere che sarò stato io! Io dico che siete stato voi.

- No!
- Sì!
- No.
- Sì.

E riscaldandosi sempre più, vennero dalle parole ai fatti, e acciuffatisi fra di loro, si graffiarono, si morsero e si sbertucciarono.

Cap. II pag. 7

La polentina: come si fa

Ingredienti per preparare la Polenta:

Acqua: 1 lt
Farina di mais: 250 gr
Olio extravergine di oliva: 3 cucchiali
Sale: q.b.
Burro: 1 noce
Aglio tritato (facoltativo): q.b.
evitare la formazione di grumi
(aggiungere anche l'aglio, se piace).

Procedimento:

In un paiolo di rame (o in una pentola se non si ha a disposizione un paiolo) e a fuoco moderato, portare ad ebollizione l'acqua salata e aggiungere l'olio. Mescolando con un mestolo di legno, aggiungere la polenta versandola a pioggia a poco alla volta e lentamente, per continuare a mescolare ininterrottamente, sempre nello stesso verso e dal fondo della pentola verso l'alto, per 50 minuti-1 ora circa, fino a quando la polenta inizierà a staccarsi dai bordi della pentola. Dovese diventare dura troppo presto, aggiungere un po' d'acqua e continuare a mescolare. Quando è quasi finita la cottura della Polenta, aggiungere il burro, mescolare ancora 5 minuti e quindi riversarla su un tagliere e servirla. La vostra Polenta è pronta!



Cap. II pag. 6

Allora entrò in bottega un vecchietto tutto arzillo, il quale aveva nome Geppetto; ma i ragazzi del vicinato, quando lo volevano far montare su tutte le furie, lo chiamavano col soprannome di Polendina, a motivo della sua parrucca gialla che somigliava moltissimo alla polendina di granturco.

Frittata agli asparagi di monte

INGREDIENTI:

Un mazzetto di asparagi selvatici
2-3 uova
3 – 4 cucchiai di olio
Sale
Pepe

Preparazione

Spuntare gli asparagi e utilizzare la parte non legnosa, soffriggere in padella dapprima coperta e poi senza coperchio. Se necessario aggiungere un po' di brodo vegetale per far cuocere bene gli asparagi. Sbattere le uova, aggiungere sale e pepe e quindi unire agli asparagi in padella. Far cuocere prima da una parte, poi girare e far cuocere l'altra parte



Cap. V pag. 17

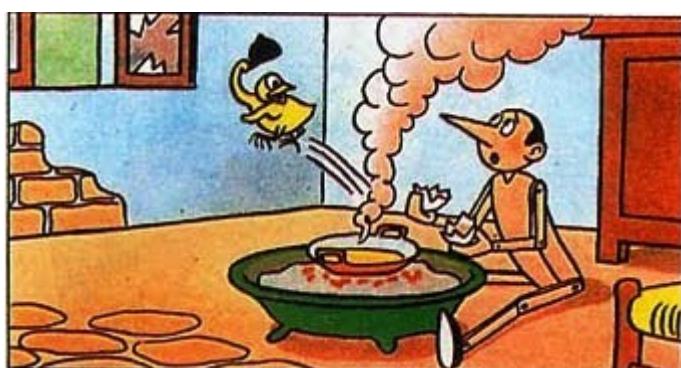
Quand'ecco che gli parve di vedere nel monte della spazzatura qualche cosa di tondo e di bianco, che somigliava tutto a un uovo di gallina. Spiccare un salto e gettarvisi sopra, fu un punto solo. Era un uovo davvero. La gioia del burattino era impossibile descriverla: bisogna saperla figurare. Credendo

quasi che fosse un sogno, si rigirava quest'uovo fra le mani e lo toccava e lo baciava, e baciandolo diceva:

- E ora come dovrò cuocerlo? Ne farò una frittata?... No, è meglio cuocerlo nel piatto!... O non sarebbe più saporito se lo friggessei in padella? O se invece lo cucessi ad uso uovo da bere? No, La più lesta di tutte è

cuocerlo nel piatto o nel tegamino: ho troppa voglia di mangiarcelo!

