



Cuoochi *per* *natura*

Un libro di ricette e non solo...
Un viaggio dall'agricoltura
sostenibile alla nostra tavola

Indice

Prefazione a cura della Fondazione Banca del Monte di Lombardia	pag 04
Prefazione a cura della LIPU	pag 05
La parola al territorio pavese	pag 06
Agricoltura, biodiversità, consumatori... l'abc del nostro progetto	pag 10
Come diventare Cuochi per Natura	pag 14
Consigli per fare la spesa Decalogo delle buone pratiche per fare la spesa rispettando l'ambiente Il vademecum per saper leggere le etichette	
I menu dei Cuochi per Natura	
<i>I Menu Super Amici dell'Ambiente</i>	
Menu "Le nonne consigliano"	pag. 26
1° A della scuola secondaria di 1° grado "Duca degli Abruzzi" di Gropello Cairoli Antipasto: Bâlât al furàn (Palline al forno) e Crostini di polenta con Gorgonzola; Primo: Minestra cui fasulei ad lög (Minestra con i fagioli dell'occhio); Minestra di ris e süca (Minestra di riso e zucca di Nonna Angelina)*; Ris e bårilând; Secondo: Frità cun i vartiis (Frittata con i germogli di luppolo); Frittata con le ortiche; Contorno: Gâlinâtâ (insalata di Valerianella); Rosole a pupòl (foglie di papavero lessate); Dessert: Tri e tri (Torta sabbiosa); Torta di pane; Torta con la zucca* (piatto autunnale).	
Menu "Il Menu dell'Arcobaleno. Colori caldi"	pag 32
2° B della scuola secondaria di 1° grado "Maddalena di Canossa" di Pavia Antipasto: Salame di Varzi; Robiola con miele d'acacia; Frittata con cipolle di Breme; Primo: Risotto alla vogherese; Secondo: Faraona con uvette; Contorno: Insalata; Dessert: Pesche al forno con amaretti; Meini e panna fresca; Vini: Pinot Rosè Spumante metodo Charmat dell'Oltrepò Pavese; Sauvignon di Torricella Verzate; Pinot Nero vinificato in rosso fermo; Moscato di Santa Maria della Versa.	
Menu "Borgo Mio... Varzi Bio: la tradizione in tavola"	pag 38
2° A della scuola secondaria di 1° grado "P. Ferrari" di Varzi. Antipasto: Salame di Varzi; Frittatine ai "verdis"; Primo: Torta di riso; Malfatti al sugo di funghi; Secondo: Polpette alla varzese; Formaggi misti con miele; Contorni: Verdure di stagione al vapore e insalata di lattughino; Dessert: Torta di mandorle; Coppette di "torrone".	
<i>I Menu Molto Amici dell'Ambiente</i>	
Menu "a base di erbe spontanee"	pag 46
3° D e 5° B (per l'abbinamento dei vini) dell'Istituto Tecnico Agrario Statale "C Gallini" di Voghera. Antipasto: Frittatine con erba cipolline e pepe nero; Fiori di Tarasacco in pastella; Primo: Risotto ai germogli di luppolo; Secondo: Insalata di speck; Sfoglie di Grana con rucola; Dessert: Sfoagliatine di rosa canina con panna fresca; Vini: Verdea; Cortese; Moradella; Moscato.	
Menu "La Lomellina genuina dà vita alla cucina"	pag 50
2° A/T del Liceo scientifico tecnologico "Caramuel" di Vigevano. Antipasto: Crocchette di semolino e spinaci; Primo: Risotto con asparagi; Secondo: Uova ripiene; Contorno: Insalatina con ravanelli; Dessert: Torta di yogurt e ciliegie.	
Menu "Il Menu dell'Arcobaleno. Colori freddi"	pag 54
2° A della scuola secondaria di 1° grado "Maddalena di Canossa" di Pavia. Antipasto: Focaccia al quartoiro; Primo: Malfatti al burro e salvia; Secondo: Petto di pollo al miele e ginepro con cipolline caramellate; Dessert: Zuppa dolce alla pavese; Vini: Pinot Grigio di Mornico Losana; Chardonnay di Casteggio; Pinot di Borgoratto Mormorolo; Moscato passito di Volpara.	
<i>I Menu Amici dell'Ambiente</i>	
Menu "Del viandante"	pag 58
1° B della scuola secondaria di 1° grado di Bereguardo. Antipasto: Involtini di peperoni con cipolla di Breme e asparagi di Cilavegna; Primo: Pasta e fagioli alla pavese; Secondo: Costolette alla milanese; Dessert: Ricotta e fragole; Vini: Oltrepò Pavese Riesling italoico; Oltrepò Pavese Barbera; Oltrepò Pavese Moscato.	
Menu "A tavola... con la tradizione: menu della festa"	pag 62
2° B della scuola secondaria di 1° grado "C. del Prete" di Cassolnovo. Antipasto: Salumi misti; Sottaceti misti; Primo: Ravioli al sugo; Risotto giallo con fegatini; Secondo: Cappone ripieno; Contorni: Insalata e patatine fritte; Frutta di stagione; Dessert: Pasta frolla con marmellata.	
Menu "A tavola..con la tradizione: menu W il maiale"	pag 68
2° B della scuola secondaria di 1° grado "C. del Prete" di Cassolnovo Antipasto: Salumi misti; Sottaceti; Primo: Risotto e salsiccia; Secondo: Rustida e polenta; Casoela e polenta; Frutta di stagione; Dessert: Carsenza; Vini: Ciurlino; Monterosso; Clinto.	
Menu "Tutti a tavola con i prodotti della Lomellina"	pag 72
2° A della scuola secondaria di 1° grado "Duca degli Abruzzi" di Gropello Cairoli. Antipasto: Fiori di polenta con cotichino caldo; Bicchierini di cioccolato con patè di fegato d'oca; Salame ecumenico; Piatto Unico: Polenta con gorgonzola; Polenta con burro e grana; Polenta con frittura di maiale; Dessert: Riso e latte con salsa di fragole; Crema al mascarpone con biscotti "Il Cairoli"; Torta paradiso di nonna Caterina.	
Menu "I ragazzi fanno scuola"	pag 78
2° B della scuola secondaria di 1° grado "P. Ferrari" di Ponte Nizza Antipasto: Insalata russa; Primo: Malfatti al pomodoro; Secondo: Zucchine ripiene accompagnate con miele locale; Dessert: Torta di mele.	
Menu "Invernale"	pag 82
2° C della scuola secondaria di 1° grado "L. da Vinci" di Pavia Antipasto: Assortimento di salumi a scelta; Primo: Risotto con funghi porcini e cipolla di Breme; Secondo: Costolette di vitello alla milanese con grana padano; Contorno: Zucchine verdi di Milano; Dessert: Buccia d'arancia candita; Vini: Pinot nero dell'Oltrepò Pavese; Bonarda dell'Oltrepò Pavese; Moscato dell'Oltrepò Pavese.	
<i>I Menu abbastanza Amici dell'Ambiente</i>	
Menu "Piuma"	pag 86
5° MTA dell'istituto IPSIA di Sannazzaro de' Burgondi Antipasto: Piccolo strudel di pere e parmigiano; Primo: Noodles (spaghetti di soia) al ragù di soia; Secondo: Cotoletta di tofu alle alghe; Contorno: Patate rosolate; Dessert: Barchette di sfoglia con fragole e panna.	
Menu "Arcobaleno"	pag 90
5° MTA e 5° MTB dell'istituto IPSIA di Sannazzaro de' Burgondi Antipasto: Caprini alle erbe; Primo: Scialatielli pancetta e zafferano; Secondo: Filetto con crema di asparagi; Contorno: Carciofi; Dessert: Panna cotta alla cannella e ciliegie.	
Bibliografia	pag 94
Ringraziamenti	pag 95

Prefazione a cura della Fondazione Banca del Monte di Lombardia

Accompagnare i giovani nel loro percorso di crescita e di formazione, è da sempre uno dei primi impegni della Fondazione Banca del Monte di Lombardia che esprime questa finalità statutaria attraverso il sostegno di percorsi formativi, scolastici, educativi oltreché il supporto a situazioni di difficoltà e disagio.

I giovani rappresentano il futuro ed è indispensabile che maturino i propri percorsi nella vita in considerazione delle tematiche più attuali, nell'interesse del bene comune. Tra queste l'educazione ambientale e uno stile di vita sostenibile costituiscono un percorso obbligato per tutti, a maggior ragione per le nuove generazioni.

Il progetto da cui scaturisce questo libro ha numerosi pregi: in particolare, quello di stabilire e approfondire il legame tra i ragazzi e il loro territorio al quale si rivolge ogni attività della Fondazione in funzione della sua promozione e dello sviluppo economico. Il valore dell'iniziativa che la Fondazione ha voluto sostenere sta, inoltre, come già accennato, nell'attenzione riservata alle tematiche ambientali e all'approfondimento delle pratiche di sostenibilità e conservazione ambientale che rappresentano un altro settore in cui la Fondazione svolge la propria attività istituzionale.

Per questo la Fondazione si è dedicata volentieri a supportarla, ritenendola in linea con le proprie finalità statutarie ma anche in considerazione del valore propositivo in un'ottica della conoscenza, della valorizzazione e della promozione del territorio.

Costituisce una preziosa esperienza per la crescita di tutti gli studenti, infine, l'aver riannodato, con questo lavoro, il filo che li lega alle proprie radici e tradizioni familiari.

Aldo Poli
Presidente Fondazione Banca del Monte di Lombardia

Prefazione a cura della LIPU

L'agroalimentare italiano è il secondo comparto del Paese e il nostro Belpaese gode del primato europeo delle migliori eccellenze alimentari. Dalle DOP alle IGP, dalle DOCG agli IGT, dalle STG all'elenco dei prodotti tradizionali, abbiamo una ricchezza di diversità alimentare invidiabile a livello mondiale. Per non parlare dell'agricoltura biologica e biodinamica vere alleate di una campagna sana e ancor più rispettosa dell'ambiente.

La LIPU considera strategica l'alleanza tra l'agricoltura e l'ambiente, perché abbiamo bisogno di salvaguardare le nostre campagne e i frutti del lavoro dei tanti agricoltori che oggi sono sempre più difensori di un territorio saccheggiato dall'incuria e dalla cementificazione selvaggia.

Un'agricoltura di qualità significa rispetto del paesaggio, occasione di rilancio turistico ed economico di realtà rurali nonchè sicurezza alimentare. Coltivare in maniera sana significa difendere l'uomo e proteggere la biodiversità. Proprio per questo la LIPU da diversi anni ha attivato un Ufficio Agricoltura che in maniera sinergica opera per migliorare le politiche agricole e ambientali a livello locale, nazionale e internazionale. E i nostri amici uccelli hanno bisogno di un'agricoltura sostenibile perché a livello europeo stiamo assistendo ad un vertiginoso calo delle specie avifaunistiche che vivono in campagna. Il 40% degli uccelli nidificanti comuni (rondini, allodole, averle, ecc.) che vivono negli habitat agricoli in Italia è in declino. Un dato allarmante che rispecchia in parallelo da un lato l'abbandono dei campi da parte degli agricoltori e dall'altro un eccesso di produzioni intensive che danneggiano la biodiversità agricola.

La crisi degli uccelli mette in luce un peggioramento della qualità della nostra (e altrui) vita. Per questi motivi la LIPU vuole contribuire, nelle scuole e tra la gente, ad accrescere la cultura della qualità agroalimentare e la tutela di un ambiente sostenibile, la valorizzazione dei prodotti tipici italiani e lo sviluppo rurale, per un'agricoltura sana che possa rispondere, in un momento di crisi generale, anche alla competitività del settore.

E questo primo progetto "Insegnanti-BIO" va nella giusta direzione grazie all'entusiasmo degli insegnanti e degli operatori della LIPU ai quali va il mio personale ringraziamento.

Fulvio Mamone Capria
Presidente LIPU-Birdlife Italia

La parola al territorio pavese

Pavia e i valori del cibo e del territorio

Pavia ha un ricco patrimonio naturale, culturale, architettonico... ma è anche una città tra le campagne, con una storia contadina alle spalle. Negli ultimi decenni si è trasformata la cascina lombarda, si sono trasformati i contadini, i prodotti della terra e il modo di coltivarli e di consumarli. Tanto che i giovani d'oggi non sono più abituati ad incontrare i prodotti così come nascono e vengono coltivati. Incontrano solo "merce" sui banchi di vendita senza conoscerne la storia produttiva ed originaria che sta a monte. Il progetto "Insegnanti-BIO" ha dato spunti ed occasioni per condurre ricerche storiche e culturali legate alle caratteristiche peculiari della nostra città. Il concorso conclusivo "Cuochi per Natura", finalizzato a predisporre un menu ideale, amico dell'ambiente, ha reso i ragazzi protagonisti di un incontro intergenerazionale, con il recupero delle ricette della tradizione e accogliendo l'eredità culinaria pavese. E ancora, i ragazzi coinvolti sono arrivati a comprendere l'importanza di salvaguardare l'ambiente per arrivare a tutelare se stessi, operando scelte consapevoli dei prodotti locali provenienti da agricoltura sostenibile e ad impatto zero. La sostenibilità, nel nostro caso, si realizza nella consapevolezza delle proprie responsabilità, anche semplicemente nelle scelte quotidiane alimentari. Il cibo prodotto e scelto non è solo sostentamento, ma rappresenta il valore di un territorio, di una cultura storica familiare e popolare, la garanzia di una buona salute per l'ambiente e per l'uomo stesso.

Il cibo, portando con sé informazioni, sensazioni, significati, racconta anche la storia di chi quel cibo l'ha prodotto e cucinato. Il ricettario scaturito dal progetto costituisce quindi un passo di un importante percorso di costruzione del senso di appartenenza al nostro territorio, che condivido e sostengo nel mio ruolo istituzionale.

*Rodolfo Faldini
Assessore all'Istruzione, Politiche giovanili,
Formazione professionale, Economato,
Mense scolastiche, Ecologia del Comune di Pavia*

Vigevano e la Lomellina un invito a scoprire e "gustare" queste terre

Al centro delle cinque province dove maggiormente viene coltivato il riso, Vigevano è l'affascinante porta d'ingresso per la Lomellina, uno dei territori risicoli più estesi d'Europa.

"Gustare" con gli occhi, se così si può dire, questa terra di orizzonti, di panorami suggestivi: le risaie che in primavera si colmano d'acqua e diventano specchi, oppure gli antichi e preziosi monumenti che si confondono con la nebbia ...

Terre di storia, di arte, di natura, caratterizzate anche dalla risorsa principale e secolare della nostra zona: il riso. E proprio sul nostro territorio è nato RICE, il primo grande evento dedicato al riso in tutte le sue declinazioni: alimentare, filosofico, culturale, sociale e non da ultimo turistico. Ma Vigevano "in tavola" è anche tutela dell'agricoltura sostenibile, ad esempio Coldiretti, con il suo mercato domenicale ormai frequentatissimo, ha avviato una mobilitazione dei produttori locali per consentire ai consumatori di fare scelte di acquisto consapevoli a Km 0. Il contatto diretto fra chi porta il cibo sulla propria tavola e chi a quel cibo ha dato vita è uno dei sistemi più efficaci per tutelare l'identità del nostro territorio anche da un punto di vista alimentare e culinario.

Gustare un piatto è molto di più che limitarsi a sentirne i sapori: è provare un'emozione, ricordare un momento particolare legato alla nostra vita, alle nostre personalissime esperienze.

Il ricettario qui presentato è una bella idea per promuovere tra i più giovani i valori che tutelano la biodiversità, l'agricoltura sostenibile e, in un più ampio raggio, la tutela dell'ambiente nel suo insieme.

*Mauro Facchini
Assessore all'Ambiente, Ecologia e Agricoltura
del Comune di Vigevano*

Voghera e il marchio De.Co. fra storia e tradizione

Il Comune di Voghera ha aderito con entusiasmo al progetto che ha portato alla stesura di questa importante iniziativa editoriale.

Le tradizioni enogastronomiche della nostra Città hanno profonde radici storiche e ben si integrano con le eccellenze di un territorio come l'Oltrepò Pavese, che riveste un ruolo di primo piano nella diffusione internazionale del Made in Italy.

Nel corso di questi anni l'Amministrazione Comunale ha realizzato un progetto di tutela e di valorizzazione dei propri prodotti tipici, attraverso l'introduzione del marchio De.Co, la denominazione di origine comunale. Siamo state una della prime Città del Nord Italia ad approvare in via formale quella che originariamente era stata un'idea dell'enologo Luigi Veronelli e che oggi è diventata un marchio distintivo anche della nostra tradizione gastronomica cittadina. Prodotti come il Peperone e la Cipolla dorata, infatti, contribuiscono a conferire ulteriore prestigio al nome della nostra Città, congiuntamente ad altri nuovi marchi De.Co che valorizzano anche la storia artigianale vogherese.

Così, come a livello divulgativo il libro "Cuochi per Natura. Un libro di ricette e non solo... Un viaggio dall'agricoltura sostenibile alla nostra tavola" contribuisce a far conoscere le peculiarità di un territorio come il nostro, la cui vocazione enogastronomia è principalmente basata sulla qualità dei prodotti.

*Dott. Carlo Barbieri
Sindaco di Voghera*

*Avv. Giovanni Di Valentino
Assessore al Marketing e Turismo
del Comune di Voghera*

Mortara e il suo territorio tra storia e gastronomia

Mortara è una cittadina di 15mila abitanti, racchiusa tra la quiete delle risaie della Lomellina, a breve distanza da Milano, Novara, Vercelli e Pavia. Già capoluogo della Provincia di Lomellina dal 1818 all'unità nazionale, è oggi centro di prima importanza per l'economia legata alla coltivazione del riso. Storia, cultura e buona tavola si fondono in una dimensione a misura di visitatore. L'oca è regina assoluta della gastronomia mortarese, che vanta prodotti di elevatissima qualità realizzati a partire da selezionate materie prime. Tra i derivati del palmipede, merita un posto di primario rilievo il Salame d'Oca di Mortara IGP, che dal 2004 si fregia dell'Indicazione Geografica Protetta. È ottenuto da carne di oche nate, allevate e macellate in un ambito di un territorio geografico delimitato, e viene eseguito sulla base di un preciso disciplinare. Le oche negli ultimi 3 mesi vengono alimentate esclusivamente con foraggi verdi e granaglie. Accanto ad esso è prodotto anche il Salame Ecumenico, composto da carne e grasso d'oca e insaccato nella pelle del collo del palmipede. La sua origine risale al Quattrocento e si deve alla nutrita comunità ebraica presente in Lomellina ed in particolare a Mortara, i cui precetti religiosi vietavano il consumo della carne di maiale.

Mortara celebra il suo prodotto tipico l'ultima domenica di settembre, con un evento ad hoc ricco di iniziative di tipo gastronomico, culturale, folkloristico e d'intrattenimento. La Sagra del Salame d'Oca si svolge dal 1967, anno in cui i produttori e i commercianti della città decisero di attivarsi per organizzare un'iniziativa dedicata alla più celebre eccellenza cittadina. Ogni sua edizione richiama svariate migliaia di visitatori.

*Fabio Rubini
Assessore alla Cultura, Turismo e Sport
del Comune di Mortara*

Agricoltura, Biodiversità, Consumatori... l'abc del nostro progetto

*Quando fai piani per un anno, semina grano.
Se fai piani per un decennio, pianta alberi.
Se fai piani per la vita, forma ed educa le persone.*

Proverbio cinese

Il lettore si potrebbe chiedere come mai un'Associazione come la LIPU (Lega Italiana Protezione Uccelli) volta alla conservazione della biodiversità e dell'avifauna si cimenti in una pubblicazione come questa. I conti son presto fatti! Basti pensare che circa il 43% del territorio italiano è agricolo e che quindi l'agricoltura, oltre che a soddisfare il nostro fabbisogno alimentare, influenza fortemente la qualità delle nostre vite e dell'ambiente che condividiamo con le specie selvatiche. *"Solo da poco tempo abbiamo capito che, anche se è utile, non è sufficiente lavorare sulle cause prossime trascurando le remote"* – come ricorda Danilo Mainardi nel terzo volume dell'Osservatorio sulla biodiversità. *"Facendo così non faremo altro che inseguire, perennemente, l'emergenza. Ciò che occorre, per cambiare davvero rotta, è agire alla radice. Ecco perché appare sempre più importante un'opera generalizzata di acculturamento in campo naturalistico"*.

Per queste ragioni l'assumere uno sguardo lungimirante è, da anni, divenuto uno dei capisaldi della nostra Associazione e l'azione svolta dal Settore Educazione si profila esattamente in linea con quest'atteggiamento, il quale costantemente si interfaccia con le istituzioni scolastiche, interrogandole e cercando di coordinarsi con gli insegnanti per proporre percorsi mirati a favorire la diffusione di una cultura sostenibile. Dall'impegno profuso in questa direzione è sorta la scintilla propulsiva che ha dato l'opportunità di trattare tematiche ambientali in un modo inedito per creare un legame tra le nuove generazioni e il proprio territorio. Di fatto è dalla raccolta delle risposte date

dagli insegnanti intervistati dagli operatori LIPU, nell'ambito della valutazione dei progetti di educazione ambientale, che sono emerse tutte quelle esigenze volte a trattare argomenti legati alla riscoperta del proprio territorio dal punto di vista dell'agricoltura sostenibile, così come la scoperta di alimenti tipici legati alla cultura locale. Questo tipo di approccio va "con-diviso", integrato, spiegato nella comunità perché essa lo sostenga, partendo proprio dalle nuove generazioni, che con le proprie scelte influenzano notevolmente il mercato. A questo proposito il mondo della scuola riveste una funzione importante di educazione: i bambini e i ragazzi vengono trattati nella nostra società come consumatori effettivi, vengono influenzati da pubblicità apposite e spinti sempre più verso consumi che allontanano da una corretta educazione alimentare e, di conseguenza, ambientale.

Per questo il progetto "Insegnanti-BIO" è nato con l'intento di formare gli insegnanti della Provincia di Pavia sulla realtà agricola del territorio e le problematiche esistenti, con particolare riferimento agli alimenti provenienti da un'agricoltura sostenibile, col precipuo fine di insegnare a riconoscere il collegamento tra terreno, vegetazione, aria e acqua ed i modi in cui essi si influenzano a vicenda, anche attraverso le abilità e la conoscenza dei coltivatori e dei ricercatori che lavorano per l'agricoltura amica dell'ambiente. Per favorire l'applicazione delle nozioni acquisite dagli insegnanti e allo stesso tempo raggiungere gli studenti per renderli consapevoli del loro ruolo di consumatori, il progetto "Insegnanti-BIO" ha promosso il concorso per le scuole "Cuochi per Natura" per far scoprire davvero ai ragazzi i prodotti tradizionali amici dell'ambiente ed imparare a scegliere e consumare questi prodotti quotidianamente.

L'idea ispiratrice che attraversa l'intera pubblicazione di questo libro-ricettario si configura come l'ampliamento di quell'orizzonte appartenente alla cultura sostenibile, promossa all'interno delle istituzioni scolastiche e prevede così di informare in generale i cittadini curiosi sulle buone esperienze per comprendere come determinate scelte, nella spesa alimentare, possano influire sull'ambiente, offrendo un decalogo delle buone pratiche. A tale proposito ricordiamo che il ricettario è stato realizzato con il contributo concreto degli studenti che hanno partecipato al concorso "Cuochi per Natura" nell'ambito del progetto "Insegnanti-BIO". Il pregio di tali lavori consiste in una ricca raccolta di ricette che si ispirano all'utilizzo dei prodotti agricoli locali e che, inoltre, derivano dalla meticolosa raccolta delle testimonianze tradizionali recuperate dagli studenti intervistando i nonni o gli anziani del paese.

È questo l'effetto positivo, virtuoso, intrinseco al progetto: mettere in stretta connessione uno scambio intergenerazionale più vivo, più partecipe, ove le generazioni precedenti si configurano come il mezzo attraverso il quale avviare il passaggio di una testimonianza feconda, non solo nella sua accezione sociale ma anche nel rispetto ambientale. Testimonianza con cui spesso nella società contemporanea, votata al consumismo sfrenato, ci dimentichiamo di fare i conti, con il connesso rischio di perdita di biodiversità: culturale e ambientale. Per capirci meglio basti pensare all'importanza che la cultura culinaria assume in tutte le epoche e in tutte le società e come su di essa si posino inevitabilmente tradizioni, miti e usanze. Cosa resta di questa centenaria cultura se oggi basta andare al supermercato nel bancone dei surgelati e trovare qualsiasi cosa in qualsiasi stagione dell'anno, senza storia se non quella di provenienza (quando c'è!), stampata dietro l'etichetta sfavillante del prodotto? Cosa resta del rispetto per l'ambiente se i prodotti vengono creati intervenendo in modo drastico sul controllo dei fenomeni naturali e agricoli? Che tipo di rapporto può intercorrere tra l'uomo e la natura se l'azione del primo è volta allo sfruttamento delle risorse? E dunque, cosa spetterà alle generazioni future? Quale ruolo può assumere ciascuno di noi, all'interno della logica del libero mercato? Esiste il potere del consumatore? E come si traduce nella pratica?

Scopo principe di questa raccolta è aprire uno spazio di riflessione affinché i lettori si pongano questi interrogativi e, a quanti vorranno, promuovere una possibilità diversa rispetto alle scelte alimentari e alle scelte di consumo, in senso più generale. Da questa prospettiva il baconiano *sapere è potere* può farci da guida per decifrare come assumere consapevolmente e personalmente quel ruolo attivo, non verso il dominio della natura, bensì nella coesistenza rispettosa con essa. Ecco allora che volgere lo sguardo alle tradizioni rurali dei nostri nonni può assumere un senso profondo per recuperare dalle loro pratiche un esempio di coesistenza e rispetto dell'ambiente nel quale viviamo; nonostante i nostri ritmi, oggi, siano estremamente differenti. Il lettore potrà avvicinarsi a questa dimensione e trarre le sue considerazioni, noi qui intendiamo proporre un'alternativa al consumismo ipertrofico e consolidare non la visione utopica di un ritorno alle origini, bensì ad una tradizione funzionale, declinabile nella società in cui viviamo. Le suggestioni derivanti dalla tradizione percorrono l'intera pubblicazione ma in particolar modo potrete trovare nel capitolo "Come diventare Cuochi per Natura", un confronto intelligente con quanto ereditiamo dalle generazioni precedenti, integrato con il decalogo del consumatore: la ricetta per fare ottime ricette nel quale suggeriamo consigli per la spesa in 10 semplici mosse; con le indicazioni dei mercati Bio e a Km 0

e le principali realtà locali che operano nel settore, infine breve respiro verrà dato alla consapevolezza richiesta per leggere le etichette. Il libro si conclude con la parte più corposa derivante dalle ricerche degli alunni, nel capitolo "I menu dei Cuochi per Natura", nel quale ancora una volta la tradizione, regina delle proposte culinarie, dà vita a gustose ricette accompagnate da singolari curiosità rispetto ai prodotti o alle loro origini e/o invenzioni. A tale proposito, ricordiamo che dal variegato mosaico di tutti i lavori che ci sono pervenuti abbiamo cercato di rintracciare una sfumatura comune che donasse un senso di compiutezza ai diversi elaborati, per questo l'impaginazione del libro, anziché prevedere la fedele copia dei menu degli alunni, vede al suo interno, nel rispetto della singolarità di ciascun lavoro, un percorso più omogeneo per conformare le differenze e facilitare così il lettore nell'esplorazione del materiale messo a disposizione.

Buona lettura e... buona scoperta con pentole alla mano!

Come diventare cuochi per natura

Partiamo da una breve premessa: il gesto di fare la spesa non è un'azione priva di significato, un atto privato che riguarda solo il consumatore, i suoi gusti, i suoi desideri, il suo portafoglio. Ciascuno di noi nel momento in cui si appresta a fare la spesa esercita il proprio potere di consumatore. Ma che cos'è esattamente? Il *potere* è la capacità di convincere in modo determinante persone o situazioni, oltre a rappresentare la possibilità concreta di fare qualcosa e, contrariamente al senso comune, è diffuso in modo generalizzato (non è solo il capo che ha potere!). Il *consumatore*, invece, è colui che sul mercato domanda beni e servizi ed è disposto a pagare un costo per essi, esercitando in tal modo il proprio potere. L'atto dell'acquisto si configura, quindi, come quel particolare momento in cui ciascuno di Noi, in qualità di consumatore, può esercitare il proprio potere. Esso può assumere una forte e chiara valenza sociale, economica e politica. Dobbiamo quindi sforzarci di capire quali effetti produrrà la "nostra azione di acquisto". Il consumatore, riappropriatosi della propria volontà decisionale e sviluppando una coscienza critica, acquisisce dunque un grande potere, certamente piccolo se pensato al singolo ma immensamente grande e forte se moltiplicato per molte persone; per questo ci prodighiamo nella diffusione e nella sensibilizzazione di queste tematiche: per far sì che tante gocce diventino un oceano!

Una volta messo a fuoco l'aspetto del potere del consumatore che ciascuno di noi può esercitare proviamo a vedere, grazie al materiale fornitoci dalle classi partecipanti al concorso, quali sono i passi da fare per diventare un cuoco per natura.

Consigli per fare la spesa

Per iniziare un cuoco per natura dovrebbe avere la buona abitudine di tenere, in prossimità del taccuino della spesa, almeno due robuste borse in stoffa o biodegradabili, da non dimenticare di portare con sé tutte le volte che andrà a fare la spesa.

Il passo successivo riguarda la scelta degli ingredienti e un bravo chef sa che la riuscita di un buon piatto inizia proprio dalla qualità delle materie prime utilizzate per prepararlo. Per questi motivi un cuoco per natura si lascia ispirare da ciò che offre il territorio e dalla tradizione rispettosa dell'ambiente (cioè non da tutto ciò che riguarda il passato perché alcune ricette oggi sarebbero per molti aspetti anacronistiche e non più sostenibili). Per esempio, una volta, venivano utilizzate molte piante spontanee che crescevano nelle nostre campagne e, in alcune realtà crescono ancora, tra le quali: le ortiche, il papavero, il tarassaco, i *vertis* (luppolo), la *gâlinâtâ* (insalata valerianella) e i *bârlând* (eruche). I nostri nonni lo sapevano bene, ed è tuttora loro usanza andare per i campi incolti e raccogliercle. Tuttavia, un cuoco per natura nel raccogliere queste piante selvatiche avrà l'accortezza di rispettare le specie commestibili protette e di non recare disturbo alla fauna. Oppure, una volta, le materie prime erano date direttamente dalla terra e dall'attività lavorativa svolta su di essa (nella campagna, nel bosco o nell'orto) o dall'allevamento di animali da cortile. Per questi motivi, necessariamente, si utilizzavano prodotti di stagione, anche per la difficoltà di conservare a lungo gli alimenti e, come conseguenza diretta della povertà della gente, l'acquisto di altri prodotti era ridotto allo stretto necessario. In un certo senso si può parlare di "Km 0" *ante litteram*.

Oggi non tutti hanno la possibilità e la fortuna di coltivare un orto e di avere animali da cortile, oppure di avere un conoscente che possa "fornire" prodotti genuini e di stagione, tuttavia per un cuoco per natura ci sono diverse possibilità per fare una spesa amica dell'ambiente:

- Cercare i produttori locali più vicini alla propria città che utilizzano un'agricoltura sostenibile, biologica o biodinamica. Andare direttamente dal produttore è sicuramente un modo speciale di fare la spesa perché si tasta dal vivo la realtà da cui derivano i prodotti che poi porteremo in tavola. La Provincia di Pavia in questo offre moltissime possibilità di scelta grazie alla varietà ambientale del suo territorio che si riflette nella molteplicità delle coltivazioni agricole presenti, così come la sua storia si riflette nelle lavorazioni tradizionali

dei prodotti tipici. Può essere piacevole, per esempio, andare a comprare il vino da una azienda vinicola dell'Oltrepò oppure il riso da un produttore della Lomellina. La spesa diventa così un ottimo stimolo per fare anche un'uscita fuori porta all'insegna della scoperta del proprio territorio. Come non visitare l'antico borgo di Varzi se ci si reca a prendere il suo salame DOP? Oppure, come non fare una bella scampagnata nei boschi fra Pizzocorno e S. Ponzio se ci si reca nelle aziende agricole lì presenti ad acquistare i loro freschi formaggi?

- Recarsi nei mercati della così detta filiera corta, formati cioè da produttori locali. Questi mercati sono una valida alternativa per quanti non hanno la possibilità di comprare direttamente dalle aziende agricole perché il ritmo di vita moderna impone tempi sempre più stretti. Anche in questo caso le possibilità di scelta non mancano: per esempio il mercato biologico come quello che si svolge a Pavia in piazza Duomo ogni prima domenica del mese, oppure i mercati a Km 0 della Coldiretti (a Pavia, in piazza del Carmine ogni mercoledì e sabato mattina; a Voghera, in piazza Duomo la seconda domenica del mese; a Vigevano, in via Rocca Vecchia, dal mese di aprile, l'ultima domenica del mese; a Casteggio, tutte le domeniche mattina; a Stradella, dal mese di aprile, il secondo sabato del mese). In questi mercati è possibile trovare tutto ciò che serve per la nostra cucina: ortaggi, frutta, salumi, carni fresche, formaggi, latticini, miele, vino DOC dell'Oltrepò Pavese, aceto, birra, farine, pasta biologica, confetture, cereali, riso, farina e pasta, legumi e derivati, conserve vegetali e prodotti trasformati. Infine, alcune aziende agricole vendono i loro prodotti nei mercati "tradizionali", dove quindi è possibile scovare alcune bancarelle di produttori locali.

- Entrare a far parte di un GAS, Gruppo di Acquisto Solidale. Un GAS è formato da famiglie e da singoli che condividono un senso di consumo critico: chi partecipa si chiede se la produzione di una merce abbia rispettato le risorse naturali e le persone che le hanno trasformate; quanto del costo finale serva a pagare il lavoro e quanto invece la pubblicità e la distribuzione; quale sia l'impatto sull'ambiente in termini di inquinamento, imballaggio, trasporto... fino a mettere in discussione il concetto stesso di consumo ed il modello di sviluppo che lo sorregge. La caratteristica di questi gruppi è che "l'unione fa la forza": una volta individuati i produttori ogni partecipante fa il proprio ordine di acquisto che viene unito a quello di tutti gli altri per comporre un unico grande ordine. In questo modo le quantità acquistate sono rilevanti e i costi si abbassano (sia economici sia ambientali). Chi vuole far parte di un GAS può consultare

l'archivio dei GAS sul sito www.retegas.org dove è possibile eseguire una ricerca per provincia per trovare quelli geograficamente più vicini.

- Appoggiarsi a rivenditori di prodotti locali o biologici. Negozi alimentari specializzati che trattano prodotti locali o biologici sono ormai molto diffusi in quasi tutte le città medio-grandi e rappresentano una valida alternativa per chi ha l'abitudine di recarsi al supermercato a fare la spesa.

Seguendo questi suggerimenti non sarà difficile portare sulla propria tavola prodotti locali e di stagione che rispettino la biodiversità dell'ambiente agricolo, tuttavia laddove il bene di consumo non venga prodotto sul proprio territorio è consigliabile acquistare quello che proviene dalla località più vicina come per esempio per l'olio d'oliva, una buona scelta può essere quello ligure oppure quello prodotto sui versanti dei laghi lombardi Garda e Iseo.

Facendosi ispirare dalla tradizione un cuoco per natura imbandisce la propria tavola utilizzando tovaglie e tovaglioli di stoffa, bicchieri di vetro, piatti di ceramica, posate in acciaio in modo da poterli riutilizzare dopo averli lavati e brocche d'acqua riempite rigorosamente dall'acquedotto comunale. Infatti, in passato, per apparecchiare la tavola, non si utilizzavano prodotti usa e getta. Nei giorni delle "grandi feste", si imbandiva la mensa con la tovaglia di Fiandra bianca o con una tovaglia ricamata dalle donne di casa e con i piatti di porcellana e i bicchieri del servizio "bello", generalmente quello regalato dai parenti come dono di nozze. Invece, per i pranzi quotidiani l'allestimento della tavola era fatto anche con piatti e bicchieri spaiati, perché comunque era una giornata di lavoro e di trambusto e non valeva la pena rischiare di rompere le suppellettili dei servizi "buoni".

Un cuoco per natura lo è fino in fondo: dopo aver "spadellato" e banchettato lava le stoviglie riutilizzando l'acqua di cottura (come facevano le nostre nonne) e detersivi biodegradabili. Eventuali avanzi li riutilizza come basi per altre preparazioni (es polpette), infine, con i rifiuti organici (come bucce delle patate, la pelle delle carote, i gusci d'uovo, etc) crea il compost per l'orto di casa oppure li separa tramite la raccolta differenziata dei rifiuti.

Decalogo delle buone pratiche per fare la spesa rispettando l'ambiente

Un cuoco per natura prima di acquistare un prodotto può rispondere con criterio ad almeno tre di queste domande. Chiaramente questi consigli sono applicabili verso altri prodotti, non esclusivamente a quelli alimentari!

01. Mi è utile? Sembra ovvio ma è molto importante chiedercelo perché spesso assumiamo dei comportamenti indotti dai messaggi pubblicitari piuttosto che rispondenti ai nostri veri bisogni. La soluzione consiste nel riconoscere i nostri bisogni e nel partire da questi per formulare una domanda di merci senza rinunciare ai contenuti che reputiamo importanti.

02. Cosa mi dicono le etichette? Su di esse dobbiamo ritrovare elencati gli ingredienti, devono esserci anche specificate le modalità di coltivazione (biologica, biodinamica, intensiva) e come sono stati confezionati.

03. E' sicuro per me e per l'ambiente in cui vivo? Ci sono molte alternative di prodotti sicuri, l'importante è reperire una di queste voci: degradabile, fotodegradabile, rinnovabile, riciclato, riciclabile, riutilizzabile, a risparmio energetico, non tossico, ozono safe-friendly, efficienza energetica, compostabile, biologico, cruelty free. La "biologicità" pur essendo una delle etichette che rischia di essere inflazionata, deve essere uno dei capisaldi del consumo consapevole perché presuppone minor inquinamento, maggior qualità, una vita più sana, più umana sia per chi produce sia per chi consuma.

04. Cosa c'è dietro al costo? Attenzione perché ci sono costi diretti e indiretti, costi individuali e costi sociali, costi immediati e dilazionati nel tempo. E' difficile quantificare i costi, però è abbastanza intuibile che se compriamo un prodotto realizzato in località distanti, aumentiamo l'incidenza dei trasporti, quindi contribuiamo ad un maggior inquinamento e molto probabilmente ad un uso più massiccio dei conservanti; così come del resto è necessario allertarsi di fronte a quei prodotti che costano poco, spesso il basso costo deriva anche da un impiego di risorse umane a cui non vengono riconosciuti diritti sufficienti alla prestazione della loro mano d'opera.

05. Com'è fatto l'imballaggio? Quando andiamo a comprare un prodotto istintivamente siamo spinti verso quelle confezioni che sono più accattivanti, mentre passano in secondo piano tutta una serie di parametri che sono invece significativi per cercare di fare una valutazione globale del prodotto: se ci sono dei vuoti a perdere, se le confezioni sono riciclabili, se la confezione utilizza già qualcosa di riciclato, quanta parte di prodotto è utilizzabile; sono questi gli aspetti che spesso ci dimentichiamo di osservare e che invece hanno un costo da pagare a livello sociale e di inquinamento.

06. Rispetta la stagionalità? I costi per distribuire e produrre i prodotti sono nettamente inferiori se questi sono di stagione ed inoltre il loro apporto nutritivo è indubbiamente superiore.

07. E' funzionale? È importante chiedersi se il prodotto che vado acquistando è pratico, fatto bene, di buona qualità, destinato a durare nel tempo e se è pensato per durare nel tempo, a tale proposito ci riferiamo a tutti gli utensili, elettrodomestici, o stoviglie che vengono usati in cucina (ma il ragionamento si può estendere a tutti gli elettrodomestici in generale). Considerando il costo ambientale risulta più economico e con impatto inferiore un prodotto di qualità destinato a funzionare bene nel tempo, inoltre i prodotti di qualità maggiore si ripagano con la loro durata e con la soddisfazione nell'utilizzarli.

08. Qual è la sua durata? I punti che seguono rispecchiano problematiche legate all'acquisto di prodotti di lunga durata che prevedono un investimento iniziale ed un uso prolungato e ripetuto nel tempo. E' il caso dell'acquisto di un elettrodomestico per cui noi andiamo a comprare un oggetto che dovrebbe essere in grado di effettuare una certa operazione che solitamente viene svolta manualmente. A questo punto dobbiamo farci una serie di domande relative all'uso effettivo di questo prodotto per verificare a quanti quesiti siamo in grado di rispondere effettivamente, perché i dubbi che possiamo avere possono salvarci da quello che viene definito un incauto acquisto.

09. Richiede manutenzione? Nel caso di prodotti sottoposti a usura è facile non pensare alla manutenzione che necessariamente bisognerà effettuare con tutti i problemi ad essa collegati: necessità di strumenti, conoscenze, difficoltà legate alla struttura stessa dell'apparecchio

in questione. In particolare per ciò che concerne la manutenzione ricordiamo che ormai la stragrande maggioranza dei prodotti tecnologici non si presta alla riparazione ma alla totale sostituzione.

10. Si può riciclare? Valore aggiunto al mio prodotto è dato dalla possibilità di riciclarlo più volte, chiaramente non stiamo parlando dei prodotti commestibili ma di quelli che servono a cucinare, a mangiare, o ancora all'imballaggio per trasportare il dolce a casa di amici... e sono solo alcuni esempi, provate ad estendere il ragionamento a tutte le altre categorie di oggetti che usiamo quotidianamente... e vedrete che sorpresa, scoprire quante piccole spese possono essere differenti!