Detto fatto, pose un tegamino sopra un caldano pieno di brace accesa: messo nel tegamino, invece d'olio o di burro, un pò d'acqua: e quando l'acqua principiò a fumare, tac!... Spezzò il guscio dell'uovo e, fece l'atto di scodellarvelo. dentro



LA FRUTTA

cap. VII, pag. 23-24

Geppetto, che di tutto quel discorso arruffato aveva capito un cosa sola, cioè che il burattino sentiva morirsi dalla gran fame tirò fuori di tasca tre pere e orgogliose disse:

- Queste tre pere erano per la mia colazione ma io te le do volentieri. Mangiale, e buon pro ti faccia.
 - Se volete che le mangi, fatemi il piacere di sbucciarle.
 - Sbucciarle? - replicò Geppetto meravigliato. - Non avrei mai creduto, ragazzo mio, che tu fossi così bocconcina e così schizzinoso di palato. Male! In questo modo, fin da bambini, bisogna avvezzarsi abboccati e a saper mangiare di tutto, perché non si sa mai quel che ci può capitare. I casi son tanti!...
 - Voi direte bene, - soggiunse Pinocchio - ma io non mangerò mai una frutta, che non sia sbucciata. Le bucce non le posso soffrire.

E quel buon uomo di Geppetto, cavato fuori un coltellino, e armatosi di santa pazienza, sbucciò le tre pere, e pose tutte le bucce sopra un angolo della tavola.

Quando Pinocchio in due bocconi ebbe mangiata la prima pera, fece l'atto di buttar via il torsolo: ma Geppetto gli trattenne il braccio, dicendogli:

- Non lo buttar via: tutto in questo mondo può far comodo.
 - Ma io il torsolo non lo mangio davvero!... - gridò il burattino, rivoltandosi come una vipera.
 - Chi lo sa! I casi son tanti!... - ripetè Geppetto, senza riscaldarsi.
 - Fatto sta che i tre torsoli, invece di essere gettati fuori dalla finestra, vennero posati sull'angolo della tavola in compagnia delle bucce.
 - Mangiate o, per dir meglio, divorate le tre pere, Pinocchio fece un lunghissimo sbadiglio e disse piagnucolando:
 - Ho dell'altra fame!
 - Ma io, ragazzo mio, non ho più nulla da darti.
 - Proprio nulla, nulla?
 - Ci avrei soltanto queste bucce e questi torsoli di pera.
 - Pazienza! - disse Pinocchio, - se non c'è altro, mangerò una buccia.
 - E cominciò a masticare. Da principio storse un po' la bocca; ma poi, una dietro l'altra, spolverò in un soffio tutte le bucce: e dopo le bucce, anche i torsoli, e quand'ebbe finito di mangiare ogni cosa, si batté tutto contento le mani sul corpo, e disse gongolando:
 - Ora sì che sto bene!
 - Vedi dunque, - osservò Geppetto, - che avevo ragione io quando ti dicevo che non bisogna avvezzarsi né troppo sofistici né troppo delicati al palato. Caro mio, Non si sa mai quel che ci può capitare in questo mondo. I casi sono tanti!!! . . .



Spiedini alla frutta

Per merendare in compagnia!

INGREDIENTI:

Tutta la frutta di stagione che trovi!



Prendete degli spiedini di legno e infilzate la frutta biologica lavata e asciugata. Per quella di grosse dimensioni (mela, pesca) infilzatela a pezzetti. Preparate in terrina dello yogurt bianco biologico e in un'altra ancora del miele biologico. Fate scegliere ad ogni ospite il suo spiedino colorato da inzuppare nello yogurt o nel miele a proprio piacimento!

Frutta e Verdura: perché di stagione

Fa bene a me: La natura fa le cose per bene , producendo gli alimenti giusti al momento giusto: rispettare i ritmi delle stagioni nella scelta di frutta e verdure significa soddisfare in ogni momento il fabbisogno nutritivo del nostro organismo che cambia nel corso della anno. Anche il palato e il portafoglio ringrazieranno. Primizie e tardizie infatti sono

importante dall' esterno (quindi raccolte molte acerbe e trattate con conservanti per affrontare il lungo viaggio), oppure ottenute da coltivazioni forzate in serra (che richiedono trattamenti antiparassitari più frequenti e abbondanti delle colture standard): in entrambi i casi si paga un prezzo più alto per un prodotto di qualità decisamente inferiore, sia dal punto di vista di vista del gusto che del valore nutritivo.