Il vademecum per saper leggere le etichette

Così come s'imparano a leggere i cartelli stradali per andare in giro, è altrettanto importante imparare a leggere le etichette per fare la spesa! E questo un cuoco per natura lo sa, perché il primo modo per identificare i prodotti che hanno un effetto benefico sull'ambiente è saper leggere quello che c'è scritto sulla confezione. Le descrizioni e i simboli utilizzati possono spesso creare confusione e malintesi. L'etichettatura dei prodotti alimentari è disciplinata dal decreto legislativo 27 gennaio 1992, n. 109, che attua le direttive 89/395/CEE e 89/396/CEE concernenti l'etichettatura, la presentazione e la pubblicità dei prodotti alimentari. Di seguito troverete le più diffuse indicazioni:

- **Biodegradabile:** ha la capacità di tornare a materia grezza e scomparire in modo abbastanza veloce in modo biologico senza l'aiuto di nessun intervento artificiale.
- **Biologico:** in genera si utilizza per indicare una coltivazione biologica e allevamento biologico. Ci sono diversi marchi che certificano la provenienza biologica, come CFC-free (Non Contiene CFC, ossia non contiene "chlorofluorocarbons") quindi non contribuisce ad intaccare lo strato dell'ozono.
- **Biodinamico:** prodotti ottenuti col metodo dell'agricoltura biodinamica. Come per i prodotti biologici non si ricorre a prodotti chimici di sintesi ma si pone particolare attenzione ai cicli cosmici e si utilizzano speciali preparati dinamizzati secondo le teorie del filosofo austriaco Steiner che per primo

propugnò delle teorie su questo tipo di agricoltura.

- **Commercio Equo e Solidale o Fair Trade:** proveniente da una filiera di commercio "pulito", "rispettoso", "etico" e "socialmente responsabile" in cui sono stati rispettati principi di equità sociale, è stato evitato lo sfruttamento del lavoro minorile, in generale è stata rispettata la legge.
- **Compostabile:** che può essere utilizzato per il "compost". Il compost è un accumulo di rifiuti biodegradabili che vengono poi riutilizzati come fertilizzante in agricoltura.
- **Degradabile:** in genere viene utilizzato come parola corta per Biodegradabile intendendo la stessa cosa. Quindi la sua composizione può essere di sicuro ridotta e scomparire biologicamente. Ma questa dicitura può lasciare qualche dubbio che il materiale sia sicuramente degradabile in modo biodegradabile.
- **DOC (denominazione di origine controllata):** sono attribuite ai vini prodotti in zone delimitate recando il loro nome geografico. Di norma il nome del vitigno segue quello della DOC e la disciplina di produzione è piuttosto rigida. Sono immessi al consumo soltanto dopo analisi chimiche e sensoriali.
- **DOCG (denominazione di origine controllata e garantita):** sono attribuite ai vini DOC di "particolare pregio qualitativo" e di notorietà nazionale ed internazionale. Questi vini sono sottoposti a controlli più severi, devono essere commercializzati in recipienti di capacità inferiore a cinque litri e portano un contrassegno dello Stato che dà garanzia dell'origine, della qualità e che consente di numerare i pezzi.
- **DOP (denominazione di origine protetta):** secondo il Reg. 2081/92 designa un prodotto agricolo o alimentare, le cui qualità o le cui caratteristiche sono dovute essenzialmente o esclusivamente all'ambiente geografico comprensivo dei fattori naturali e umani e la cui produzione, trasformazione ed elaborazione avvengono nell'area geografica delimitata. In sostanza, la DOP si applica a produzioni il cui intero ciclo produttivo, dalla produzione della materia prima all'ottenimento del prodotto finito, viene svolto all'interno di un'area geografica ben delimitata, e quindi, date le condizioni produttive attuali, non riproducibile al di fuori di quest'area.

- **Efficienza Energetica:** impiega metodi per utilizzare al meglio l'energia di cui ha bisogno.

- **Fotodegradabile:** biodegradabile con l'aiuto dell'azione dei raggi solari.

- **FSC (Forest Stewardship Council):** il legname proviene da una foresta certificata FSC. Riconoscimento di una gestione controllata della foresta regolata in maniera corretta e responsabile secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici, rispettando la sua capacità di rigenerarsi e tutelando sia popolazioni umane (vedi indigeni foreste tropicali) che animali.

- **IGP (indicazione geografica protetta):** il termine IGP è relativo al nome di una regione, di un luogo determinato o, in casi eccezionali, di un paese. Serve a designare un prodotto agricolo o alimentare che sia originario di tale regione, di luogo o paese e di cui una determinata qualità, la reputazione o un'altra caratteristica possa essere attribuita all'origine geografica e la cui produzione e/o trasformazione e/o elaborazione avvengano nell'area geografica determinata. Le IGP sono disciplinate dal Reg. CEE 2081/92. A differenza della DOP, la IGP non richiede necessariamente la produzione in loco della materia prima, purchè questa consenta di ottenere un prodotto corrispondente ai requisiti imposti dal disciplinare di produzione. Il regolamento 2081/92 intende quindi proteggere esclusivamente le denominazioni di prodotti che risultano avere una caratteristica legata alla localizzazione geografica, mentre le denominazioni che hanno un carattere generico non risultano protette e possono continuare ad esistere nelle condizioni attualmente esistenti.

- **IGT (indicazione geografica tipica):** riconoscimento di qualità attribuita ai vini da tavola caratterizzati da aree di produzione generalmente ampie. L'IGT non può utilizzare il nome di regioni o zone utilizzate per le DOCG o le DOC. Il vitigno può essere menzionato unicamente quando la zona vitivinicola è di dimensioni significative. L'indicazione può essere accompagnata da altre menzioni, quali quella del vitigno. I vini IGT sono gli omologhi dei francesi "Vin de Pays" e dei tedeschi "Landwein". (Legge 164/92).

- **Lotta integrata:** tecnica agrochimica che prevede l'impiego combinato di insetti predatori e di insetticidi, utilizzati solo in determinate circostanze e comunque rispettando un calendario preciso, per diminuire il più possibile l'uso di prodotti tossici.

- **Lotta biologica:** termine usato per indicare un sistema di difesa dai parassiti animali che impiega esclusivamente mezzi biologici quali: entomofagi, cioè insetti predatori o parassiti di altri insetti; feromoni, cioè sostanze, normalmente emesse da insetti, ma che possono essere riprodotte in laboratorio, che fungono da messaggeri chimici determinando in individui della stessa specie stimolazioni e risposte precise e ripetibili; microrganismi patogeni, cioè virus e batteri che risultano patogeni per determinati insetti. In questo tipo di difesa non vengono usate sostanze tossiche per l'uomo.

- **Naturale:** è una dicitura vaga che spesso non aggiunge molto alla sicurezza sulla provenienza e sulla qualità del prodotto. A volte è utilizzato da produttori che non hanno ancora la certificazione di biologico o che non vogliono sottomettersi a questi controlli perché non li riconoscono.

- **OGM Free:** la sigla sta ad indicare che non contiene organismi geneticamente modificati, cioè organismi i cui geni sono stati alterati in un modo non possibile in natura.

- **Ozone Safe – Friendly:** non contiene sostanze conosciute come dannose per lo strato dell'ozono.

- **Rinnovabile (Non Rinnovabile):** risorse che possono essere (o non possono essere) messe a disposizione nuovamente tramite un ciclo naturale e in un lasso di tempo ragionevole.

- **Ricaricabile:** batterie ricaricabili invece che sostituibili con delle nuove.

- **Riciclato:** prodotto con materiale già utilizzato in precedenza.

- **Riciclabile:** materiale che può essere decomposto o riutilizzato per produrre un nuovo prodotto.

- **Risparmio Energetico:** apparecchio che richiede minori risorse energetiche per funzionare.

- **Riutilizzabile:** prodotto pensato per essere usato e riusato invece che "usa e getta", utilizzato e gettato.

- **STG (specialità tradizionale garantita):** riconoscimento, ai sensi del Reg. CE 2082/92, del carattere di specificità di un prodotto agro-alimentare, inteso come elemento od insieme di elementi che, per le loro caratteristiche qualitative e di tradizionalità, distinguono nettamente un prodotto da altri simili. Ci si riferisce, quindi, a prodotti ottenuti secondo un metodo di produzione tipico tradizionale di una particolare zona geografica, al fine di tutelarne la specificità. Sono esclusi da questa disciplina i prodotti il cui carattere peculiare sia legato alla provenienza o origine geografica; questo aspetto distingue le STG dalle DOP e dalle IGP.
- **Tossico (Non Tossico):** sostanza che ha la capacità di produrre danneggiamenti o malattie al genere umano attraverso ingestione, inalazione o assorbimento cutaneo.
- **Usa e Getta:** prodotto utilizzabile una sola volta e poi non può che essere buttato via.
- **Prodotti tradizionali:** prodotti agroalimentari le cui metodiche di lavorazione, conservazione e stagionatura risultino consolidate nel tempo, omogenee per tutto il territorio interessato, secondo regole tradizionali, per un periodo non inferiore ai venticinque anni. (D.M. 18 luglio 2000).
- **Prodotti locali:** categoria di prodotti tipici o tradizionali che si caratterizzano per l'esiguità della produzione, per la mancanza di ogni disciplinare o protocollo e per l'estrema variabilità delle tecniche di produzione.
- **VQPRD (vini di qualità prodotti in una regione determinata):** sigla che indica vini di qualità, introdotti con il Reg CEE 823/87 integrato dal Reg. (CE) 1622/2000 che fornisce un quadro normativo generale entro il quale si collocano le varie leggi nazionali, in genere preesistenti al regolamento stesso. In Italia rientrano nei VQPRD i vini DOC e DOCG.

1 menu dei cuochi per natura

Caro lettore e futuro cuoco per natura, dopo aver seguito il decalogo delle buone pratiche e i consigli per la spesa siamo pronti per metterci ai fornelli!

In questa sezione sono stati raccolti i 14 menu amici dell'ambiente creati dalle classi partecipanti al concorso inserito nel nostro progetto didattico.

Tante ricette, per altrettanti menu da proporre in famiglia o agli amici per riscoprire prodotti locali, antiche tradizioni e molto altro. Infatti, tra una ricetta e l'altra ci sono i "lo sapevi che.." mini inserti per appagare non solo il gusto ma anche la tua curiosità!

I lavori pervenuti al concorso erano molto eterogenei per stile e contenuti, quindi per ragioni editoriali abbiamo tentato di accogliere la particolare inventiva di ciascun elaborato cercando di uniformarli per dare un senso più coeso a questa sezione, in taluni casi abbiamo dovuto ridurre il materiale pervenutoci, in altri invece, abbiamo dovuto integrarlo.

Come in ogni concorso che si rispetti, ciascun elaborato ha ricevuto un punteggio tecnico rispetto alla sostenibilità ambientale, ed è sulla base di questo che abbiamo pensato di suddividere i menu nelle seguenti categorie:

 **4 foglie** per i menu super amici dell'ambiente.

 **3 foglie** per i menu molto amici dell'ambiente

 **2 foglie** per i menu amici dell'ambiente

 **1 foglia** per i menu abbastanza amici dell'ambiente

A questo punto non ci resta che affidarti alla nostra upupa chef per proseguire nella culinaria scoperta!



Menu

Le nonne consigliano



Vincitore del 1° premio

Realizzato dalla classe 1° A della scuola secondaria di 1° grado
 "Duca degli Abruzzi" di Gropello Cairoli

antipasto *Bâlat al furân (Palline al forno)*

Ingredienti (per 8 persone)

4 patate, prezzemolo fresco, 2 uova, 6 cucchiari di Parmigiano grattugiato, sale q. b.

Preparazione

Lessare le patate, quando sono pronte sbuciarle e schiacciarle con lo schiacciapatate. In una ciotola versare le patate schiacciate e mescolarle con gli altri ingredienti: prezzemolo, uova, Parmigiano e sale. Mescolare bene fino a che gli ingredienti si siano amalgamati e con le mani formare delle palline. Rivestire una teglia con la carta da forno, sistemarvi sopra le palline e infornare per trenta minuti a 200°C.

antipasto *Crostini di polenta con Gorgonzola*

Ingredienti (per 4 persone)

1 litro e mezzo di acqua, 400 gr di farina gialla, sale e Gorgonzola a piacere

Preparazione

Si porta ad ebollizione un litro e mezzo di acqua salata, vi si aggiunge la farina gialla, versandola a pioggia e mescolando con una frusta o con la *mascula*, affinché non si formino grumi. Si fa sobbollire per circa un'ora. Versare sul tagliere o nella *bâslâtâ*. Ritagliare dei dischi di polenta da grigliare con un po' di Gorgonzola.

Lo sapevi che ... il Gorgonzola nasce nell'omonima cittadina lombarda nell'anno 879 per colpa della sbadataggine di un casaro: il latte munto a tarda sera era stato dimenticato all'aperto, dentro un recipiente; il mattino dopo vi era stato aggiunto il latte della prima mungitura per ricavarne i soliti formaggi bianchi e cremosi. Ma dopo la stagionatura, quel latte dimenticato all'aperto si era ricoperto di spore fungine, che avevano creato nella pasta le piccanti venature verdi. Il gorgonzola appartiene ai cosiddetti formaggi erborinati, perché in dialetto lombardo *erborin* è il prezzemolo, verde come le striature di questi formaggi.



primo **Minestra cui fasulei ad lög** (*Minestra con i fagioli dell'occhio*)

Ingredienti (per 4 persone)

250 gr di fagioli dell'occhio, 100 gr di cotenne di maiale, sale, pepe, 1 mazzetto di prezzemolo, aglio, cipolla e sedano

Preparazione

Mettere in acqua i fagioli dell'occhio e, a parte, le cotenne di maiale, lasciando fagioli e cotenne a bagno per una ventina di ore, sostituendo l'acqua almeno una volta. Fare cuocere separatamente, aggiungendo sale e pepe, sino a che i fagiolini diventino morbidi, ma lasciando le cotiche un po' al dente. Preparare un trito con prezzemolo, aglio, cipolla e sedano, facendo colorire con un po' d'olio. Tagliare le cotenne a listarelle, far colorire nel trito. Passare un terzo dei fagiolini al passaverdura e aggiungerli alle cotiche. Unire acqua calda, i restanti fagiolini con un po' della loro acqua.

primo **Ris e bårland**

Ingredienti (per 4 persone)

300 gr di riso, 200 gr di bårland, una fetta di lardo, 1 ciuffo di prezzemolo, 2 spicchi d'aglio, 2 patate, 2 gambi di sedano, 2 carote, 1 porro medio, un bicchiere di salsa di pomodoro, sale

Preparazione

Preparare un battuto fine di lardo, prezzemolo e aglio alla maniera della Lomellina ed unite patate, carote, sedano e porro tagliati a dadini e la salsa di pomodoro salando quanto basta. Portate ad ebollizione in tre litri d'acqua e lasciate cuocere per più di un'ora. Solo le "bårland" andranno aggiunte mezz'ora prima di mettere il riso in pentola. Cuocete il tutto per una ventina di minuti e servite.

Lo sapevi che ... la barlanda è una piantina erbacea della famiglia delle Cruciferae (*Bunias erucago L.*), nota in italiano come Cascellora, Landra o Cascella. Le parti commestibili della pianta sono le foglie basali che si raccolgono durante l'inverno appena compaiono, poiché successivamente, quando compare il fiore, non sono più appetibili. Il loro sapore ricorda quello del cavolo. Con un po' di tali erbe, due pugni di riso e del brodo di carne, una volta si preparava un bel piatto di "riso e barlande". E infatti si diceva: "Ris e fâsò l'è lâ mnèstrâ di fiö; ris e bårland l'è lâ mnèstrâ di grând" (Riso e fagioli è la minestra dei bambini; riso e barlande è la minestra dei grandi).

primo **Minestra di ris e süca**

(Minestra di riso e zucca di Nonna Angelina)

Ingredienti (per 4 persone)

300 gr di riso, 300 gr di zucca, olio, burro, 1 cipolla, sale q.b., Grana Padano grattugiato

Preparazione

Tagliare la zucca a cubetti privandola della buccia e rosolarla nell'olio con burro e cipolla tritata finemente. Aggiungere acqua calda in modo da coprire bene la zucca e salate a piacere. Far cuocere la zucca finché non sarà possibile schiacciarla facilmente con una forchetta. Ridurre quindi la zucca in purea con una forchetta, aggiungere il riso e far cuocere a fuoco moderato per altri 20 minuti. Prima di servire aggiungere una bella manciata di formaggio Grana grattugiato.

Lo sapevi che ... Le specie di zucca coltivate si distinguono (per la forma e la grossezza sia del frutto, sia del seme) tra "zucche da zucchini" e "zucche da inverno". Le prime hanno portamento cespuglioso e, di esse, si consumano i frutti tenerissimi, commestibili sono anche i loro fiori maschili quando sono ancora in boccia. La loro raccolta avviene a scalare ed è fatta al momento in cui il fiore che si lascia attaccato al frutto sta per schiudersi. Le seconde, invece, sono a fusto rampicante hanno frutti sferoidali talvolta enormi, a buccia variamente colorata, polpa gialla e dolce; si raccolgono ai primi d'ottobre e si conservano in locale asciutto e ventilato fino alla fine dell'inverno.

secondo **Frità cun i vartiis** (*Frittata con i germogli di luppolo*) *e Frittata con le ortiche*

Ingredienti (per 4 persone)

6 uova, 500 grammi di "vartiis" o di ortiche, olio extra vergine d'oliva, sale, pepe

Preparazione

Mettere in una padella con un po' d'olio i vartiis, precedentemente bolliti e tritati, lasciare cuocere lentamente per pochi minuti. In una terrina sbattere le uova, aggiungere vartiis, sale e pepe e mescolare bene. Per la frittata con le ortiche, sostituire ai germogli di luppolo le foglie tenere delle ortiche.

contorno *Gâlinâtâ (insalata di Valerianella)*

Ingredienti (per 4 persone)

250 gr di Valerianella, olio, sale e aceto

Preparazione

Mondare e pulire accuratamente l'insalata e condire a piacere con olio, sale e aceto.

Lo sapevi che... la Valerianella locusta (gallinella) è una pianta erbacea a ciclo annuale da semina, ma presente anche spontanea nelle nostre campagne. Produce una rosetta di foglie spatolate, di colore verde scuro, lunghe 8-10 cm ed è considerata una specie rustica.

contorno *Rosole a pupöl (foglie di papavero lessate)*

Ingredienti (per 4 persone)

500 gr di foglie di papavero, olio, sale

Preparazione

Mondare e pulire le foglie di papavero e metterle a bollire in abbondante acqua salata. Cuocere per circa dieci minuti e poi scolare e strizzare accuratamente. Condire con olio e sale a piacere.

dessert *Torta di pane*

Ingredienti (per 4 persone)

150 gr di pane raffermo, 100 gr di amaretti, 100 gr di zucchero, 1 cucchiaino di cioccolato amaro, 1 uovo, 3 lt di latte, un po' di burro e di farina per infarinare la tortiera

Preparazione

Ridurre il pane secco a pezzetti e metterlo in una ciotola e coprirlo con il latte, lasciandolo macerare per circa mezz'ora. Con il fondo di un bicchiere sbriciolare finemente gli amaretti. In una terrina unire al pane inzuppato con il latte, gli amaretti sbriciolati, il cacao, lo zucchero, l'uovo e lavorare il composto molto energicamente perché il pane si deve sbriciolare completamente (per semplificare l'operazione è possibile frullare il tutto). Infine, imburrare e infarinare una tortiera e mettere nel forno caldo a 180°C per circa 1 ora.

dessert *Torta di zucca*

Ingredienti (per 4 persone)

1 kg di zucca, 150 gr di burro, 200 gr di zucchero, 150 gr di farina, 3 uova, 1 bicchiere di latta, cioccolato amaro, 1 bustina di lievito per dolci

Preparazione

Sbucciare la zucca ed eliminare semi e filamenti. Tagliarla a pezzi e lessarla in una pentola con acqua salata. Passare la zucca in un passaverdure raccogliendo la purea in una ciotola. Unire le uova, il cacao, il latte e lo zucchero. Sbattere energicamente gli ingredienti e con cura incorporare il lievito. Il composto ottenuto dovrà risultare compatto ma morbido. Imburrare con cura la tortiera e passare il pangrattato uniformemente e riempire con l'impasto. Infornare nel forno già caldo per 45 minuti a 180°C.

Lo sapevi che ... in Provincia di Pavia, l'abbondanza delle coltivazioni cerealicole e la loro lavorazione ha dato vita a molti prodotti da forno entrati a far parte della tradizione culinaria, tra cui ricordiamo: per l'Oltrepò il "Miccone di Stradella", le ciambelle di Staghiglione dette "brasadè", la torta di "San Cotardo" di Broni e la torta di mandorle di Varzi; per la Lomellina il pane di riso, le "Offelle" di Parona, i biscotti "Bramantini" di Vigevano, i biscotti "risini" di riso e il "Dolce del Moro"; per il Pavese la torta paradiso, le lingue di gatto, il "pane di San Siro" e i "baci del Signore".

dessert *Tri e Tri (Torta Sabbiosa)*

Ingredienti (per 4 persone)

3 uova, 300 gr di burro, 300 gr di zucchero, 300 gr fecola di patate, un pizzico di zucchero vanigliato, un bicchierino di Cognac

Preparazione

Sbattere bene bene in un recipiente il burro, lo zucchero e un uovo intero sempre rimescolando; dopo 10 minuti aggiungere il 2° uovo e dopo altri 10 minuti aggiungere il 3° uovo. Si lavora rimestando per 50 minuti, indi aggiungere la fecola e lavorare ancora per 20 minuti, tutto sommato il tempo di lavorazione prevede un'ora e mezza; in ultimo si aggiunge il Cognac. Si unge di burro il recipiente e si inforna per 30 minuti a 180°C.



Menu

Il Menu dell' Arcobaleno colori caldi



Vincitore del 2° premio

Realizzato dalla classe 2° B della scuola secondaria di 1° grado
"Maddalena di Canossa" di Pavia

antipasto *Salame di Varzi e Robiola con miele d'acacia*

Ingredienti (per 4 persone)

1 Salame di Varzi, 160 gr di Robiola, 2 cucchiaini di miele d'acacia

Preparazione

In un piatto da portata disporre la Robiola a fette accompagnata con il miele d'acacia e il salame di Varzi tagliato a fette. Servire tutto con del pane casereccio.

Il vino consigliato

Pinot Rosè Spumante metodo Charmat dell'Oltrepò Pavese

Lo sapevi che ... il nome della Robiola deriva da Robbio Lomellina, il piccolo paese da cui la tradizione di produrre questo formaggio ha preso inizio secoli fa. È un formaggio naturale, dal profumo delicato, che può essere consumato fresco oppure stagionato. Le tome fresche si riconoscono dalla superficie bianca, mentre quelle stagionate sono grigio-rossicce.

antipasto *Frittata con cipolle di Breme*

Ingredienti (per 4 persone)

8 Uova, 900 gr di Cipolle di Breme, olio, burro, Grana Padano e sale

Preparazione

Tagliare le cipolle ad anelli, cuocerle con olio e burro, quando cominciano a prendere colore salarle e lasciarle cuocere piano ancora qualche minuto. Aggiungere le uova sbattute e salate con Grana Padano, cuocere la frittata dalle due parti, si può servire sia calda che fredda.

Il vino consigliato

Pinot Rosè Spumante metodo Charmat dell'Oltrepò Pavese

Lo sapevi che ... alla fine dell'ottocento il casalese Federico Martinotti, direttore dell' Istituto Sperimentale per l'Enologia di Asti, inventò il metodo di rifermentazione controllata in grandi recipienti a tenuta stagna tipo autoclave. Questa lavorazione ha trovato larga diffusione in quanto più idonea alla produzione di vini spumanti utilizzando vitigni aromatici o fruttati (Moscato o Prosecco). Infatti la lunga sosta su lievito tipica del metodo champenoise (in cui la fermentazione avviene in bottiglia) nuocerebbe all'espressione del profumo dei vini derivati dai suddetti vitigni. Intorno al 1910 il francese Eugène Charmat costruì e brevettò tale attrezzatura, da qui il doppio nome, metodo Martinotti-Charmat o più semplicemente metodo Charmat.

primo *Risotto alla vogherese*

Ingredienti (per 4 persone)

300 gr riso Carnaroli, 2 peperoni rossi o gialli di Voghera, 1 pomodoro maturo, 50 gr di burro, 50 gr di Grana Padano, 1 ciuffetto di prezzemolo e timo, sale, brodo quanto basta (fatto con carote, cipolle e patate)

Preparazione

Tagliare i peperoni a tocchetti con il pomodoro e unirvi un filo d'olio e poco sale. Cuocerli per 20 minuti a fiamma dolce, quindi passare al frullatore. Mettere il riso a secco in un capace tegame, bagnare con il brodo caldo, aggiungendolo poco alla volta e portare a cottura in un quarto d'ora. Togliere dal fuoco, unirvi la crema di peperoni, le erbe tritate, il burro, il Grana e mantecare velocemente.

Il vino consigliato

Sauvignon di Torricella Verzate

Lo sapevi che ... il peperone di Voghera ha una forma inconfondibile, regolare, quasi cubica, con quattro costolature di cui una prominente. Il colore è un caratteristico verde chiaro che aveva portato gli estimatori del peperone di Voghera a chiamarlo "peperone bianco". Man mano che procede la maturazione, il verde diventa giallo con sfumature aranciate, mentre la polpa sottile resta consistente e resistente, mantenendo intatte a lungo le sue caratteristiche organolettiche. Il sapore è dolce e delicato, grazie a un alto contenuto di zuccheri e a una bassa percentuale di acqua, che rende il peperone di Voghera molto digeribile. Inoltre è ricco di antiossidanti, vitamina C, fosforo, magnesio e potassio: è un alimento diuretico, disintossicante e al contempo povero di calorie. Il peperone di Voghera è stato recuperato da un gruppo di docenti dell'Istituto tecnico agrario "Gallini" di Voghera. La sperimentazione ha previsto la reintroduzione nell'Oltrepò grazie ai semi recuperati nelle cascine da vecchi contadini.

Secondo *Faraona con uvette*

Ingredienti (per 4 persone)

1 faraona, 150 gr di salsiccia, 30 gr di burro, 2 cucchiaini d'olio, 1 bicchierino di Brandy, 1 uovo, rosmarino, timo, prezzemolo, salvia, mollica di pane, 1 pizzico di noce moscata, sale, pepe, 30 gr di uvette

Preparazione

Tenere a bagno l'uvetta sultanina in un bicchierino di Brandy allungato con acqua. Sminuzzare la salsiccia, mescolarla con la mollica bagnata e ben strizzata, con metà uvetta, con un po' di rosmarino, timo, prezzemolo e salvia tritati. Amalgamare il tutto con l'uovo, sale, pepe e un pizzico di noce moscata. Riempire con il composto la faraona disossata, cucire l'apertura con lo spago da cucina. In un tegame scaldare il burro e l'olio e rosolare la faraona. Salare, pepare e spruzzare di Brandy. Cuocere a fuoco basso per circa un'ora. A metà cottura girare la faraona e cospargerla con l'uvetta rimasta. Tagliare a fettine la parte farcita, staccare le ali e le cosce.

Servire accompagnando il piatto con insalata condita a piacere.

Il vino consigliato

Pinot Nero vinificato in rosso fermo

Lo sapevi che ... la vinificazione in rosso o vinificazione con macerazione è caratterizzata dal contatto tra vinacce e mosto in fermentazione. Con questa lavorazione sfruttando l'azione dissolvente dell'alcool e la temperatura elevata, i pigmenti colorati (antociani) e le sostanze tanniche presenti nella buccia dell'acino passano nel mosto, e si troveranno quindi nel vino dopo la separazione tra le parti solide e la parte liquida (svinatura).

dessert *Pesche al forno con amaretti*

Ingredienti (per 4 persone)

2 pesche gialle grosse, 4 amaretti, 1 limone,
20 gr di zucchero e 10 gr di cacao

Preparazione

Spaccare le pesche a metà, togliere il nocciolo e scottarle per un minuto in acqua, limone e zucchero. Dopo averle raffreddate, disporre le pesche sopra una placca, spolverandole con cacao e zucchero, disponendo sopra ogni frutto 1 amaretto. Portare il forno a 150°C e cuocere le pesche per cinque minuti. Servire tiepide.

Il vino consigliato

Moscato di Santa Maria della Versa

Lo sapevi che ... l'amaretto è un biscotto secco o morbido, leggermente amaro, di forma tonda, rugoso e un pò bombato, che a cottura ultimata assume il colore della crosta del pane. Esso è composto da pochi ingredienti genuini: mandorle dolci e amare, zucchero e albume d'uovo. Gli amaretti sono diffusi e prodotti in tutte le regioni d'Italia, ma la loro origine è motivo di controversia: alcuni sostengono che questi biscotti provengano dal Piemonte e siano stati inventati nel XVIII secolo alla corte dei Savoia; altri affermano che siano di origini liguri inventati nell'800; altri ancora affermano che questo famoso biscotto provenga dalla Sicilia, terra ricca di alberi di mandorlo, probabilmente portati dagli arabi. Oggi se ne possono dare due differenti versioni: l'amaretto tipo Saronno, croccante e friabile e l'amaretto tipo Sassello, morbido e più simile al marzapane. Ricca e variegata è la storia di origine dell'amaretto così come lo sono i suoi accostamenti gastronomici: gustati da soli magari accompagnati da un buon vino o liquore, vengono spesso usati nella preparazione di ripieni salati (in Lombardia ad esempio vengono usati per preparare i tortelli di zucca o sbriciolati quale sostituto del formaggio grattugiato in alcune creme di verdura) e per farciture di torte, budini o dolci tipici come il Bounet piemontese o con le pesche al forno.

dessert *Meini e panna fresca*

Ingredienti (per 4 persone)

100 gr di farina bianca, 100 gr di fioretto (farina di mais), 100 gr di burro, 100 gr di zucchero, 4 tuorli d'uovo, 1 uovo intero, 1 scorza di arancia e limone e panna fresca liquida

Preparazione

Miscelare la farina gialla a quella bianca, aggiungervi lo zucchero e il burro morbido impastati precedentemente; unire all'impasto le scorze grattugiate amalgamandole bene; unire da ultime le uova intere, continuando a impastare velocemente. Coprire con la pellicola e lasciare riposare il composto al fresco per quattro ore. Tirare la pasta con il mattarello e ricavarne, a piacere, dei biscotti; spolverarli con un tuorlo e dello zucchero e cuocerli in forno sino a quando non saranno ben dorati. Lasciarli raffreddare e servirli accompagnati dalla panna fresca liquida nella quale vanno intinti. Abbiamo scelto questi biscotti perché sono tipicamente lombardi. Preparati con la farina di mais (coltivazione essenziale del nostro territorio) sono un dolce semplicissimo. Inoltre il loro abbinamento con la panna fresca liquida risale alla tradizione locale.

Il vino consigliato

Moscato di Santa Maria della Versa

Lo sapevi che ... questi biscotti venivano preparati il giorno di San Giorgio (15 maggio), data antica in cui si stipulavano i contratti per la fornitura di latte tra mandriani e lattai. Il giorno di San Giorgio, data in cui fiorivano i sambuchi, si solennizzava quindi l'antico patto preparando i meini cosparsi di fiori di sambuco e i lattai, per l'occasione, regalavano ai propri clienti la panna liquida per accompagnare questo delizioso dolce, abitudine che continua a persistere nel tempo.



Menu

“Borgo Mio... Varzi Bio: la tradizione in tavola”



Vincitore del 3° premio

Realizzato dalla classe 2° A della scuola secondaria di 1° grado
“P. Ferrari” di Varzi

antipasto **Salame di Varzi**

Ingredienti (per 4 persone)

1 salame di Varzi

Preparazione

Tagliare a fette il salame e servire su un tagliere di legno

Lo sapevi che ... secondo alcune notizie, è possibile collocare in epoca alto-medioevale, più precisamente in età longobarda, le origini del Salame di Varzi. Pare che siano stati proprio i Longobardi a introdurre l'allevamento del maiale e la conservazione delle sue carni con il sale. Gli animali erano di dimensioni più piccole rispetto a quelle attuali, venivano allevati allo stato brado ed erano utilizzati prevalentemente per l'alimentazione, assai meno per il lavoro. Si ipotizza che il salame servisse da alimento a questo popolo barbaro proprio per le caratteristiche di curabilità che offriva un insaccato di questo tipo nonché per le sue indiscutibili qualità nutrizionali. Una fonte scritta testimonia che nel XIII secolo i marchesi Malaspina lo presentavano ai loro commensali come pietanza prelibata. Successivamente, il salame è entrato a far parte del menù dei contadini che, data la semplicità della loro economia domestica, hanno visto nel maiale una risorsa indispensabile per la loro sopravvivenza. Oggi può fregiarsi del marchio DOP - Denominazione di Origine Protetta.

antipasto **Frittatine ai “verdis”**

Ingredienti (per 4 persone)

6 uova, 500 gr di “verdis” (germogli di luppolo), olio extra vergine d'oliva, sale, pepe

Preparazione

Sbattere in una terrina le uova, condirle con sale e un pizzico di pepe, unire i “verdis” e mescolare bene. Scaldare in una padella l'olio e versarvi un piccolo quantitativo del preparato. Muovere continuamente la padella onde evitare che le uova si attacchino. Quando la parte inferiore si sarà rappresa, rigirare la frittatina. Ripetere lo stesso procedimento per tutte le altre frittatine. Servire ben calde.

primo **Torta di riso**

Ingredienti (per 4 persone)

Per la pasta sfoglia 500 gr di farina setacciata, 2 tuorli d'uovo, 80 gr di burro, pane grattugiato, olio, sale q.b.

Per il ripieno 1 lt di acqua, 300 gr di riso Carnaroli, 150 gr di burro, 200 gr di formaggio Grana Padano grattugiato, 5 uova (3 intere e 2 tuorli), un pizzico di noce moscata, sale q. b.

Preparazione

Fare bollire per 8 minuti il riso, scolarlo (ma non troppo) e aggiungere il burro. Lasciare raffreddare. Aggiungere le uova, il Grana, la noce moscata e il sale. Preparare la pasta unendo alla farina setacciata i tuorli d'uovo, il burro ammorbidito e un pizzico di sale, lavorando l'impasto affinché diventi morbido. Lasciare riposare la pasta per qualche minuto e nel frattempo ungere il fondo di una teglia con olio spolverizzando con pane grattugiato. Tirare la pasta sottile con il mattarello e stendere una prima sfoglia nella teglia, facendola ben aderire al fondo e lasciandola sbordare. Coprire con il ripieno di riso per uno spessore di circa 2 cm. Con la sfoglia rimasta lungo l'orlo, formare un torciglione sottile. Incidere con un coltello la sfoglia in più parti (per far uscire il vapore durante la cottura), facendo dei taglietti alternati su cui porre dei fiocchetti di burro. Passare la teglia nel forno per 30-40 minuti a calore medio. Quando la pasta ha raggiunto un colore biscotto, la torta è pronta. Si può servire sia calda sia fredda.

Lo sapevi che ... c'è un detto popolare che dice: "A San Luis us mangia ra turta ed ris" (A San Luigi si mangia la torta di riso). In passato, nel giorno di San Luigi (21 giugno), era usanza preparare la torta di riso. Il riso era un alimento base e costituiva un piatto unico. Le mondine, ritornate a Varzi dalle risaie della Lomellina con la corriera o il trenino della vecchia linea Voghera-Varzi, a seconda del periodo, portavano con sé dei sacchetti di riso per le famiglie del paese.

primo **Malfatti al sugo di funghi**

Ingredienti (per 4 persone)

Per i malfatti 600 gr di bietole (o spinaci), 400 gr di ricotta vaccina fresca, 2 uova, formaggio Grana Padano grattugiato, pangrattato q. b., sale, farina bianca di tipo 00

Per il sugo di funghi 250 gr di funghi freschi, 200 gr di pomodori pelati, 2 spicchi di aglio, brodo vegetale, prezzemolo tritato, olio, sale e pepe

Preparazione

Per i malfatti cuocere le bietole (o gli spinaci) al vapore, scolarli, strizzarli, tritarli e farli insaporire in un tegame con poco burro. Metterli in una ciotola, unire le uova, la ricotta, il formaggio Grana, sale, tanto pangrattato quanto basta per ottenere un composto sodo e omogeneo. Lavorare con le mani dei cilindretti e passarli nella farina. Lessarli in abbondante acqua salata fino a che non vengono a galla, scolarli e condirli con il sugo di funghi.

Per il sugo mondare e pulire i funghi (spinaroli o porcini, a seconda della stagione). Ridurre a fettine le teste e tritare i gambi. In un tegame fare dorare l'aglio nell'olio e unire i funghi tritati, le fettine di teste di fungo e farli saltare a fuoco vivo. Salare, bagnare con un pò di brodo e cuocere per 20 minuti e poi per altri 5 minuti a fuoco moderato. Aggiungere i pelati tritati ed il prezzemolo, un pizzico di pepe, il sale se occorre. Cuocere ancora per 15-20 minuti a fuoco basso e poi condire.

Lo sapevi che ... i malfatti sono la versione valligiana degli strozzapreti, in cui la ricotta fresca viene sostituita al latte. Entrambi, però, hanno l'analoga funzione di rendere gli gnocchetti più soffici e meno "strozzanti". Agli spinaci, giunti dalla Persia alla fine del Medioevo, ma coltivati in modo estensivo soltanto a partire dal secolo scorso, la gastronomia della Valle Staffora preferisce le bietole o biete, chiamate comunemente "coste" o "bide". Per il gusto maggiormente delicato si armonizzano meglio degli spinaci con la cucina (oltre) padana.

secondo & contorno Polpette alla varzese con lattughino

Ingredienti (per 4 persone)

200 gr di carne macinata di maiale, 450 gr di carne macinata di manzo, pane grattugiato, formaggio Grana Padano grattugiato, 2 uova intere, aglio e prezzemolo tritati, scorza di limone, vino bianco dell'Oltrepò, burro

Preparazione

Amalgamare tutti gli ingredienti in una terrina, formare delle polpette tonde, fare rosolare in poco burro, bagnare con vino bianco, salare, pepare e infine, quando sono dorate, scolare e servire accompagnando il piatto con l'insalata di lattughino, condita a piacere.

secondo Formaggi misti con miele

Ingredienti (per 4 persone)

Per questa pietanza occorre semplicemente selezionare i formaggi e i mieli locali che più si prestano ad essere accostati.

Preparazione

Gli erborinati si possono abbinare con il delicato miele di acacia, mentre le caciotte possono essere accompagnate dal sapore più deciso del miele di castagno.

Lo sapevi che ... nate dal "buon senso" contadino delle massaie, come piatto di recupero eseguito "riciclando" gli "avanzi" di carne, specialmente del lessato o bollito della domenica o dell'arrosto delle grandi feste, le polpette, presenti un pò in ogni area della nostra penisola, hanno poi subito una evoluzione legata al territorio. Così da piatto "povero", benché ricco di sapore e nutriente, è divenuto una pietanza a sé stante, usando ingredienti freschi ed evitando il riciclo di eventuali avanzati. La portata che proponiamo rientra proprio in quest'ultima tipologia ed è la variante più diffusa nel nostro borgo.

Lo sapevi che ... il formaggio è un alimento praticamente privo di zuccheri e, abbinato con il miele, trova una giusta ed equilibrata compensazione. Oltre al criterio del gusto si può anche tenere in considerazione la territorialità, abbinando prodotti della stessa zona di origine. La sensibilità verso questi alimenti accoppiati sta rinascendo ora, ma la tradizione è antica. Nelle vecchie famiglie, chi faceva formaggio - in genere era un piccolo allevatore - dava nutrimento ai propri figli con le uniche risorse che possedeva. Così, miele e formaggio erano uno dei cibi più nutrienti ed energetici.

contorno Verdure di stagione al vapore

Ingredienti (per 4 persone)

A seconda della stagione: 200 gr di spinaci o erbe o asparagi o fagiolini o zucchine o broccoli, 200 gr di carote, 200 gr di patate (di Cencerate), 2-3 rametti di prezzemolo, olio extravergine di oliva, sale

Preparazione

Mondare le verdure, pelare e tagliare a dadini se di grandi dimensioni le patate, altrimenti lasciarle intere, e lavarle accuratamente sotto acqua fresca corrente. Metterle in una vaporiera e cuocerle il minimo indispensabile perché rimangano al dente. Pungere con una forchetta per verificarne la cottura. Mettere le patate in una ciotola e condirle con olio q.b., un pizzico di sale, il prezzemolo tritato. Disporre le altre verdure su un piatto e poi condirle con olio e sale a piacere.

Lo sapevi che ... la cottura al vapore è considerato il sistema più sano e "dietetico". In questo modo il cibo cuoce grazie al calore umido dell'acqua in ebollizione, evitando il contatto diretto dell'alimento con l'acqua stessa e riducendone così al massimo l'effetto solubizzante. Inoltre, i cibi cuociono a temperature relativamente basse, inferiori ai 100 gradi, se non si usa la pentola a pressione: in questo modo si hanno perdite bassissime di vitamine e minerali, ed i cibi mantengono pressoché inalterati i sapori e gli aromi. La cottura al vapore permette infine di utilizzare i condimenti a crudo, mantenendo così le preparazioni molto più leggere e digeribili.

dessert *Torta di mandorle*

Ingredienti (per 4 persone)

400 gr di farina, 250 gr di zucchero, 250 gr di burro, 250 gr di mandorle sguosciate, 1 uovo, scorza di un limone

Preparazione

Abbrustolire le mandorle in una padella per alcuni minuti, tritarle con la mezzaluna o, per rispettare la tradizione, schiacciare con la bottiglia di vetro, come facevano i "vecchi". Unire la farina con il burro ammorbidito, lo zucchero, le mandorle pestate, il tuorlo e la scorza del limone. Ungere la teglia con un po' di burro, infarinarla, disporre l'impasto in modo omogeneo e spalmarlo con l'albume a neve. Decorare con mandorle intere. Infornare a forno ben caldo per 30 minuti, lasciar raffreddare e servire.