Fa bene a Gaia: evitando di acquistare prodotti agricoli importati possiamo contribuire a ridurre l effetto serra: per trasportare un kg. di frutta dall'argentina a Roma un aereo rilascia in media 16 kg. di CO2.

Pensiamo poi a quanto sia paradossale, in tempi di emergenza energetica e ambientale, consumare grandi quantità di energia per riscaldare le serre!

PANZANELLA COLORATA (RICETTA ESTIVA)

Ingredienti per 4 persone (2 adulti 2 bambini):

500 grammi di pane integrale raffermo
 3 pomodori canestrini maturi
 una cipollina
 qualche foglia di basilico
 2 carote fresche
 una manciata di fagioli lessi
 un peperone giallo
 olive verdi snocciolate
 un cetriolo
 olio extra vergine d'oliva bio e aceto balsamico.



TUTTE LE VERDURE DOVREBBERO ESSERE BIO

Mettete a molle nell'acqua il pane raffermo, aggiungendo qualche goccia di aceto balsamico. Quando rammollito per bene strizzatelo fra i palmi delle mani e mettete dentro una terrina. Aggiungete a piccoli pezzi i pomodori, la cipollina, le carote, i fagiolini, il peperone, il cetriolo, le olive e il basilico. Se vi piace potete aggiungere anche un pizzico di origano fresco o secco: sa tanto d'estate! Se aggiungete del tonno al naturale o dei pezzetti di parmigiano o grana potete trasformare la panzanella in ottimo piatto unico. Mescolate bene, schiacciando il pane ammollato e poi riponete la terrina in frigo per qualche ora. Servitela fresca, vedrete che successo! Avete pensato che è un ottimo sistema di recuperare e utilizzare e utilizzare il pane raffermo?

cap. VIII pag. 26

Geppetto, che era povero e non aveva in tasca nemmeno un centesimo, gli fece allora un vestuccio di carta fiorita, un paio di scarpe di scorza d'albero e un berrettino di midolla di pane.



Cap. X pag. 33

Difatti finita la recita della commedia, il burattinaio andò in cucina, dov'egli s'era preparato per cena un bel montone, che girava lentamente infilato nello spiedino. E perchè gli mancavano le legna per finirlo di cuocere e di rosolare, chiamò Arlecchino e Pulcinella e disse loro:



Montone

Ingredienti

1 kg di carne di montone già disossata
Alloro q.b.
Rosmarino q.b.
Olio extravergine di oliva q.b.
Sale q.b.
Pepe q.b.

Il montone è una prelibata carne rossa molto saporita che però non viene consumata spesso in Italia. Provate quindi questo piatto siciliano dal sapore molto deciso, che è diffusissimo anche in altre aree del Mediterraneo come la Turchia, la Grecia e l'Africa del nord.

Preparazione:

Lavate la carne sotto l'acqua corrente. Asciugatela con cura e tagliatela quindi in pezzi. Prendete uno spiedo e infilate un pezzo di carne, una foglia di alloro, poi nuovamente uno di carne e così via. In una ciotola versate dell'olio extravergine di oliva, aggiungete degli aghi di rosmarino, un pizzico di sale e pepe. Emulsionate il tutto. Fate cuocere la carne sulla brace girandola spesso e spennellandola con l'emulsione, utilizzando un rametto di rosmarino come pennello. Dopo circa 90 minuti di cottura la carne dovrebbe essere pronta; controllate comunque il grado di cottura, che varierà anche in base alle dimensioni dei vostri pezzi di carne.

Accorgimenti:

La carne di montone deve essere ben frollata prima di poter essere consumata.

Idee e varianti:

Questo tipo di carne è particolarmente grasso, quindi è consigliabile abbinarlo con un'insalata verde che alleggerirà il piatto.

Per sgrassare la carne potete versarvi sopra del succo di limone prima di servire.

Per questa preparazione va bene sia la spalla sia la coscia di montone



cap. XIII, pag. 43-44



Il povero Gatto, sentendosi gravemente indisposto di stomaco, non potè mangiare altro che trentacinque triglie con salsa di pomodoro e quattro porzioni di trippa alla parmigiana: e perché la trippa non gli pareva condita abbastanza, si rifece tre volte a chiedere il burro e il formaggio grattato!

La volpe avrebbe spelluzzicato volentieri qualche

cosa anche lei: ma siccome il medico le aveva ordinato una grandissima dieta, così dovè contentarsi di una semplice lepre dolce e forte con un leggerissimo contorno di pollastre ingassate e di galletti di primo canto. Dopo la lepre si fece portare per tornagusto un cibreino di pernici, di starne, di conigli, di ranocchi, di lucertole e d'uva paradiso; e poi non volle altro. Aveva tanta nausea per il cibo, diceva lei, che non poteva accostarsi nulla alla bocca. Quello che mangiò meno di tutti fu Pinocchio. Chiese uno spicchio di noce e un cantuccino di pane, e lasciò nel piatto ogni cosa.

TRIPPA ALLA FIORENTINA

Ingredienti

Trippa precotta, 800 g
Pomodori pelati, 400 g
Una carota piccola
Una cipolla
Mezza costa di sedano
Vino bianco secco
Parmigiano Reggiano grattugiato
Concentrato di pomodoro
Sale e pepe
Olio d'oliva extravergine



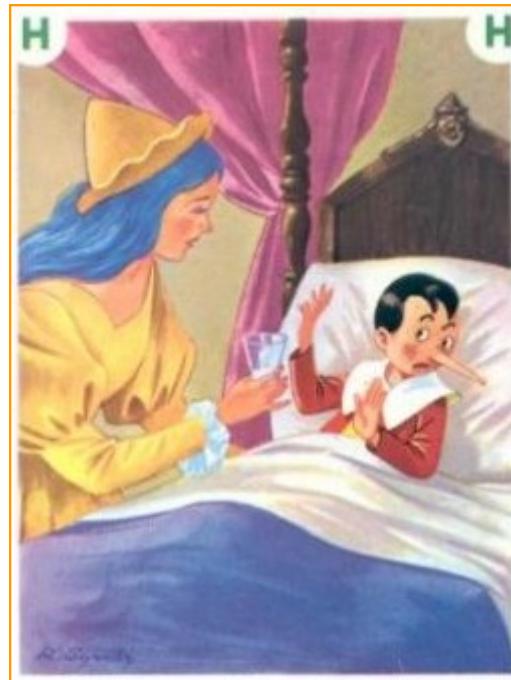
Preparazione

La trippa, com'è noto, è già cotta. Sarà comunque vostra cura lavarla e asciugarla ben bene prima di tagliarla a listarelle. Mondati gli odori, tritateli e fateli appassire in casseruola con 4 cucchiali d'olio: unita la trippa, fatela insaporire a fuoco brillante, rimescolando col mestolo. Bagnate col vino, mezzo bicchiere, da far evaporare vivacemente: abbassata la fiamma, coprite e lasciate cuocere adagio una ventina di minuti. Dopodichè unite i pomodori a pezzi (non stona una puntina di concentrato, se gradita), dosando sale e pepe. Tornate a coprire e lasciate sobbollire ancora per mezz'oretta abbondante, rimescolando di tanto in tanto: fate ritirare a recipiente scoperto e servite la trippa calda, cosparsa di formaggio.

cap. XVII, pag. 58-59

Appena i tre medici furono usciti di camera, la Fata si accostò a Pinocchio, e, dopo averlo toccato sulla fronte, si accorse che era travagliato da un febbreone da non si dire. Allora sciolse una certa polverina bianca in un mezzo bicchier d'acqua, e porgendolo al burattino, gli disse amorosamente:

- Bevila, e in pochi giorni sarai guarito.
- Pinocchio guardò il bicchiere, storse un po' la bocca, e poi dimandò con voce di piagnisteo:
- È dolce o amara?
- È amara, ti farà bene.
- Se è amara, non la voglio.
- Da' retta a me: bevila.
- A me l'amaro non mi piace.
- Bevila: e quando l'avrai bevuta, ti darò una pallina di zucchero, per rifarti la bocca.