Lo sapevi che ... la torta di mandorle, denominata in dialetto locale "ra turta d'armandòr" o anche "ra fugàsa d'armandòr", ha origini abbastanza curiose. Il mandorlo meno diffuso ora che in passato, fa da sempre parte del paesaggio varzese. Si dice che, poiché produce frutti gustosi, le donne del posto pensarono di tritarle e mescolarle alla pasta frolla delle loro torte. Così sarebbe nata la torta di mandorle e dato che aveva la caratteristica di durare per mesi, se avvolta e conservata in luogo asciutto, veniva data ai parenti che emigravano. Prima delle feste, come quella dedicata al patrono di Varzi, San Giorgio, le donne si recavano al forno dei panettieri: Comolli ("il Bumbunè"), Azzaretti ("Michlén"), Cremaschi ("Baciòn") con le loro torte ancora da cuocere, sicure di fare bella figura con gli invitati. Nei giorni precedenti, per tutte le vie e i vicoli si spargeva il profumo delle torte di mandorle perché i forni si trovavano in vari punti del paese. Questo contribuiva a dare veramente sapore alle feste. Oggi molti di quei forni non ci sono più e la torta non è più il dolce "eccezionale" delle grandi feste. "Ra turta d'armandòr" di Varzi ha ottenuto il marchio De.Co., la denominazione di origine comunale protetta, che ne attesta la paternità.

dessert *"Coppette" di torrone*

Ingredienti (per 4 persone)

Per le ostie 1 lt di acqua, 500 gr farina, olio di oliva
Per il torrone 100 gr di miele, 30 gr di zucchero, 100 gr di noci, 15 gr di bianco d'uovo, 20 ostie

Preparazione

Per le ostie setacciare la farina in una terrina e poi versare l'acqua a filo mescolando di continuo con un cucchiaino di legno fino ad ottenere una pastella omogenea e senza grumi. Ungere lo stampo con un po' di olio e riscaldarlo sulla fiamma moderata del gas. Versare una cucchiata abbondante di pastella tra due palette calde; chiudere e fare cuocere a fiamma moderatissima per alcuni secondi, in modo che restino bianche, poi girare lo stampo dall'altro lato e fare cuocere per circa 10 secondi. Togliere lo stampo dal fuoco e con l'aiuto di una forchetta staccare l'ostia. Disporre l'ostia così preparata in un vassoio, coprirla con carta assorbente e disporla sotto un peso per non farla deformare. Quando tutte le ostie saranno pronte e ben stese toglierle da sotto il peso. Tagliare l'ostia in forma rotonda. Per il torrone sciogliere il miele e lo zucchero a bagnomaria nel bianco d'uovo per un'ora e mezza, mescolando in continuazione. Quando il torrone raggiunge una consistenza cremosa, unire le noci precedentemente tritate grossolanamente. Farcire con un cucchiaino di crema due ostie e unirle.

Lo sapevi che ... il torrone è una specialità lombarda, nata a Cremona, e poi diffusasi in altre zone, come il nostro Oltrepò Pavese. A Varzi, la rinomata pasticceria Zuffada lo ha reinterpretato, facendolo diventare un dolce tipicamente locale, cucinato per tradizione nelle festività natalizie. Data la sua squisitezza, non è più soltanto il dolce delle feste, ma è possibile gustarlo tutto l'anno.

Antipasto
Frittatine con erba cipollina e pepe nero
Fiori di Tarassaco in pastella

Primo
Risotto ai germogli di luppolo

Secondo
Insalata di speck e sfoglie di Grana con rucola

Dessert
Sfogliatine di rosa canina con panna fresca

Vini
 Verdea
 Cortese
 Moradella
 Moscato

Menu

A base di erbe spontanee



Realizzato dalla classe 3° D e 5° B (per la scelta dei vini)
 dell'Istituto Tecnico Agrario Statale "C. Gallini" di Voghera

antipasto *Frittatine con erba cipollina e pepe nero*

Ingredienti (per 4 persone)

8 uova, 80 gr di erba cipollina, pangrattato q.b., formaggio grattugiato q.b., sale q.b., pepe nero macinato grossolanamente q.b., olio extra vergine d'oliva q.b.

Preparazione

In una padella scaldare l'olio. In una ciotola rompere 8 uova e sbatterle aggiungendo l'erba cipollina tritata, il pangrattato, il formaggio e per finire sale e pepe. Una volta preparata la miscela, versare 2 cucchiaini dell'impasto nella padella e friggere le frittatine rivoltandole quando necessario. Servire subito.

antipasto *Fiori di Tarassaco in pastella*

Ingredienti (per 4 persone)

20 fiori di tarassaco, 320 gr di farina, 400 ml di acqua frizzante fredda, sale, olio per friggere

Preparazione

Preparare la pastella mescolando bene acqua e farina, facendo attenzione a non formare grumi. Una volta pronta immergervi i fiori uno per uno facendoli ben friggere nell'olio precedentemente scaldato in una padella. Una volta dorati scolarli su carta da cucina in modo da eliminare l'eccesso di olio. Salare i fiori e servirli subito.

Il vino consigliato

Verdea

Lo sapevi che ... con due antipasti delicati, non particolarmente strutturati l'accostamento ad un vino va realizzato nel rispetto della loro semplicità. Scegliere un vino bianco, leggero e giovane, anche effervescente in modo da equilibrare la tendenza dolce espressa dall'uso delle uova. Preferirne uno delicatamente aromatico, ma senza eccessi. Un vitigno antico che qualcuno ha ripreso a vinificare è la Verdea da cui si ottengono vini bianchi dal delicato aroma speziato. Servire a 10°C.



primo *Risotto ai germogli di luppolo*

Ingredienti (per 4 persone)

320 gr di riso, 60 germogli di luppolo, brodo vegetale, 8 cucchiaini di vino bianco, una manciata di Grana Padano grattugiato, 1 cipolla, burro, sale

Preparazione

Lavare bene i germogli, spezzarli a circa 4 cm e conservare le cime a parte. In una padella far sciogliere il burro, aggiungere la cipolla e farla rosolare. Aggiungere il riso e farlo tostare. Sfumare con il vino bianco e aggiungere al riso i germogli (escluse le cime). Continuare la cottura aggiungendo poco alla volta il brodo caldo; a circa metà cottura unire le cime tenute a parte. A cottura ultimata e fuori dal fuoco mantecare con una noce di burro ed il Grana. Lasciare riposare e servire.

Il vino consigliato

Cortese

Lo sapevi che ... prima che ne iniziassero la coltivazione il riso era conosciuto nel nostro paese come una spezia, ed era venduto per scopi terapeutici. Il documento più antico che prova l'inizio della coltivazione "moderna" del riso si trova a Firenze ed è datato 1468. Sotto la Signoria dei Medici, un signore di nome Leonardo Colto dei Colti, fa domanda per la coltivazione del riso e il tono usato fa presupporre che la coltivazione del cereale sia già conosciuta. Tuttavia, una vera e propria economia risicola con coltivazioni stabili si ha nel basso Milanese ad opera degli Sforza. Infatti il documento più noto dell'inizio della coltivazione del riso in Italia risale al 1475 ed è una lettera di Galeazzo Maria Sforza, il quale prometteva di inviare dodici sacchi di riso al Duca di Ferrara. Con l'avvio della coltivazione in Lombardia il riso, da prodotto di uso esclusivo degli speciali, divenne un elemento dell'alimentazione dei Lombardi.

Lo sapevi che ... i germogli di luppolo, delicatamente amarognoli, ben si accostano ad ingredienti tendenzialmente dolci come il riso. Nel suo complesso il piatto è molto delicato e l'uso del parmigiano incide fortemente sull'equilibrio gusto-olfattivo. Scegliere vini bianchi leggeri, non particolarmente strutturati e tali da non alterare i sapori del cibo. Bene un Cortese anche frizzante, da servire a 10°C.

secondo *Insalata di speck e sfoglie di Grana con rucola*

Ingredienti (per 4 persone)

4 mazzetti di rucola, 480 gr di speck a fettine sottili, 200 gr di Grana Padano grattugiato, 200 gr di Grana Padano a cubetti, olio extra vergine di oliva, sale e pepe

Preparazione

Lavare molto bene la rucola, asciugarla e disporla nei piatti. Nel frattempo versare il Grana grattugiato in un padellino antiaderente e farlo fondere in modo da ottenere una sfoglia. Appena pronta toglierla dal fuoco e aspettare che si freddi leggermente, romperla poi in modo grossolano. A questo punto adagiare le fettine di speck sulla rucola, aggiungere il Grana a sfoglie e quello a cubetti. Condire con olio, pochissimo sale e pepe.

Il vino consigliato

Moradella

dessert *Sfogliatine di rosa canina con panna fresca*

Ingredienti (per 4 persone)

250 gr di pasta sfoglia, 150 gr di panna montata, 100 gr di confettura di rosa canina

Preparazione

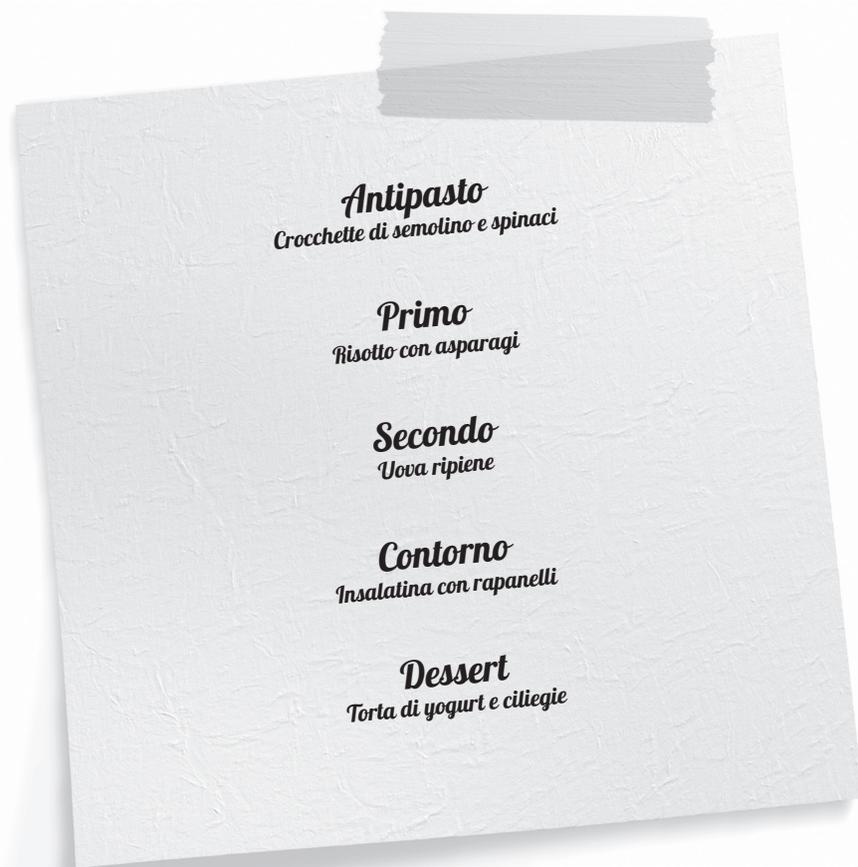
Stendere la pasta sfoglia e con uno stampino o con una tazza ritagliare i dischetti di pasta. Spolverare i dischetti di zucchero a velo e adagarli su una teglia ricoperta da carta forno. Lasciarli riposare per mezz'ora. Trascorso questo tempo porre la teglia in forno già caldo a 190° fino a farli dorare. Sforarli e lasciarli raffreddare. Con un coltello tagliare a metà, molto delicatamente, ogni sfogliatella in senso orizzontale e farcirle utilizzando la panna e la confettura di rosa canina. Richiudere la sfogliatella con l'altra parte del disco. Servire subito.

Il vino consigliato

Moscato

Lo sapevi che ... la struttura di questo piatto è fortemente condizionata dalla presenza dello speck che insieme alla rucola conferisce aromaticità. In ugual misura l'impiego del formaggio amplia e fortifica la sapidità del piatto. In queste condizioni l'equilibrio sensoriale si raggiunge attraverso l'accostamento di un vino rosso fermo. Molto interessante è la Moradella, vitigno antico dell'Oltrepò Pavese che, giovane, è caratterizzato da piacevoli aromi speziati. Servire a 16°C.

Lo sapevi che ... questo dessert, aromatico e senza eccessi, dalla dolcezza accentuata e abbinata ad una consistenza e "grassezza" tipica delle preparazioni in cui è presente la panna si può accostare ad uno spumante dall'intensità olfattiva elevata, come lo può essere il Moscato. Servire a 10°C.



Menu

La Lomellina genuina, dà vita alla cucina!



Realizzato dalla classe 2° AT del Liceo Scientifico Tecnologico
"G. Caramuel" di Vigevano

antipasto **Crocchette di semolino e spinaci**

Ingredienti (per 4 persone)

1 litro di latte, 200 gr di semolino, 400 gr di spinaci,
2 uova, 2 cucchiaini di Parmigiano grattugiato,
pangrattato, burro, sale

Preparazione

Cuocere gli spinaci per 10 minuti in acqua salata. Scolarli, strizzarli e tritarli in modo grossolano. Portare ad ebollizione il latte, unirvi a pioggia il semolino e lasciare cuocere per 15 minuti continuando a mescolare. Togliere il composto dal fuoco, aggiungere un uovo, il Parmigiano grattugiato, gli spinaci tritati e un pizzico di sale. Mescolare e versare il composto su un ripiano rivestito con carta da forno livellandolo alto due dita. Quando si sarà raffreddato, tagliarlo a quadri. I quadri passati nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato, saranno dorati e cotti nel burro fuso per essere serviti tiepidi.

Lo sapevi che ... è veramente assurdo buttare gli avanzi di pane raffermo e poi andare ad acquistare il pangrattato. E' bene fare come le nostre nonne ovvero conservare gli avanzi di pane in un luogo ben asciutto e poi grattugiarlo a mano o con un frullatore a lama. Il pangrattato raccolto all'interno di un vasetto di vetro chiuso con coperchio può essere conservato per lungo tempo e progressivamente adoperato nella preparazione di altri piatti.

primo **Risotto con asparagi**

Ingredienti (per 4 persone)

300 gr riso, 1 mazzo da 300 gr di asparagi coltivati,
2 cucchiaini di Parmigiano Grattugiato, cipolla, olio, sale

Preparazione

In una padella porre parte della cipolla tagliata in sottili rondelle e farla rosolare per 5 minuti con l'olio a fuoco lento. Aggiungere il riso e dopo qualche minuto due mestoli del brodo vegetale precedentemente preparato. Ulteriori aggiunte di brodo saranno fatte tutte le volte che il riso si asciugherà. A metà cottura (dopo circa 10 minuti) aggiungere le punte degli asparagi. Proseguire la cottura finché il riso non avrà raggiunto il livello di cottura desiderato, quindi impiattare il risotto aggiungendoci una spolverata di Parmigiano grattugiato.

Lo sapevi che ... questo piatto utilizza due prodotti tipici del territorio lomellino: il riso e gli asparagi. I contadini di alcune località lomelline con terreni particolarmente sabbiosi, si sono specializzati nella produzione degli asparagi la cui raccolta avviene nel periodo compreso fra marzo e maggio. Particolarmente rinomata è una varietà di asparago coltivata nel territorio di Cilavegna. Esiste anche una varietà selvatica rampicante che in primavera cresce abbondante nelle campagne lomelline.

secondo & contorno *Uova ripiene con contorno di insalatina con rapanelli*

Ingredienti (per 4 persone)

6 uova, 100 gr maionese, 1 cucchiaino di capperi, 160 gr di tonno sott'olio, 3 filetti di acciughe sott'olio
Per la maionese 1 tuorlo d'uovo, sale, succo di limone, 150 ml olio di semi

Preparazione

Per le uova rassodare le uova, farle raffreddare e tagliarle a metà. Raccogliere i tuorli in una terrina, schiacciarli con una forchetta e unire la maionese con il resto degli ingredienti frullati a parte.

Raccogliere il composto ottenuto in una siringa per dolci e farcire i mezzi gusci d'uovo. Disponli in un piatto da portata e decorare ognuno di essi appoggiandovi sopra qualche cappero intero o le foglioline di menta. Servire le uova a temperatura ambiente e accompagnare con una fresca insalatina con rapanelli.

Per la maionese mettere in una scodella il tuorlo di un uovo, senza traccia di albume, con un pizzico di sale e con alcune gocce di mezzo limone. Con un cucchiaino di legno o con apposita frusta, rompere il tuorlo e incominciare a girarlo con il succo di limone. A questo punto, aggiungere 150 ml di olio, goccia a goccia, girando con un movimento sempre dolce e regolare. Se la salsa tende ad addensarsi troppo aggiungere subito qualche goccia di limone (per riportarla ad una densità non eccessiva) prima di riprendere a versare l'olio. La maionese è pronta quando è capace di sostenere il peso del cucchiaino. Se si preferisce una maionese light, bisogna sostituire un terzo dell'olio con acqua a temperatura ambiente alternando l'aggiunta nella lavorazione.

Lo sapevi che ... le uova sono un simbolo pasquale che viene tradizionalmente associato al periodo primaverile. Si tratta di un alimento molto nutriente che contiene una significativa quantità di proteine, di vitamine (Vitamina A, acido folico, Vitamine B6 e B12) e di sali minerali (ferro, calcio, fosforo e potassio). In questo piatto sono abbinate al tonno che, usato per il ripieno, arricchisce il piatto di "speciali" grassi chiamati omega-3 capaci di ridurre gli effetti dannosi del colesterolo contenuto nelle uova.

dessert *Torta di yogurt e ciliegie*

Ingredienti (per 4 persone)

800 gr di pan di spagna, 500 ml di yogurt naturale già zuccherato, 400 gr di ciliegie, 6 gr di fogli di colla di pesce, 4 cucchiaini di latte fresco intero, 200 ml di panna fresca da montare, 150 gr di burro

Preparazione

Foderare fino al bordo uno stampo a cerchio apribile di 22-23 cm di diametro con della carta da forno. Disporre delicatamente il pan di spagna già pronto dentro lo stampo e metterlo per mezz'ora nel frigorifero. Nel frattempo preparare la crema di yogurt ponendo la colla di pesce ammollata in acqua fredda, in un pentolino insieme ai 4 cucchiaini di latte e riscaldando il tutto senza farlo bollire. Lasciare raffreddare il composto e nel frattempo montare a neve ferma la panna fresca, versarla in una ciotola e unire lo yogurt mescolando dal basso verso l'alto. Unire poi il composto di latte e colla di pesce ormai raffreddato. Estrarre dal frigorifero lo stampo contenente il pan di spagna e versarvi sopra la crema di yogurt. Riporre in frigorifero per almeno 2 ore. Nel frattempo, lavare le ciliegie, asciugarle e togliere i noccioli che si trovano all'interno e i piccioli. Trascorse le due ore, tirare fuori dal frigorifero lo stampo, aprire il coperchio, passare il dolce sul piatto di servizio e disporre a piacere le ciliegie sulla parte superiore. Riporre in frigo fino al momento di servire.

Lo sapevi che ... per preparare lo yogurt naturale in modo semplice bisogna procurarsi una yogurtiera, un litro di latte intero e una confezione di 50 gr di yogurt naturale. Basterà poi mescolare il latte con lo yogurt, versarlo nei vasetti della yogurtiera e seguire le istruzioni allegate a questo elettrodomestico. I lattobacilli contenuti nello yogurt provvederanno a trasformare gli zuccheri contenuti nel latte in acido lattico che trasformerà il latte in yogurt. Lo yogurt ottenuto può essere gustato al naturale o con l'aggiunta di zucchero, di miele o di confettura. E' possibile anche conservarlo in frigorifero all'interno dei vasetti della yogurtiera.



Menu

Il menu dell'arcobaleno colori freddi



Realizzato dalla classe 2° A della scuola secondaria di 1° grado
"Maddalena di Canossa" di Pavia

antipasto **Focaccia con il quartirolo**

Ingredienti (per 4 persone)

100 gr di quartirolo, 300 gr di farina bianca,
20 gr di lievito fresco, 1 bicchiere di latte (1\4),
sale e olio q.b.

Preparazione

Fare un impasto con farina, latte, lievito e sale e lasciare lievitare quattro ore in un ambiente tiepido e asciutto. Quando la massa sarà raddoppiata, stenderla sopra una placca unta di olio; coprire con il quartirolo tagliato fine e cuocere a 200°C per circa venti minuti.

Il vino consigliato

Pinot Grigio di Mornico Losana

primo **Malfatti al burro e salvia**

Ingredienti (per 4 persone)

200 gr di ricotta fresca, 4 tuorli, 100 gr di pan grattato, noce moscata, 100 gr di spinaci cotti e ben strizzati, 100 gr di burro, 50 gr di Grana Padano, 5 foglie di salvia, sale e pepe q.b.

Preparazione

Fare un impasto con la ricotta, i tuorli, gli spinaci tritati, la noce moscata, il pan grattato, sale e pepe. Preparare delle palline della grandezza di una noce, passarle nella farina bianca e tuffarle in acqua bollente e salata. Prelevare gli gnocchi non appena salgono a galla e suddividerli nei piatti; spolverare con Grana Padano, burro spumeggiante e salvia.

Il vino consigliato

Chardonnay di Casteggio

Lo sapevi che ... il quartirolo Lombardo è un formaggio molle da tavola prodotto con latte vaccino a denominazione d'origine protetta. L'inizio della sua produzione risale al X secolo. La produzione era stagionale, il formaggio veniva prodotto a fine estate con il latte delle mucche. Oggi invece viene prodotto tutto l'anno e la zona di provenienza del latte, di produzione e di stagionatura del formaggio "Quartirolo Lombardo" comprende il territorio delle province di Brescia, Bergamo, Como, Lecco, Lodi, Milano, Pavia e Varese.