SALVIA, LA PIANTA DELLA SALUTE



Il nome deriva da "salvus" che i latini scrivevano "saluus" = intatto, intero, sano, con riferimento alle qualità medicinali di questa pianta fin dall'antichità dedicata alla dea Salus, colei che assicura la salute.

Tutte le salvie hanno proprietà toniche e stimolanti, antispasmodiche, febbrifughe, antisudorifere.

Erano usate nelle affezioni delle vie respiratorie e per disinfezionare le ulcere e le ferite della pelle, favorendo la loro cicatrizzazione ed evitando infezioni.

Erano anche usate come collirio per schiarire la vista.

Fin dall'antichità le foglie di salvia vengono impiegate per rendere più digeribili i cibi. In particolare le grandi foglie basali vengono raccolte ancora tenere in primavera e possono essere consumate sia sotto forma di verdura, formando misticanze con altri vegetali, sia, una volta essiccate e ridotte in polvere, per insaporire minestre o aromatizzare frittate. Nell'antichità tutte le salvie erano considerate erbe sacre e venivano utilizzate come panacea di tutti i mali.

"È ottima per la paralisi e utile contro i morsi del serpente. Inoltre, se ce la strofini sopra aiuta a preservare i denti."

Leonardo Da Vinci

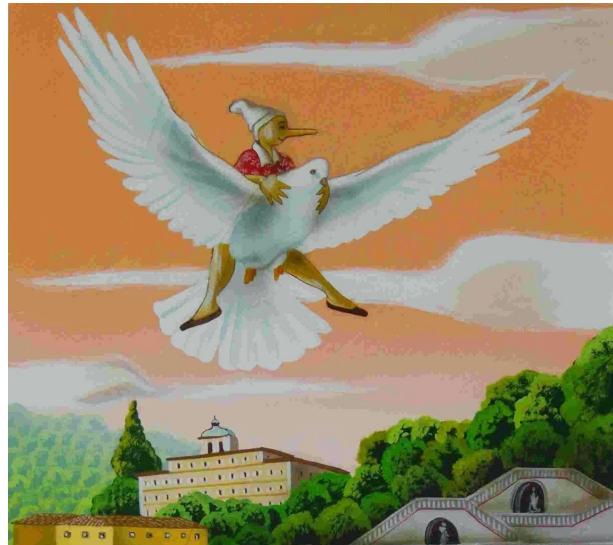
cap. XXIII, pag. 85

Entrarono in una colombaia deserta, dove c'erano soltanto una catinella piena d'acqua e un cestino ricolmo di vecchie.

Il burattino, in tempo di vita sua, non aveva mai potuto patire le vecchie: a sentir lui, gli facevano nausea, gli rivoltavano lo stomaco: ma quella sera ne mangiò a strippapelle, e quando l'ebbe quasi finite, si voltò al colombo e gli disse:

– Non avrei mai creduto che le vecchie fossero così buone!

– Bisogna persuadersi, ragazzo mio, - replicò il colombo, - che quando la fame dice davvero e non c'è altro da mangiare, anche le vecchie diventano squisite! La fame non ha capricci né ghiottonerie!



LA VECCHIA, IL PANE DEI POVERI

Se dovessimo chiedere oggi a dei ventenni cos'è la vecchia, pochi saprebbero risponderci. Eppure tutti, da piccoli hanno ascoltato e letto la favola di Pinocchio. Il burattino alla ricerca di Geppetto, dopo un giorno di viaggio sulla groppa di un colombo arrivò su una torre colombaia e avendo una grande fame si cibò di vecce.

Il primitivo "voltastomaco" di Pinocchio, può darci il senso del pessimo sapore del seme, eppure in quell'epoca era coltivato, non solo come becchime per i polli, ma anche per l'alimentazione umana.

Un antico proverbio declama: **“IN TEMPO DI CARESTIA L'E' BONO ANCHE I' PAN DI VECCHIE”.**

La vecchia è una pianta molto rustica i cui semi si usano in miscuglio per mangimi destinati a colombi, tacchini, ecc.

E quando non c'era grano, nei tempi di carestia, si usavano le vecchie per fare il pane.

cap. XXIV, pag. 92-93

La buona donnina, sentendo queste parole, soggiunse subito:

- Se mi aiuti a portare a casa una di queste brocche d'acqua, ti darò un bel pezzo di pane.

Pinocchio guardò la brocca e non rispose né si né no.

- E insieme col pane ti darò un bel piatto di cavolfiore condito coll'olio e coll'aceto- soggiunse la buona donna.

Pinocchio dette un'altra occhiata alla brocca, e non rispose né si né no.

- E dopo il cavolfiore ti darò un bel confetto ripieno di rosolio.

Alle seduzioni di quest'ultima ghiottoneria, Pinocchio non seppe più resistere, e fatto un animo risoluto, disse:

- Pazienza! Vi porterò la brocca fino a casa!



CAVOLFOIRE LESSATO

Ingredienti

- 1 cavolfiore
- olio extravergine d'oliva
- Limone
- Sale

- Tempo preparazione: 5 min
- Tempo cottura : 15-20 min
- Tempo complessivo : 20 min



Porzioni

4-5 persone

Preparazione

Pulite il cavolfiore togliendo le foglie esterne e il torsolo.

Tagliatelo a cimette, lavatelo e lessatelo in acqua bollente salata per circa 15-20 minuti.

Il tempo di cottura del cavolfiore varia a seconda della grandezza delle cimette.

Controllate la cottura del cavolfiore con una forchetta.

Quando il cavolfiore risulterà morbido, scolatelo e lasciatelo raffreddare.

Conditelo con un'emulsione di olio, sale e succo di limone.

Servite il cavolfiore lessato come contorno di secondi piatti di carne e di pesce.

ROSOLIO DI CEDRO

Ricetta n° 747 tratta da: "La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene" di Pellegrino Artusi

«Zucchero bianco fine in polvere, grammi 800. Acqua piovana oppure di fonte, litri 1. Spirto forte, decilitri 8. Limoni di giardino alquanto verdognoli, n. 3.



Versate lo zucchero nell'acqua e agitatelo ogni giorno finché sia sciolto. Grattate in pari tempo la scorza dei limoni e tenetela infusa in due decilitri del detto spirto per otto giorni; per tre o quattro giorni rimescolatela spesso, e d'inverno serbatela in luogo riparato dal freddo. Dopo otto giorni passate l'infuso dei limoni da un pannolino bagnato, strizzatelo bene e l'estratto mescolatelo coi restanti sei decilitri di spirto e lasciatelo riposare per ventiquattr'ore. Il giorno appresso mescolate ogni cosa insieme, versate il liquido in un fiasco, che a quando a quando andrete scuotendo, e dopo quindici giorni passatelo per carta oppure più volte per cotone. Questo va messo in fondo all'imbuto e in mezzo ad esso fateci passare uno stecco di scopa a più rami nella parte superiore onde dia adito al liquido di passare.»

cap. XXVIII, pag.110-111

- Ora vediamo un po' che pesci abbiamo presi! - disse il pescatore verde; e ficcando nella rete una manona così spropositata, che pareva una pala da fornai, tirò fuori una manciata di triglie.
- Buone queste triglie! - disse, guardandole e annusandole con compiacenza. E dopo averle annusate, le scaraventò in una conca senz' acqua.
Poi ripeté più volte la solita operazione; e via via che cavava fuori gli altri pesci, sentiva venirsi l'acquolina in bocca e gongolando diceva:
- Buoni questi naselli!...
- Squisiti questi muggini!
- Deliziose queste sogliole!...
- Prelibati questi ragnotti!...
- Carine queste acciughe col capo!...
Come potete immaginarvelo, i naselli, i muggini, le sogliole, i ragnotti e l'acciughe, andarono tutti alla rinfusa nella conca, a tener compagnia alle triglie.
L'ultimo che restò nella rete fu Pinocchio.