Lo sapevi che ... il nome ricotta allude a una duplice cottura del siero, e non della cagliata: per questo la ricotta non è propriamente un formaggio, perché ha bisogno della parte liquida che l'industria casearia invece non utilizza. Il siero scartato, (di vacca, pecora o capra), già riscaldato durante la coagulazione del latte per farne formaggio, viene "ricotto" a 85°C, così che le proteine contenute galleggino in superficie come fiocchi. La ricotta è ricca di lipidi, carboidrati, ferro, di vitamina A e B. E', però, meno ricca di proteine calcio e fosforo. La ricotta si produce generalmente tutto l'anno, ma soprattutto in primavera e in estate quando le mucche vengono portate al pascolo. Si produce prevalentemente in montagna.

secondo **Petto di pollo al miele con bacche di ginepro e cipolline caramellate**

Ingredienti (per 4 persone)

1 Petto di pollo, 1 cucchiaio di miele, 6 bacche di ginepro, 1 bicchiere di Riesling, olio, pepe, sale, cipolle a fette, zucchero da caramellare

Preparazione

Rosolare il petto di pollo salato e pepato cinque minuti per parte a fiamma dolce fino a renderlo di cottura rosa; quindi togliere dalla padella e tenere in caldo. Aggiungere al fondo di cottura il Riesling, il miele, il ginepro e cuocere velocemente, amalgamando bene. Affettare il petto di pollo e servirlo con il fondo nappato con cipolline caramellate che si preparano rosolando le cipolle tagliate a fette nello zucchero a cui viene aggiunto un pochino di acqua.

Il vino consigliato

Pinot di Borgoratto Mormorolo

Lo sapevi che ... il ginepro è una spezia dal sapore forte e invadente e va usato con moderazione, è infatti una buona regola non impiegarne più di 6-8 bacche alla volta. Inoltre il ginepro insieme al miele sono alleati nella cura delle infiammazioni alle vie respiratorie. Ben vengano, dunque, decotti e infusi preparati con queste bacche addolcite con un cucchiaino di miele. Si può far macerare in una tazza d'acqua bollente un cucchiaino di bacche, si copre per 5 minuti e si beve dopo i pasti.

Lo sapevi che ... in Oltrepò, sin dall'epoca romana, le uve erano fonte di notevole ricchezza e venivano utilizzate per la produzione di vini di ottima qualità. Questo territorio, infatti, grazie alle sue caratteristiche idrogeologiche, territoriali e climatiche ben si adatta alla coltura della vite. L'Oltrepò Pavese, oggi, vanta una produzione di vini DOC e spumanti molto apprezzati.

dessert **Zuppa dolce alla pavese**

Ingredienti (per 4 persone)

12 Savoiard, 200 gr di mascarpone, 6 tuorli di uova fresche, 6 albumi montati a neve, 50 gr di zucchero a velo, 100 gr di more, 1 bicchiere di Rum

Preparazione

Preparare una crema con il mascarpone, i tuorli e lo zucchero. Unire le more e, alla fine, gli albumi montati a neve. Foderare uno stampo con i Savoiard spennellati con il Rum. Disporre la crema a strati, alternando con i Savoiard rimasti. Lasciate in frigorifero per un giorno, quindi rovesciate il dolce su un piatto e servite a fette.

Il vino consigliato

Moscato passito di Volpara

Lo sapevi che ... i Savoiard sono biscotti tipici del Piemonte, con la principale caratteristica di essere soffici quando si mangiano. Sono utilizzati per molte ricette tipiche in tutta Italia. I Savoiard sono biscotti molto ricchi di zucchero e quindi molto calorici. All'inizio si producevano in casa per occasioni speciali, adesso sono prodotti anche industrialmente e quindi si trovano tutto l'anno.



Menu Del viandante



Realizzato dalla classe 1° B della scuola secondaria di 1° grado di Bereguardo.

antipasto *Involtoni di peperoni con cipolla di Breme e asparagi di Cilavegna*

Ingredienti (per 4 persone)

1 peperone, 4 asparagi di Cilavegna, una cipolla di Breme, sale, pepe, rametti di dragoncello

Preparazione

Cuocere la cipolla alla brace con tutta la sua buccia. Nel frattempo abbrustolire a fuoco vivo i peperoni, pelarli, tagliarli in quattro, salarli e prepararli. Sistemare i peperoni su un piatto di portata sopra ai rametti di dragoncello, adagiarvi la cipolla pure essa pelata e tagliata e l'asparago lessato. Chiudere a involtino.

Lo sapevi che ... la storia della cipolla di Breme, "sigulla" in dialetto, comincia circa dieci secoli fa, quando nel 906 d.C. i monaci della Novalesa giunsero a Breme e, come riportato da un'antica cronaca, "videro che quel luogo era ubertoso, ameno e fruttifero" e lo elessero a sede della Congregazione, ritenendolo "la migliore di tutte le città costruite nel Contado di Lomellina". Da allora ben poco è cambiato nelle tecniche di coltivazione e le sementi sono ancora preparate scegliendo una per una le cipolle migliori da mandare in fioritura. I produttori che la coltivano per la vendita sono solamente sei e ogni anno ne producono circa 200 quintali.

primo *Pasta e fagioli alla pavese*

Ingredienti (per 4 persone)

500 gr fagioli secchi di Gambolò, 200 gr di pasta tipo "ditali", 3 cucchiaini di salsa di pomodoro, 20 gr di burro, una cipolla rossa di Breme, sale

Preparazione

Mettere in ammollo i fagioli in acqua per 24 ore. Sbucciare e tritare la cipolla, farla dorare in una casseruola con il burro per 5 minuti. Scolare i fagioli, unirli alla cipolla per 5 minuti, bagnare con abbondante acqua (circa un litro e mezzo), portare in ebollizione e fare cuocere per circa un'ora e 40 minuti. Prendere con una schiumarola metà fagioli, passarli al setaccio e rimetterli nella casseruola con il concentrato di pomodoro. Aggiungere un pizzico di sale. Proseguire la cottura a fuoco basso per circa 10 minuti e unire la pasta. A fine cottura, versate il tutto in una zuppiera e servire a tavola.

Lo sapevi che ... il fagiolo borlotto di Gambolò ha per secoli rappresentato la fonte principale di proteine nell'alimentazione di tutti coloro che non si potevano permettere un consumo frequente di carne e per questo si è guadagnato la fama di "carne dei poveri". Oggi è ancora svincolato dai metodi e dalle quantità della grande distribuzione. Viene prodotto da alcuni coltivatori in poderi nei dintorni di Gambolò, seguendo metodi di coltura e raccolta tradizionali.

secondo *Costolette alla milanese*

Ingredienti (per 4 persone)

8 costolette di agnello (spesse poco più di un dito), 2 uova biologiche, pangrattato, olio extravergine d'oliva, una noce di burro, sale e pepe

Preparazione

Spennellare, con burro precedentemente fuso, ogni costoletta e poi passarle in un velo di pangrattato, quindi nelle uova sbattute e salate e ancora una volta nel pangrattato. Lasciare riposare per un paio d'ore finché la panatura non risulti asciutta. Quindi friggere in olio a fuoco vivo per qualche minuto fino ad ottenere esternamente una crosticina dorata. Abbassare la fiamma e cuocere ancora per qualche minuto, in modo che la carne risulti cotta anche internamente. Colare su carta assorbente e servire ben calda.

contorno *Verdure ripiene*

Ingredienti (per 4 persone)

2 cipolle rosse di Breme, 6 zucchine, 1 spicchio d'aglio, olio extravergine d'oliva, 50 gr di Grana Padano, 1 uovo, noce moscata, pangrattato, burro, sale e pepe

Preparazione

Lessare le verdure al dente e lasciare intiepidire. Tagliare orizzontalmente a metà le cipolle, separando i vari strati in maniera tale da ottenere delle ciotoline. N.B. Per la preparazione utilizzare quelle più grandi e, se la base è bucata, rattopparla con petali ricavati dagli strati più piccoli. In questo modo non si scarta nulla! Tagliare le zucchine a metà per il lungo, svuotarle della polpa con delicatezza, usando un cucchiaino e raccoglierla in una padellina insieme alle parti della cipolla non utilizzata. Far soffriggere il composto a fuoco vivace con uno spicchio d'aglio schiacciato, un po' d'olio e un pizzico di sale. Schiacciare con una forchetta la polpa saltata insieme al Grana, unire l'uovo e la noce moscata e riempire con questa farcitura le verdure disposte su una teglia foderata con carta da forno. Completare con una spolverata di pangrattato e un ricciolo di burro su ogni verdura. Mettere in forno a 180°C per circa 30 minuti. Servire fredde o tiepide.

dessert *Ricotta e fragole*

Ingredienti (per 4 persone)

250 gr di ricotta, 100 gr di yogurt bianco tipo greco, 150 gr di fragole fresche, 1 rametto di menta, 100 gr di zucchero

Preparazione

Unire la ricotta allo yogurt e metterli in una ciotola. Aggiungere lo zucchero e sbattere il tutto con le fruste fino ad ottenere un composto spumoso. Riempire con la mousse delle ciotoline di ceramica e porre in frigorifero. Al momento di servire portare in tavola la mousse, completare con fragole precedentemente lavate e tagliate, infine guarnire con foglioline di menta.

Lo sapevi che ... la provincia di Pavia è rinomata anche per la produzione di formaggi di alta qualità e risulta piuttosto facile acquistare direttamente dai produttori vari formaggi freschi. Vengono prodotti formaggi di ogni genere da quelli "a pasta molle", come crescenze e mozzarelle, a quelli "a pasta dura" o leggermente stagionati, come la robiola o il taleggjo. Tra i formaggi tipici è doveroso ricordare: il gorgonzola DOP, il Grana Padano DOP, Nisso di Menconico, Quartirolo Lombardo IGP, taleggjo DOC, Molana o formaggella di Menconico, Robiola, Caprino dell'Oltrepò Pavese, Pizzicorno ed infine Mascarpone.



Menu

A tavola... con la tradizione: menu della festa



Realizzato dalla classe 2° B della scuola secondaria di 1° grado di Cassolnovo.

antipasto **Salumi misti con sottaceti misti**

Ingredienti (per 4 persone)

Salame crudo, cacciatorini, salami della duja, cotechino, sanguinaccio, salame cotto, cetriolini, cipolline e chiodini sott'olio

Preparazione

Disporre i sottaceti in ciotoline o negli appositi piatti con i divisori. Tagliare i salumi e disporre su di un piatto da portata almeno due o tre fette per tipo per ogni commensale. Accompagnare con pane casereccio.

Lo sapevi che ... la tradizione culinaria pavese è ricca di piatti a base di carne e salumi. Tra i salumi, sicuramente i più conosciuti sono il salame di Varzi e il salame d'oca di Mortara. Ma sulla tavola dei pavesi la varietà di salumi tipici a base di carne di maiale è molto più ampia, infatti è possibile scegliere tra: salame tradizionale, cacciatorini dell'Oltrepò Pavese, cotechino, zampone, lardo e la coppa dell'Oltrepò Pavese. Infine, la lavorazione della carne d'oca nel mortarese ha dato inizio ad una lunga tradizione, che oltre al salame ha dato origine a diversi prodotti: ciccioli d'oca, durelli d'oca, fegato d'oca grasso, grasso d'oca, prosciutto d'oca, paté di fegato d'oca, petto d'oca stagionato ecc...

Lo sapevi che ... tra le verdure che meglio si prestano per fare i sottaceti ritroviamo: cetriolini, carote, fagiolini, asparagi, peperoni, cipolline e cavolfiori; ai quali aggiungere, naturalmente, l'aceto e piccole quantità di spezie e altri ingredienti aromatici. Questa funzione di conservante e svolta, più precisamente, dall'acido acetico, contenuto appunto nell'aceto. Con poca spesa, quindi, potete prepararne una buona provvista, a cui attingere in un'infinita di occasioni.



primo Ravioli al sugo

Ingredienti (per 4 persone)

Per la pasta 1 kg di farina 00, 10 uova intere, un pizzico di sale.

Per il ripieno 1 kg di stufato di manzo, 100 gr di Grana Padano, 100 gr di pane grattugiato, 3 uova intere, sale e noce moscata q.b.

Per il sugo 300 gr di manzo macinato, 200 gr di salsiccia sbriciolata, 100 gr di burro o 2-3 cucchiaini di olio, 1 spicchio d'aglio intero, una presa di pepe bianco, sale q.b., 1 rametto di rosmarino, salvia, alloro, 1 punta di pomodoro concentrato, ½ bicchiere di vino rosso

Preparazione

Per il ripieno preparare lo stufato di carne per tempo, facendo cuocere la carne per 4-5 ore a fuoco basso, girandola spesso per evitare la bruciatura. Una volta raffreddata macinare e impastare agli altri ingredienti. Il composto deve essere morbido, ma non asciutto; per ottenere la giusta consistenza pastosa mescolare con qualche cucchiainata del liquido di cottura.

Per la pasta versare su una spianatoia di legno la farina formando una specie di vulcano, nel cui cratere vanno rotte le uova e unito il sale. Impastare con le mani, avendo cura di ottenere un composto omogeneo e senza grumi. Quindi stendere un po' di impasto o con il mattarello o con la sfogliatrice a manovella fino ad ottenere una sfoglia lunga e sottile, ma compatta. Tagliare la sfoglia in due parti uguali e con una metà coprire lo stampo dei ravioli ed in ogni vaschetta mettere una pallina di ripieno. Quindi coprire con l'altra metà della sfoglia ottenuta e passare con il mattarello più volte per sigillarle. Staccare i ravioli così ottenuti delicatamente dallo stampo e disporli su di un ripiano infarinato per farli asciugare.

Per il sugo mettere gli ingredienti tutti a freddo in un tegame dal fondo spesso e lasciare sobbollire dolcemente per 4-5 ore, sorvegliando per bene. (In alternativa si possono condire con il sugo dello stufato fatto addensare con un pizzico di farina e abbondante grana grattugiato).

Lo sapevi che ... per le nostre nonne il lavoro di impasto poteva continuare per ore, fino ad esaurimento degli ingredienti. Se si avanzava della pasta, la si passava nella sfogliatrice, usando i rulli per le tagliatelle o i tagliolini per non sprecare nulla. Le massaie più anziane non usavano la macchina sfogliatrice, ma tiravano la sfoglia a mano con il mattarello e nemmeno usavano lo stampo per i ravioli. Tagliavano dei quadratini di sfoglia (o con un bicchiere ottenevano dei cerchi) che riempivano con il ripieno, ricoprivano con altra sfoglia, premevano per unire i due strati di pasta e, infine, con una rotellina dentata ritagliavano i singoli ravioli.

primo Risotto giallo con fegatini

Ingredienti (per 4 persone)

1 pugno di riso per persona, 100 gr di burro, 1/2 cipolla bianca, 1 bicchiere di vino bianco, 1 l di brodo di carne con profumi, (carota, sedano, cipolla, 1 chiodo di garofano), zafferano, Grana a piacere, sale q.b.

Preparazione

Preparare il brodo, lessando la carne con i profumi. Sciogliere in un tegame il burro, soffriggere la cipolla, aggiungere il riso, rimestare e fare tostare, sfumare con il vino; coprire con il brodo, rimestare e aggiungere, via via, il brodo quando occorre. Sciogliere una bustina di zafferano in un mestolo di brodo e, a cottura quasi ultimata del riso, unirlo al risotto. Far assorbire il brodo, ma lasciare il risotto piuttosto pastoso, mantecarvi una noce di burro con il Grana. Servire ben caldo; la cottura deve essere al dente; per rimestare è bene usare un cucchiaino di legno ed evitare che il riso attacchi sul fondo. Questo risotto base, può essere arricchito con i fegatini e/o la frittura del pollo (cuore, ventriglio). In tal caso si può procedere in due modi:

- a) soffriggendo i fegatini con la cipolla nel condimento iniziale e poi procedere come sopra, spolverando con del prezzemolo tritato, prima di servire;
- b) preparando a parte un intingolo con i fegatini, la cipolla, il prezzemolo, burro e vino, a fuoco lento, con cui condire il risotto a cottura ultimata, già impiattato.

secondo & contorno **Cappone ripieno e insalata**

Ingredienti (per 4 persone)

1 cappone, olio, burro, sale q. b., rosmarino, salvia, alloro, mezzo bicchiere di vino bianco

Per il ripieno 200 gr di salsiccia, 200 gr di mortadella, 1 bella manciata di pane grattugiato, 1 mazzetto di rosmarino, 2 uova intere, sale, noce moscata

Preparazione

Preparare il ripieno con gli ingredienti tritati e/o macinati finemente, ben impastati e amalgamati tra loro; farcire l'interno del cappone, accuratamente svuotato; cucire tutte le aperture del cappone con filo da cucina e sistemare il volatile in una pentola ovale (la "pulinerà"), in cui si sono messi i condimenti. Far rosolare da tutte le parti a fuoco piuttosto vivo, sfumare con il vino; continuare la cottura in forno (180°C-200°C) con coperchio per almeno 2 ore. Ogni tanto girare e bagnare con il liquido di cottura le parti più secche; quando la carne è cotta, scoperchiare e far dorare.

Servire accompagnando il piatto con insalata condita a piacere.

contorno **Patatine Fritte**

Ingredienti (per 4 persone)

1 Kg di patate, 1,5 l di olio di semi, sala q.b.

Preparazione

Sbucciate le patate, lavatele, asciugatele e tagliatele a bastoncini più o meno grossi, a seconda di come vi piacciono. In un tegame largo, capiente e a fondo spesso, versate l'olio e quando sarà ben caldo aggiungete le patate. Cuocete senza mescolare per 15 minuti circa, fino a quando le patate siano ancora morbide ma l'esterno abbia iniziato ad apparire meno crudo. Usando estrema cautela mescolate con delle pinze da cucina e continuate a cuocere per altri 5-10 minuti circa, o fino a che le patate siano ben dorate. Scolate, salate e servitele immediatamente.

Lo sapevi che ... nel paese di Cassolnovo, fino agli anni Sessanta, le feste religiose e civili erano celebrate a livello familiare specialmente dal punto di vista gastronomico, con un menù tradizionale che, a seconda della stagione, variava di poco. Su di esso, si innestavano varianti personali dovute alla fantasia delle singole cuoche, ai gusti dei commensali o a contaminazioni "geografiche". Sostanzialmente, il pranzo festivo era ricco ma semplice, basato su ingredienti di produzione locale, spesso casalinga, o comunque facilmente reperibili e non eccessivamente costosi, tipici di una cultura contadina solida, ma anche raffinata. Come per esempio durante le feste patronali di San Defendente e San Bartolomeo (rispettivamente la prima domenica di luglio e l'ultima di agosto), essendo le festività più importanti, prevedevano il "pranzo familiare" con i parenti in cui si consumava il menù della festa.

dessert **Pasta frolla con marmellata**

Ingredienti (per 4 persone)

200/150 gr di burro, 200 gr di zucchero, 300/250 gr di farina, 2 tuorli, 1 buccia di limone grattugiata, marmellata a piacere

Preparazione

Impastare la farina con il burro ammorbidito, lo zucchero e i tuorli, lavorandola a lungo con le mani; aggiungere la scorza di limone e rimpastare bene. Infarinare una tortiera imburrata, sistemare l'impasto, ma tenerne a parte un poco per le decorazioni; ricoprire con un abbondante strato di marmellata (qualsiasi gusto a piacere); quindi rifinire con decorazioni a graticcio o altre forme, ottenute dalla pasta rimanente, tirata sottile con il mattarello.

Infornare a caldo, su 180°C-200°C per 20-30 minuti.

Lo sapevi che ... un tempo le decorazioni erano mezzelune disposte a cerchio, come festoni, ottenute tagliando la pasta con un bicchiere e dividendo a metà il cerchio; per la decorazione a "grata", si faceva scorrere un pezzetto di pasta tra le mani fino ad ottenere un lungo grissino, che poi si posizionava a pezzetti formando dei quadrati. Le nostre nonne, meglio le nostre bisnonne, che non possedevano il forno, portavano la pasta dal loro panettiere di fiducia affinché la cocesse con l'ultima infornata di pane della tarda mattinata.



Menu

**“A tavola... con la tradizione:
menu *W* il maiale”**



Realizzato dalla classe 2° B della scuola secondaria di 1° grado di Cassolnovo.

antipasto *Salumi misti e sottaceti*

Ingredienti (per 4 persone)

Salame della duja, cotechino, sanguinaccio, ciccioli, cetriolini, cipolline e chiodini sott'olio

Preparazione

Disporre i sottaceti negli appositi piatti con i divisori e i ciccioli in una ciotolina. Tagliare i salumi e disporre su di un piatto da portata almeno due o tre fette per tipo per ogni commensale. Accompagnare con pane casereccio.

Lo sapevi che ... il maiale era molto importante per l'economia domestica, poiché si potevano ricavare: salami, salsicce, coppe, pancette, carni e il condimento meno costoso dell'olio e del burro, cioè il grasso e il lardo. Veniva allevato dal contadino con poca spesa: crusca bagnata con acqua, farina gialla e a volte mele e patate. Il cotechino voleva la parte più muscolosa della carne della gamba. Il sanguinaccio invece si confezionava con la carne della gola del maiale, mescolando ad essa il sangue rappreso. Viene prodotto con i migliori tagli suini nella zona compresa tra il basso Piemonte e la Lombardia. Il salame della duja è di piccole dimensioni, viene stagionato avvolto nello strutto e conservato in appositi recipienti; è un salame morbido, non grasso, di sapore pieno. I ciccioli sono pezzetti di carne suina grassa, tagliata a cubetti regolari e "fusi" nel paiolo di rame; infine recuperati e ben strizzati dallo strutto caldo e quindi insaporiti con sale e pepe.