.....

- In segno di amicizia e di stima particolare, lascerò a te la scelta del come vuoi essere cucinato. Desideri essere fritto in padella, oppure preferisci di essere cotto nel tegame colla salsa di pomidoro?



LE RICETTE DI PELLEGRINO ARTUSI

"La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene"

ricetta n. 455, cacciucco I

Per grammi 700 di pesce, trinciate fine mezza cipolla e mettetela a soffriggere con olio, prezzemolo e due spicchi d'aglio intero. Appena che la cipolla avrà preso colore, aggiungete grammi 300 di pomodori a pezzi, o conserva, e condite con sale e pepe. Cotti che siano i pomodori, versate sui medesimi un dito d'aceto se è forte, e due se è debole, diluito in un buon bicchier d'acqua. Lasciate bollire ancora per qualche minuto, poi gettate via l'aglio e passate il resto spremendo bene. Rimettete al fuoco il succo passato, insieme col pesce che avrete in pronto, come sarebbero, parlando dei più comuni, sogliole, triglie, pesce cappone, palombo, ghiozzi, canocchie, che in Toscana chiamassi cicale, ed altre varietà della stagione, lasciando interi i pesci piccoli e tagliando a pezzi i grossi. Assaggiate se sta bene il condimento; ma in ogni caso non sarà male aggiungere un po' d'olio tenendosi piuttosto scarsi nel soffritto. Giunto il pesce a cottura e fatto il cacciucco, si usa portarlo in tavola in due vassoi separati; in uno il pesce asciutto, nell'altro tante fette di pane, grosse un dito, quante ne può intingere il succo che resta, ma prima asciugatele al fuoco senza arrostirle.

ricetta n. 482, acciughe fritte

Se volete dare più bell'aspetto alle acciughe e alle sardine fritte, dopo aver levata loro la testa e averle infariate, prendetele a una a una per la coda, immergetele nell'uovo sbattuto e ben salato, poi di nuovo nella farina, e buttatele in padella nell'olio a bollore. Meglio ancora se, essendo grosse, le apriate per la schiena incidente con un coltello di taglio fine e levate loro la spina, lasciadole unite per la coda.

ricetta n. 471, triglie alla livornese

Fate un battutino con aglio, prezzemolo e un pezzo di sedano; mettetelo al fuoco con olio a buona misura e quando l'aglio avrà preso colore, unitevi pomodori a pezzi e condite con sale e pepe. Lasciate che i pomodori cuociano bene, rimestateli spesso e passatene il sugo. In questo sugo collocate le triglie e cuocetele. Se sono piccole non hanno bisogno d'esser voltate e se il vaso dove hanno bollito distese non è abbastanza decente prendetele su a una a una per non romperle e collocatele in un vassoio.

Poco prima di levarle dal fuoco fioritele leggermente di prezzemolo tritato.

La pesca di questo pesce è più facile e più produttiva di giorno che di notte e la sua stagione, quando cioè è più grasso, è, come si disse, il settembre e l'ottobre.

cap. XXIX, pag.119

Difatti, agli esami delle vacanze, ebbe l'onore di essere il più bravo della scuola; e i suoi portamenti, in generale, furono giudicati così lodevoli e soddisfacenti, che la Fata, tutta contenta, gli disse:

- Domani finalmente il tuo desiderio sarà appagato!
- Cioè?
- Domani finirai di essere un burattino di legno, e diventerai un ragazzo per bene.

Chi non ha veduto la gioia di Pinocchio, a questa notizia tanto sospirata, non potrà mai figurarsela. Tutti i suoi amici e compagni di scuola dovevano essere invitati per il giorno dopo a una gran colazione in casa della Fata, per festeggiare insieme il grande avvenimento: e la Fata aveva fatto preparare duecento tazze di caffè-e-latte e quattrocento panini imburrati di sotto e di sopra. Quella giornata prometteva d' esser molto bella e molto allegra, ma....



LA COLAZIONE GIUSTA

"Mangiando in allegria" di Giusi D'Urso e Paola Iacopetti

Il latte è un alimento completo, ricco di proteine, grassi, vitamine, zuccheri e calcio. Quest'ultimo elemento è fondamentale per la crescita, perché rende le ossa robuste, resistenti e pronte ad assecondare le fasi della crescita. Oltre che nel latte, il calcio è contenuto anche in altri alimenti, come ad esempio i latticini, la frutta secca, soprattutto le mandorle.

Per chi non digerisce il latte, o semplicemente non ne gradisce il sapore, ci sono valide alternative: per gli intolleranti al lattosio è ottimo lo yogurt, parente stretto del latte, ma privo di lattosio, che viene trasformato durante la fermentazione. Per chi invece non digerisce le proteine esistono dei tipi di latte vaccino ad alta digeribilità, oppure il latte di riso o di soia.

Inoltre ci sono bevande calde che, pur non avendo le proprietà nutritive del latte, possono accompagnare la nostra colazione: l'orzo, per esempio, che ha proprietà rinfrescanti; il tè, soprattutto quello verde pressoché privo di sostanze eccitanti e ricco di antiossidanti; varie tisane alle erbe, aromatiche e con proprietà digestive (finocchio, anice, ecc).

Insieme al latte o ad altri liquidi si può utilizzare del pane tostato o delle fette biscottate: la tostatura infatti trasforma gli amidi complessi in amidi semplici (malto destrine), di facile digestione. Il "dolce" non deve mancare: così potremo spalmare sul pane o sulle fette della marmellata o del miele.

Una valida alternativa al pane è rappresentata dai cereali e dai biscotti, questi ultimi meglio se fatti in casa.

Se ci svegliamo per tempo possiamo addirittura fare una colazione "perfetta", bevendo anche una spremuta d'arancia o mangiando un frutto di stagione.

Biscotti allo yogurt

Ingredienti

700 g di farina bio,
250 g di zucchero
grezzo di canna bio
equo-solidale o di
miele bio, 150 g olio
extra vergine d'oliva
bio, 5 tuorli d'uovo e
1 uovo intero bio, un
vasetto di yogurt
naturale bio, 2 bu-
stine di lievito per
dolci (cremor tartaro)



Procedimento

Preparate una fontanella con farina e zucchero e versate dentro le uova, lo yogurt, l'olio e il lievito. Lavorate bene fino a ottenere un impasto omogeneo e profumato. Spianate con un matterello. Poi, con delle formine a forma di frutta, cuori e stelle, tagliate i biscotti e adagiatevi sulla teglia rivestita di carta da forno. Cuocete a 150 °C fino a quando i biscotti saranno dorati in superficie. E per le feste di compleanno... cospargete di granella di zucchero la superficie dei biscotti prima di metterli in forno, oppure fate, sempre con lo zucchero a granelli, delle simpatiche faccine!

I contenuti di questo opuscolo sono tratti “liberamente” da:

- ♥ Interventi in aula di Giusi D’Urso, biologa nutrizionista, Cristina Cherchi, pedagogista clinica
- ♥ Interventi durante le viste alle aziende di Giorgia Tacconi, biologa, Francesco Elter, tecnico agronomo
- ♥ Interventi dei responsabili delle due aziende agricole visitate: la “Fattoria Le Prata” e “Il Girasole” di San Giuliano Terme

Le ricette e le informazioni di contorno sono state tratte da:

- ♥ Viaggiando in allegria. Mangiare sano e inquinare meno, proviamo?”, G. D’Urso e P. Iacopetti, Felici Editore Srl, 2008
- ♥ Il Buglione, M. S. Casalini, Ed. Polistampa, 2009
- ♥ Erbe di casa mia, V. Bagnoni E. Igneri M. Turini, Felici Editore Srl, 2008

Le ricette dell’Artusi sono state prese da siti Internet

I riferimenti al libro provengono da:

- ♥ Le Avventure di Pinocchio, C. Collodi, Ed. I libri dell’Unità, supplemento al n. 44 dell’Unità del 15/11/1993

L’autrice dei disegni originali di Pinocchio in copertina e qui sotto è l’alunna Giovanna Palmieri di 2 D

I compilatori dell’opuscolo sono N. Paradossi e Giordano Venturini della classe 2 D