Lo sapevi che ... per gustare al meglio le caratteristiche organolettiche del salame si suggerisce di affettarlo a mano, con una coltellina dalla lama lunga ma non troppo sottile, utilizzando il taglio obliquo detto anche "a becco di flauto", cercando di ottenere fette non troppo sottili, dello spessore di un grano di pepe. Prima di procedere con il taglio si consiglia di togliere il budello solo per la parte che si intende affettare, in modo tale che la parte rimanente continui la sua funzione protettiva.



primo *Risotto con la salsiccia*

Ingredienti (per 4 persone)

Per il brodo 2l di acqua, 1 spicchio d'aglio, 1 gambo di sedano, 1 carota, 1 cipolla, 3 costine di maiale, sale
Per il risotto 1 cipolla, 250 gr di riso Arborio, 100 gr di salsiccia, 1/5 bicchiere di vino nero, olio, sale, pepe, cannella

Preparazione

Soffriggere la cipolla con un po' di olio, sbriciolare la salsiccia, farla rosolare e sfumare con mezzo bicchiere di vino nero. Aggiungere una spolverata di pepe e un pizzico di cannella. Incorporare il riso e portare a cottura, aggiungendo un po' alla volta il brodo e regolare di sale.

Lo sapevi che ... il risotto con la salsiccia con questa preparazione costituiva uno dei piatti base del pranzo che si consumava il giorno in cui veniva macellato il maiale. Per renderlo ancora più ricco, le massaie aggiungevano al soffritto una buona manciata di pasta di salame, in sostituzione della salsiccia e il brodo si otteneva dalla bollitura degli ossi del maiale! Anche il codino e il muso del maiale venivano lessati, ma per tradizione il loro consumo era riservato al norcino ("masulè"), la persona esperta nella preparazione dei salumi.

secondo *Rustida con polenta*

Ingredienti (per 4 persone)

1 Kg di cipolle, 200 gr carne di maiale (coppa, lonza, fegato, cuore e altre frattaglie), 200 gr di salsiccia, 2 cucchiari di passata di pomodoro, olio, dado

Preparazione

Pelare e affettare le cipolle, tagliare a piccoli pezzi la carne e la salsiccia; metterle a rosolare con qualche cucchiaino di olio. Unire le cipolle ed il passato di pomodoro; coprire con acqua e mezzo dado. Lasciar cuocere sino a quando l'acqua non sia quasi completamente evaporata. Servire accompagnando con della polenta.

Lo sapevi che ... questo intingolo accompagnava di solito la polenta. Costituiva anche uno dei piatti base del pranzo che si consumava nel giorno in cui si effettuava la macellazione del maiale, insieme al risotto. In questa occasione però veniva servito da solo, essendo il pasto già abbondante e molto calorico! Il pranzo, preparato dalle donne, veniva servito agli uomini che partecipavano al rito della macellazione del maiale, ma queste si ritiravano poi in un altro angolo della casa a pranzare a loro volta. Infatti non era considerato opportuno che le donne si sedessero a tavola con estranei, partecipassero ai discorsi degli uomini e che con loro bevessero vino, abbondantemente consumato per innaffiare il pasto molto ricco di grassi.

secondo *Casoela con polenta*

Ingredienti (per 4 persone)

500 gr di costine di maiale, 300 gr di verzini, 100 gr di cotenna fresca di maiale, 1 piedino di maiale, 15 gr di burro, 2 grosse carote, 1 cavolo verza, 1 gambo di sedano, 1 cipolla piccola, sale

Preparazione

Rosolare in una pentola il burro con la cipolla affettata, quindi aggiungere la cotenna di maiale tagliata a strisce, il piedino diviso in due, le costine e lasciare insaporire; dopo qualche minuto unire la costa di sedano e le carote affettate. Salare, coprire con acqua e lasciare cuocere per circa 2 ore. In un'altra casseruola mettere il cavolo verza sfogliato, i verzini bucherellati, poca acqua, una presa di sale, scoperchiare e lasciare cuocere per 1 ora mescolando spesso. Unire la verza e i verzini alle carni, proseguire la cottura per 10 minuti, regolare di sale e servire accompagnando con della polenta.

dessert *Carsenza*

Ingredienti (per 4 persone)

1 kg di pasta di pane, 200 gr di uvette ammollate, 1-2 confezioni di fichi secchi a pezzetti, 200 gr di zucchero, panetti di grasso d'oca fuso q.b.

Preparazione

Mescolare alla pasta del pane gli altri ingredienti, dopo averli amalgamati tra loro con il grasso d'oca. Dividere poi l'impasto in tante pagnottelle, spennellarle con il grasso e infornarle a caldo per 15-20 minuti.

Lo sapevi che ... la cottura ottimale avveniva nel forno del panettiere, durante l'ultima cottura giornaliera del pane. Questo dolce si confezionava in autunno, quando l'oca era ben grassa e poteva essere macellata.

Antipasto
 Fiori di polenta con cotechino caldo
 Salame ecumenico
 Bicchierini di cioccolato con patè di fegato d'oca

Piatto Unico
 Polenta con gorgonzola
 Polenta con burro e grana
 Polenta con frittura di maiale

Dessert
 Riso e latte con salsa di fragole
 Crema al mascarpone con biscotti "Il Cairoli"
 Torta paradiso di nonna Caterina

Menu

Tutti a tavola con i prodotti della Lomellina



Realizzato dalla 2° A della scuola secondaria di 1° grado "Duca degli Abruzzi" di Gropello Cairoli

antipasto Fiori di polenta con cotechino caldo

Ingredienti (per 4 persone)

1 litro e mezzo di acqua, 400 gr di farina gialla, sale e gorgonzola a piacere

Preparazione

Si porta ad ebollizione un litro e mezzo di acqua salata, vi si aggiunge la farina gialla, versandola a pioggia e mescolando con una frusta, affinché non si formino grumi. L'importante è cuocerla a lungo, almeno 40-50 minuti, dal momento che non si corre il rischio che scuocia.

Lo sapevi che ... sono diverse le coltivazioni di mais presenti in Provincia di Pavia. Per esempio, il fioretto è una farina di mais, coltivato in Lomellina, essiccato e lavorato con macine in pietra, dalla grana medio-fine. Dai primi anni '90, invece, viene coltivata una varietà di mais antica e rustica, il mais Ottofile, rigorosamente con pratiche biologiche che escludono l'utilizzo di concimi chimici, diserbanti e pesticidi. Questa varietà di mais prende il nome dalle otto file di chicchi di cui è composta la pannocchia.

antipasto Salame ecumenico

Ingredienti (per 4 persone)

1 salame ecumenico

Preparazione

Tagliare a fette il salame e servire su un tagliere di legno



antipasto *Bicchierini di cioccolato con patè di fegato d'oca*

Ingredienti (per 4 persone)

Per una decina di bicchierini 40 ml caffè ristretto, cioccolato fondente circa 200 gr, 2 cucchiaini di rum, 100 ml di panna fresca per dolci, 50 gr zucchero, 1 uovo

Per il patè 400 gr di fegato d'oca, chiodi di garofano, sale e pepe q.b., 1 bicchierino di Marsala, 140 gr di burro, 1 cipolla, panna fresca da cucina, 2 foglie di alloro e 2 bacche di ginepro

Preparazione

Per i bicchierini spezzettare il cioccolato fondente e fatelo sciogliere in un pentolino a bagnomaria, avendo cura di mescolare fino a completa fusione. Versate il cioccolato in bicchierini di plastica (quelli piccoli da caffè), facendoli ruotare di modo che il cioccolato vada a rivestire le pareti del bicchiere.

Mettete i bicchierini capovolti in freezer per qualche tempo e ripetete 2 o 3 volte l'operazione, affinché il tutto acquisti un certo spessore, dopo di che sformateli eliminando la parte in plastica. Al momento di servire riempite i bicchierini con il patè d'oca e servite.

Per il patè tagliate a dadini il fegato d'oca, rosolate il burro dopo 4 minuti unite 4 cucchiaini di soffritto di cipolla, l'alloro e le bacche di ginepro schiacciate e proseguite la cottura per 10 minuti. Bagnate con un bicchierino di Marsala e fatelo sfumare a fuoco vivo, eliminate l'alloro e le bacche di ginepro e frullate il composto, aggiungendo il burro a temperatura ambiente. Fate raffreddare e aggiungetevi 2 bicchieri di panna fresca montata, regolate di sale e di pepe. Versate il composto in una terrina e mettetelo in frigorifero per almeno 6 ore. Servite il patè nei bicchierini di cioccolato.

Lo sapevi che ... La pianta del cacao *Theobroma cacao* L. ha origini antichissime e, secondo precise ricerche botaniche, si presume che fosse presente più di 6000 anni fa nel bacino del Rio delle Amazzoni e dell'Orinoco. I primi agricoltori che iniziarono la coltivazione della pianta del cacao furono i Maya solo intorno al 1000 a.C., pertanto le terre che si estendono fra la penisola dello Yucatàn, il Chiapas e la costa pacifica del Guatemala furono le prime a vedere l'inizio della storia del cacao, e insieme ad esso del cioccolato. I Maya consacrarono il cacao a Ek Chuah protettore dei coltivatori del cacao, Dio nero dalle labbra rosse con atteggiamento bellicoso munito di lancia. Pertanto era bevanda riservata ai guerrieri e considerata "gradita agli dei". Nel 1700 Linneo assegnò a questa specie il nome di *Theobroma cacao* dalla parola greca teobroma che significa appunto "cibo degli dei". Gli Atzechi sostenevano che un Dio (Quetzalcoatl) lo donò agli uomini per alleviare le fatiche e migliorare il riposo grazie alla bevanda che si estraeva. La bevanda era chiamata dagli Atzechi "xocoatl" o "chocolatl" (da cui deriva il nome cocoa- cioccolata- cacao) e veniva preparata schiacciando insieme i semi di cacao con i semi di altre piante. Il cacao giunse in Europa nel 1528 grazie a Cortes che lo presentò ai regnanti di Spagna. A quei tempi il gusto di questa bevanda si avvicinava a quello di una medicina e veniva impiegato per le proprietà medicinali quali stimolante, energizzante, afrodisiaco. Col passare del tempo venne aromatizzato con vaniglia e cannella e si estese in tutta Europa.

piatto unico *Polenta con gorgonzola*

Ingredienti (per 4 persone)

1 litro e mezzo di acqua, 400 gr di farina gialla, sale, 300 gr di Gorgonzola

Preparazione

Si porta ad ebollizione un litro e mezzo di acqua salata, vi si aggiunge la farina gialla, versandola a pioggia e mescolando con una frusta, affinché non si formino grumi. L'importante è cuocerla a lungo, almeno 40-50 minuti, dal momento che non si corre il rischio che scuocia. Preparate la crema di Gorgonzola, fate sciogliere a bagnomaria il burro e il Gorgonzola, amalgamandoli tra loro. Spegnete la fiamma appena il formaggio diventa cremoso. Quando la polenta si sarà raffreddata, tagliatela a quadrati o cerchi. Mettete i pezzi di polenta in una pirofila imburrata, distanziandoli fra loro, e fateli scaldare in forno fino a quando la superficie non diventerà dorata e croccante. A questo punto potete sfornare i crostini di polenta, adagiarli su un vassoio e cospargerli con la crema di Gorgonzola.

piatto unico *Polenta con burro e Grana*

Ingredienti (per 4 persone)

1 litro e mezzo di acqua, 400 gr di farina gialla, sale, 3-4 foglie di salvia, 250 gr di burro, Grana Padano grattugiato

Preparazione

Si porta ad ebollizione un litro e mezzo di acqua salata, vi si aggiunge la farina gialla, versandola a pioggia e mescolando con una frusta, affinché non si formino grumi. L'importante è cuocerla a lungo, almeno 40-50 minuti, dal momento che non si corre il rischio che scuocia. Dopo aver preparato la polenta la si mischia ad un abbondante soffritto di burro e salvia e con il Grana Padano fino ad ottenere un composto omogeneo.

piatto unico *Polenta con la frittura di maiale*

Ingredienti (per 4 persone)

Per la polenta 1 litro e mezzo di acqua, 400 gr di farina gialla, sale

Per la frittura 400 gr di lonza, 400 gr di salsiccia, 400 gr di fegato, 800 gr di cipolle, 50 gr di burro, brodo, farina, due foglie di alloro, una punta di concentrato di pomodoro, pepe, sale

Preparazione

Per la polenta si porta ad ebollizione un litro e mezzo di acqua salata, vi si aggiunge la farina gialla, versandola a pioggia e mescolando con una frusta, affinché non si formino grumi. L'importante è cuocerla a lungo, almeno 40-50 minuti, dal momento che non si corre il rischio che scuocia.

Per la frittura affettare sottilmente le cipolle, stufarle lentamente con metà del burro, oppure con analoga quantità di olio o strutto o lardo tritato, e con qualche cucchiaino di brodo, e metterle da parte. Nella stessa padella saltare nel restante burro la lonza tagliata a fettine, la salsiccia a pezzi di circa sette centimetri e per ultimo il fegato tagliato a fettine non sottili, per una breve rosolatura. Rimettere le cipolle già cotte, salare leggermente, ritoccare con la salsa di pomodoro, aggiungere il brodo se necessario, e tenere la cottura per un'altra mezz'ora o anche più. Servire con polenta. Variante: si possono anche inserire cuore, milza e animelle riducendo in proporzione gli altri ingredienti. Si incontra in tutto l'alto milanese, col nome di "rustida" o "rostisciada". Servire accompagnando con la polenta.

Lo sapevi che ... la polenta è una preparazione a base di farina cotta a lungo in acqua salata. Si tratta di un metodo antichissimo per cuocere le farine tratte dai cereali, anzi è stato il primo modo in assoluto per rendere commestibili i cereali. È un piatto povero per eccellenza, in passato spesso costituiva l'unica vivanda del pasto, dal momento che condimenti vari e companatico risultavano scarsi. Le farine lungo il corso dei secoli erano prevalentemente di orzo, farro, miglio e grano saraceno. Oggi si utilizza quasi esclusivamente la farina di mais, la quale può essere macinata più o meno fine, con il risultato che la polenta è più o meno dura. Il segreto per una buona polenta sta nella durata della cottura, altrimenti risulta poco digeribile, l'importante è abbondare con i tempi poiché comunque non scuocce.

dessert *Riso e latte con salsa di fragole*

Ingredienti (per 4 persone)

1 l di latte, 3 cucchiaini di zucchero, 1 pizzico di cannella, 4 manciate di riso, 300 gr di fragole

Preparazione

Bollire il latte, aggiungere il riso, lo zucchero e la cannella e cuocere per 35 minuti circa. Preparare la salsa frullando le fragole con lo zucchero e servire la crema di riso e latte una volta raffreddata con l'aggiunta della salsa di fragole.

dessert *Crema al mascarpone con biscotti "Il Cairolì"*

Ingredienti (per 4 persone)

3 uova, 250 gr di mascarpone, 50 gr di zucchero, liquore a piacere, una confezione di biscotti "Il Cairolì"

Preparazione

Separare il tuorlo dagli albumi e sbattere i tuorli con lo zucchero, quindi unire il mascarpone, il liquore continuando a frullare. Montare a neve gli albumi e unirli al resto del composto mescolando delicatamente. Accompagnare la crema di mascarpone con i biscotti "Il Cairolì".

Lo sapevi che ... il mascarpone è un formaggio che in origine veniva chiamato "mascarpòn" o "maschèrpa", di chiara radice lombarda. Questi in passato arrivava sulle tavole dei contadini solo ed esclusivamente in inverno. Oggi invece, grazie alle tecniche di conservazione il mascarpone si può gustare tutto l'anno.

dessert *Torta paradiso di nonna Caterina*

Ingredienti (per 4 persone)

500 gr di burro, 500 gr di zucchero, 250 gr di farina, 250 gr di fecola di patate, 5 uova, 6 tuorli, scorza grattugiata di 2 limoni, 1 presina di sale fino, zucchero a velo per decorare

Preparazione

Sbattere il burro già a tocchetti e ammorbidito, aggiungere lo zucchero un cucchiaino per volta e il composto preparato a parte di uova con tuorli e sale sbattuti, sempre un cucchiaino per volta e senza smettere di sbattere. Setacciare insieme farina e fecola e un poco alla volta amalgamare al composto delicatamente con un cucchiaino di legno. Da ultimo unire il limone. Cuocere con forno già caldo a 180°C per circa 45 minuti. Lasciare raffreddare e prima di servire cospargere con zucchero a velo.

Antipasto
Insalata russa

Primo
Malfatti al pomodoro

Secondo
Zucchine ripiene accompagnate con miele locale

Dessert
Torta di mele

antipasto **Insalata russa**

Ingredienti (per 4 persone)

2 patate, 1 vasetto di cetrioli sott'aceto, 150 gr di mortadella o di prosciutto cotto, 2 uova, aceto, 100 gr pisellini, 2 carote, 1 cipolla fresca, pepe nero
Per la maionese: 2 uova, aceto, sale e olio

Preparazione

Cuocere patate, uova, pisellini, carote e cipolla preferibilmente in pentole separate. Tagliare le verdure, la mortadella (o il prosciutto), i cetrioli e l'uovo a cubetti più piccoli possibile, mescolare insieme alla maionese aggiustando di sale e pepe nero.

Per la maionese mettere 2 tuorli in una terrina, un pizzico di sale e montare aggiungendo una goccia di olio alla volta. Mentre si indurisce aggiungere una goccia di aceto e continuare con una goccia di olio un po' alla volta fino a raggiungere la qualità desiderata e il giusto sapore. Il tutto si amalgama e si prepara nel piatto. Per ottenere il giusto equilibrio tra maionese e verdura si consiglia di aggiungere sempre le verdure alla maionese e non il contrario.

Lo sapevi che ... le origini storiche dell'insalata russa sono molto dibattute, alcuni sostengono che la versione originale sia stata creata attorno al 1860 da Lucine Olivier a Mosca e che comprendesse della carne fredda, lingua fredda, salsiccia, prosciutto, tartufo, decori con filetti d'acciuga, divenendo pertanto un piatto simbolo del paese molto probabilmente per via del suo popolare gusto. In seguito copiata e ribattezzata come insalata della capitale, divenendo più conosciuta per la "querelle" che aleggiava sul vero inventore della ricetta! Successivamente subì diverse trasformazioni, avviando l'evoluzione del piatto verso quello conosciuto oggi. Fate attenzione dunque agli ingredienti, evitando che siano dei rimpiazzati meno cari e non legati alla stagionalità.

Menu

1 ragazzi fanno scuola



Realizzato dalla classe 2° B della scuola secondaria di 1° grado
"P. Ferrari" di Ponte Nizza



primo Malfatti al pomodoro

Ingredienti (per 4 persone)

Per i malfatti ½ l di latte, 100 gr di pane grattugiato, 3 uova, sale e pepe q.b., 100 gr di grana e 600 gr di spinaci tritati

Per il sugo al pomodoro 500 gr di pomodori freschi, 1 cipolla tritata, 2 foglie di basilico, 30 ml di olio extravergine di oliva, sale e pepe

Preparazione

Per i malfatti lavare gli spinaci, scolarli e tritarli. Mettete a bagno il pane con il latte, aggiungete le uova, sale, pepe, formaggio e spinaci. Lavorate il tutto fino ad ottenere un impasto morbido. Fate dei rotolini e passateli nella farina. Fate bollire abbondante acqua salata e buttate i malfatti, quando vengono a galla scolarli e condirli a piacere con il pomodoro (una variante prevede anche il condimento con burro e salvia).

Per il sugo al pomodoro pulite i pomodori, togliete il picciolo e, dopo aver praticato un'incisione a croce sulla parte opposta, sbollentateli per circa 10 secondi in acqua bollente. Una volta raffreddati pelateli e strizzateli leggermente per eliminare buona parte dei semi. Mondate e tritate la cipolla. Lasciatela soffriggere in pentola fintanto che non si colora. Aggiungete i pomodori e il basilico. Lasciate cuocere per 15-20 minuti, togliete il basilico. Per migliorare il sapore aggiungete un filo d'olio crudo.

secondo Zucchine ripiene accompagnate con miele locale

Ingredienti (per 4 persone)

4/5 zucchine, 500 gr di carne trita (o avanzi di bollito, arrosto, etc), 2 uova, 7-8 cucchiaini di Parmigiano grattugiato, una manciata di erbe cotte, pan grattato, sale e pepe q.b.

Preparazione

Pulire e lavare le zucchine; portare a bollire dell'acqua salata e farvi cuocere per pochi minuti le zucchine; scolarle e farle raffreddare. Se usate la carne trita, farla insaporire per qualche minuto in una padella con un soffritto di cipolla e poco olio, se usate gli avanzi del bollito o dell'arrosto tritateli più o meno finemente a seconda dei gusti. Fare raffreddare. Tagliare le zucchine per il senso della lunghezza e, aiutandosi con un cucchiaino, svuotatele della parte interna, raccogliendo questa in una terrina. Nella terrina aggiungere alla polpa della zucca, la carne, il parmigiano, le uova, le erbe tritate, sale e pepe e amalgamare bene: si deve ottenere un ripieno morbido ma sodo, se necessario aggiungere un poco di pan grattato. Riempire le verdure con il ripieno e porle in una teglia antiaderente; spolverizzarle con Parmigiano grattugiato e cuocere in forno a 200° per 40 minuti circa.

dessert Torta di mele

Ingredienti (per 6/8 persone)

8 mele, 3 uova, 300 gr di zucchero, 100 gr di burro, 2 dl di latte, 300 gr di farina 1 bustina di lievito per dolci, 1 bustina di zucchero a velo

Preparazione

In una terrina sbattere le uova con lo zucchero, il burro ammorbidito, il latte, la farina e il lievito fino ad ottenere un impasto morbido e fluido. Imburrare uno stampo di 26 cm di diametro, versare il composto e aggiungere le mele sbucciate private del torsolo e tagliate a fette, facendole penetrare nell'impasto. Spolverizzare di zucchero e cuocere in forno a 170°C per 40 minuti. Servire spolverizzando con zucchero a velo.

Lo sapevi che ... è un dolce classico, preparato in tutto il mondo, che ha assunto nel corso del tempo le caratteristiche tipiche dei luoghi in cui viene preparato. L'utilizzo delle mele nei dolci è praticamente diffuso ovunque: così possiamo trovare l'*apple pie* americana oppure il più vicino strudel; la torta di mele rustica, è molto semplice e rapida da preparare e il risultato è un dolce che rimane soffice e cremoso per qualche giorno.



Antipasto
Assortimento di salumi a scelta

Primo
Risotto con funghi porcini e cipolla di Breme

Secondo
Costolette di vitello alla milanese con Grana Padano

Contorno
Zucchine verdi di Milano

Dessert
Buccia d'arancia candita

Vini
*Pinot nero dell'Oltrepò Pavese
Bonarda dell'Oltrepò Pavese
Moscato dell'Oltrepò Pavese*

Menu Invernale



Realizzato dalla classe 2° C della scuola secondaria 1° grado
"L. Da Vinci" di Pavia

antipasto Assortimento di salumi (a scelta)

Ingredienti (per 4 persone)

Salame di Varzi e Salame d'oca di Mortara

Preparazione

Tagliare le fette di salame e disporle su un tagliere di legno. Servire con pane casereccio.

Lo sapevi che ... il salame interamente prodotto con carne d'oca, detto anche salame d'oca Ecumenico, fa la sua comparsa nel XV secolo, quando in Lomellina si insediò una comunità ebraica, i cui principi religiosi vietavano il consumo di carne di maiale. Solo successivamente la popolazione di Mortara trasse spunto da questa particolare ricetta preparando una variante di salame in cui alla carne d'oca si mescolava quella di suino: nasce così il famoso salame d'oca di Mortara di IGP. La diffusione e la vendita del salame è testimoniata solo a partire dai primi del Novecento. Fece la sua apparizione perfino alla Seconda Esposizione Internazionale di Parigi del 1913, grazie al salumiere mortarese Carlo Orlandini. La lavorazione della carne dell'oca ha dato origine ad una lunga tradizione specialmente in Lomellina: ciccioli d'oca, durelli d'oca, fegato d'oca grasso, grasso d'oca, prosciutto d'oca, paté di fegato d'oca, petto d'oca stagionato ecc... Gli altri salumi tipici che troviamo in Provincia di Pavia sono a base di carne di maiale, tra i più noti citiamo: salame tradizionale, cacciatorini dell'Oltrepò Pavese, cotechino, zampone, lardo e la coppa dell'Oltrepò Pavese.



primo *Risotto con funghi porcini e cipolla di Breme*

Ingredienti (per 4 persone)

320 gr di riso nostrale, 1 cipolla di Breme, 30 gr di funghi porcini freschi, burro ed olio q. b., mezzo bicchiere di vino bianco, brodo vegetale e Grana Padano

Preparazione

Tritare finemente la cipolla e soffriggerla con olio, aggiungere il riso e farlo tostare leggermente. Aggiungere il vino e farlo evaporare poi aggiungere i funghi tritati. Poco alla volta aggiungere il brodo e far cuocere lentamente per 20 minuti. Una volta cotto spegnere il fuoco, aggiungere formaggio Grana Padano e una noce di burro, coprire con il coperchio e lasciare mantecare per 5 minuti.

secondo & contorno *Costolette di vitello alla milanese con Grana Padano con zucchine*

Ingredienti (per 4 persone)

8 costolette di vitello, 2 uova, 1 pugno di pangrattato, 100 gr di Grana Padano, noce moscata, 200 gr di burro, sale e pepe q. b.

Per il contorno 3 zucchine verdi di Milano, sale e olio extra vergine d'oliva

Preparazione

Prendete le costolette di vitello e spianatele un poco con il pesto- carne. Passatele nell'uovo sbattuto con sale, pepe, noce moscata e Grana Padano. Dopo averle ben spianate col palmo della mano, paregiate i bordi delle costolette, quindi friggetele al burro in una padella. Asciugate l'unto in eccesso in un foglio di carta da cucina.

Per il contorno: mondare le zucchine, tagliarle a rondelle e porle nella vaporiera per 5 minuti, tenerle in caldo e servirle con un filo d'olio e sale al fianco delle costolette di vitello alla milanese.

Lo sapevi che ... la costoletta alla milanese deve il suo nome al taglio di carne utilizzato, in questo caso la costola di vitello ricavata dalla lombata, la quale deve avere uno spessore di almeno 3 cm. L'utilizzo della carne di vitello passata nell'uovo e poi infarinata e fritta è una preparazione antica, ricette simili si trovano nel trattato dello Scappi (1570, Opera) e di altri autori dell'epoca. Ma è solo a metà dell'800 che viene riconosciuta come "cotoletta alla milanese". Le molteplici e differenti ricette sospingono il dottore Alberto Cougnet ne "Arte culinaria in Italia" del 1910 a suggellare la ricetta con una regola definitiva: "voltare la cotoletta una sola volta durante la frittura, perché prenderebbe un brutto colore".

dessert *Buccia d'arancia candita*

Ingredienti (per 4 persone)

Buccia di 4 arance non trattate, 1 tazza di zucchero, 1 tazza d'acqua, 3 tazze di zucchero per candire

Preparazione

Prendere la buccia d'arancia privarla con un coltellino delle parte bianca e tagliala in striscioline lunghe 5 cm circa. In un pentolino mettere la tazza di zucchero con l'acqua e portare a bollore. Aggiungere le bucce e far stufare finché non diventano trasparenti e lo sciroppo diventa denso (circa 12 minuti). Togliere le scorzette dallo sciroppo e rivoltarle nello zucchero, disporle poi su un vassoio e lasciarle asciugare.

Antipasto
Piccolo strudel di pere e Parmigiano

Primo
Noodles (spaghetti di soia) al ragù di soia

Secondo
Cotoletta di tofu alle alghe

Contorno
Patate rosolate

Dessert
Barchette di sfoglia con fragole e panna

antipasto *Piccolo strudel di pere e Parmigiano*

Ingredienti (per 4 persone)

250 gr di pasta fillo, 150 gr di pancetta arrotolata, 50 gr di noci sgusciate, 60 gr di Parmigiano, 2 pere, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 20 gr di burro, semi di finocchio, sale e pepe

Preparazione

Stendere la pasta fillo sul piano di lavoro, copritela con le fette leggermente sovrapposte di pancetta, infine aggiungere le noci tritate in modo grossolano con un coltello. Sbucciare le pere, tagliarle a spicchi piuttosto fini e adagiatele sullo strudel. Spolveratele poi con il Parmigiano a scaglie, il sale e il pepe. Condire con un filo di olio d'oliva extravergine e arrotolate il tutto su se stesso, sigillando attentamente i bordi controllando che aderiscano. Spennellate in fine lo strudel con il burro fuso e copritelo spolverizzando con i semi di finocchio. Infornare il piccolo strudel a 180°C per 20 minuti circa.

Lo sapevi che ... in passato le nostre campagne erano popolate da una miriade di varietà che alimentavano soprattutto mercati locali; con lo sviluppo della frutticoltura industriale molte aree agricole sono state abbandonate e la coltivazione si è concentrata in poche zone, dove sono state introdotte le varietà più produttive, utilizzando solo una minima parte della variabilità genetica, quella ritenuta al momento più interessante. L'erosione del patrimonio genetico delle specie coltivate ha riguardato tutti i comparti agricoli, ma in modo particolare la frutticoltura, la conseguenza più negativa si traduce in una sostanziale perdita di rusticità, la quale conferiva a vecchie varietà una certa stabilità produttiva. In particolare per le varietà delle pere l'ERSAF (l'Ente Regionale per i Servizi all'Agricoltura e Foreste) nel 2004 si è occupato di studiare alcune varietà, dai nomi suggestivi, ora scomparse nelle campagne dell'Oltrepò Pavese, come la Maddalena S. Pietro, la Tonda d'agosto, la pera Fiasca Coscia autunnale, due varietà di Butirra di cui una a buccia rugginosa ed infine la Per Laur Verdone e la Spina, con il fine di una possibile reintroduzione nelle coltivazioni.

Menu
Piuma



Realizzato dalla Classe 5° MTB dell'Istituto IPSIA di Sannazzaro de Burgondi



primo Noodles (spaghetti di soia) al ragù di soia

Ingredienti (per 4 persone)

200 gr Noodles, 1 confezione di soia granulare, olio, sale e pepe, 2 carote medie, 1 gambo di sedano, 1 cipolla, 1 bottiglia di passata di pomodoro, concentrato di pomodoro, Parmigiano

Preparazione

Cuocete per circa 15 minuti il granulare di soia in abbondante acqua bollente salata, scolatelo, strizzatelo con le mani per eliminare tutta l'acqua in eccesso. In una padella con dell'olio preparate un soffritto con cipolla, carote e sedano tagliati a cubetti, quando gli aromi saranno appassiti aggiungete la soia, il sale, il pepe ed il concentrato di pomodoro e lasciate insaporire per bene. Per ultimo aggiungete la passata di pomodoro e lasciate cuocere a fiamma bassa per circa 20 minuti. Regolare di sale secondo i gusti. Nel frattempo mettere in ebollizione una pentola d'acqua e quando l'acqua bolle mettete 4 cucchiaini di sale (uno per ogni piatto da preparare) e subito dopo che il sale si è sciolto mettere la pasta. Farla cuocere per circa 3 minuti, dopo di che scolate e unitela al ragù, mescolate per bene e servite con un pizzico di pepe (a piacere) e Parmigiano.

Lo sapevi che ... l'origine degli spaghetti è controversa. Infatti, si hanno notizie dell'uso della pasta già nell'antica Roma, però si trattava di lasagne tagliate irregolarmente e cotte in brodo (Cicerone era noto per i suoi pranzi a base di pasta e ceci). Rigatoni o bucatini pare siano stati inventati dagli arabi: non potendosi portare durante le lunghe spedizioni la pasta fresca, poiché con le alte temperature del deserto sarebbe inacidita, le donne fecero dei cilindretti di pasta con un foro al centro che poi venivano lasciati essiccare completamente. La pasta così tratta poteva essere conservata a lungo senza problemi. Marco Polo riferisce che i cinesi mangiavano paste alimentari. Ma sembra che già nel XIII secolo si mangiassero autentici spaghetti sia a Napoli sia a Genova. Gli spaghetti, quale che sia la loro vera origine, sono diventati uno degli alimenti più usati della cucina italiana già a partire dal seicento, infatti a Roma erano talmente tanti i venditori di "vermicelli" e "maccheroni" che ci volle un decreto del Governo Pontificio per stabilire una distanza di almeno 25 metri fra un venditore e l'altro.

secondo Cotoletta di tōfu alle alghe con contorno di patate rosolate

Ingredienti (per 4 persone)

4 cotolette di tōfu con alghe, 8 patate, 2 cipolle, olio extravergine d'oliva, sale e pepe

Preparazione

Pre-riscaldare una padella a fuoco lento, nel frattempo pulire, tagliare a fette le patate e le cipolle e mettere a rosolare insieme con olio extravergine d'oliva. Salare le patate e fatele cuocere per una decina di minuti, aggiungere dell'olio ogni tanto e girarle continuamente. Cuocere le cotolette rigirandole spesso. Porre su un piatto piano insieme alle patate e servire caldo.

Lo sapevi che ...

il tōfu (dal cinese), talvolta definito anche come caglio di semi di soia (un tipo di ricotta), è un alimento diffuso in quasi tutto l'estremo oriente. Secondo la tradizione popolare nipponica, ad inventarlo fu il monaco taoista Lin An, vissuto intorno al 160 a. C. Il tōfu grazie alla sua ricchezza di proteine di ottimo valore, all'assenza di lattosio e alla povertà di grassi, risulta essere elemento fondamentale per una sana alimentazione. La sua caratteristica principale è la sua eccellente malleabilità culinaria; si adatta infatti a molte preparazioni di cucina classica, dietetica, alternativa o vegetariana.

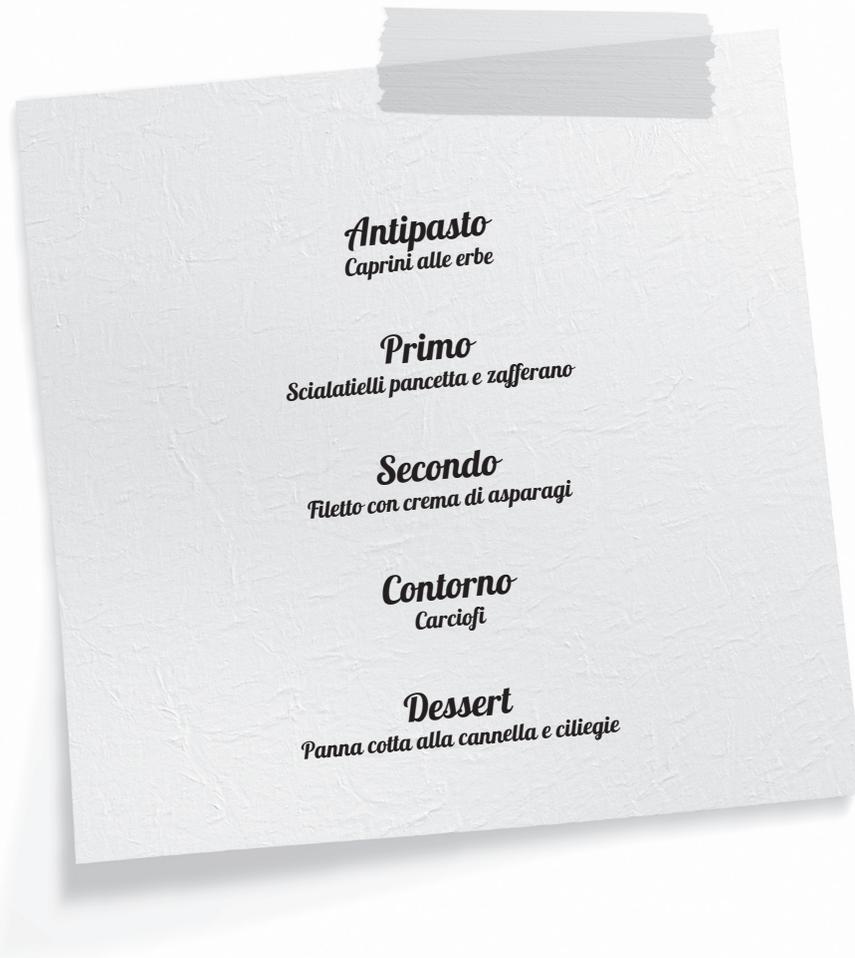
dessert Barchette di sfoglia con fragole e panna

Ingredienti (per 4 persone)

2 rotoli di pasta sfoglia, 2 cestini di fragole fresche, 1 confezione di panna fresca, 1 bustina di zucchero a velo, 80 gr zucchero

Preparazione

Mettere in una teglia due rotoli di sfoglia inumiditi tra di loro con dell'acqua per far sì che si attacchino, incidere la pasta sfoglia per formare degli spicchi. All'interno degli spicchi fare delle cornici per la rimozione dei coperchi in seguito, mettere in forno a 180°C. Lasciate in forno la sfoglia per circa 5 minuti (fino a quando vedrete la sfoglia dorata e alta). Intanto che la pasta cuoce, montare la panna con uno sbattitore e 80 gr di zucchero, dopo di che pulire e lavare bene le fragole e tagliatele a spicchi (alcune fragole potete lasciarle a parte che andranno frullate insieme alla panna). Tirate fuori la sfoglia e fatela freddare, quando è pronta togliete i coperchi, mettete la panna e gli spicchi (siate fantasiosi nella composizione). Infine una spolverata di zucchero a velo e il gioco è fatto.



antipasto *Caprini alle erbe*

Ingredienti (per 4 persone)

8 caprini, 80 ml di olio di oliva, 1 fascio di erba cipollina, 1 fascio di aneto, 1 fascio di melissa, 1 fascio di prezzemolo, 1/2 fascio di cipollotti, 3 spicchi d'aglio, 1 limone biologico, sale e pepe

Preparazione

Lavare e asciugare le erbe. Lasciare da parte un po' di prezzemolo per guarnire. Sminuzzare il restante prezzemolo e la melissa e tritare l'aneto e l'erba cipollina. Pulire e lavare i cipollotti. Tagliarli ad anelli. Sbucciare e tagliare l'aglio. Lavare il limone sotto acqua corrente calda. Grattugiarne la scorza, poi spremere il succo. Mischiare 50 ml di olio di oliva con il succo di limone e aromatizzare con sale e pepe. Amalgamare gli ingredienti aggiungendo poi le erbe sminuzzate, i cipollotti e l'aglio. Mescolare e versare una parte del composto sul fondo del piatto di portata. Disporre sul piatto i formaggi e distribuire sopra il rimanente composto di erbe e condire con il restante olio. Pepare, decorare con le scorze e con il prezzemolo precedentemente tenuto da parte.

Lo sapevi che ... le erbe aromatiche contengono oli essenziali, la cui funzione biologica può essere la difesa dagli insetti, per alcuni dei quali queste sostanze risultano repellenti oppure può stimolare il metabolismo vegetale, o infine nel caso di fiori si configurano come attrazione per gli insetti impollinatori (pronubi). Per ciò che concerne invece la gastronomia l'utilizzo di aromi nell'alimentazione è un uso molto comune e importante per esaltare il gusto e il gradimento dei cibi e renderli più digeribili. Tutte le erbe aromatiche, sono anche medicinali ed è quindi necessario tenere presente tale caratteristica. La virtù degli aromi, oltre quella d'insaporire i cibi, è quella di aiutare la digestione con un aumento nella produzione di saliva, di favorire la produzione di succhi gastrici, di impedire fermentazioni intestinali. Nella conservazione dei cibi, l'uso di particolari spezie, ha lo scopo, non solo di un'esigenza gustativa, ma anche d'impedire il proliferare della flora batterica; così il pepe nel salame, i chiodi di garofano e la cannella per non far irrancidire le mele e altre spezie come noce moscata, rafano, curcuma, zenzero, rosmarino, aglio, salvia, timo, maggiorana, senape che hanno proprietà antibatteriche. Ogni cucina propone le sue erbe aromatiche e quella italiana ne presenta un'ampia scelta.

Menu *Arcobaleno*



Realizzato dalla classe 5° MTA dell'Istituto IPSIA di Sannazzaro de Burgondi



primo Scialatielli pancetta e zafferano

Ingredienti (per 4 persone)

320 gr di scialatielli freschi, 2 bustine di zafferano, ½ cipolla, 1 confezione di pancetta affumicata, olio extravergine d'oliva, 250 ml panna fresca, Parmigiano grattugiato, sale e pepe

Preparazione

Portare in ebollizione una pentola di acqua per la pasta, nel frattempo affettare la cipolla e farla rosolare in un tegame insieme alla pancetta affumicata aggiungendo qualche cucchiaino d'olio d'oliva. Al momento dell'ebollizione salare l'acqua e cuocerla la pasta; scolare la pasta e metterla nella padella insieme alla cipolla e alla pancetta. Aggiungere la panna e mescolare il tutto. Servire caldo con Parmigiano e pepe rosso/nero a piacere.

Lo sapevi che ... Il nome scientifico *Crocus Sativus* Linneo deriva dal greco *Krokos*, il giovane che il Dio *Hermes* trasformò in bulbo per vendicarsi della corte che questi faceva alla sua ninfa; invece il nome *zafferano* deriva dall'arabo *Zafran*. Il croco è una piccola pianta di appena 12/14 cm di altezza, la sua coltivazione si estese dall'Asia in varie parti del mondo arrivando anche in Tunisia e da essa in Spagna. In Italia arrivò per mano di un certo monaco domenicano appartenente alla famiglia *Santucci* di *Navelli*. Il monaco, grande appassionato dell'agricoltura si innamorò fortemente della piccola pianta, seminando così i suoi bulbi nella dolce piana di *Navelli* (nell'attuale città di *Barisciano* in provincia di *L'Aquila*). Difatti lo *zafferano* qui trovò un habitat molto favorevole, venne fuori un prodotto di gran lunga superiore a quello coltivato in altre nazioni. Rapidamente la coltura si estese nei dintorni e le famiglie nobili, che da poco avevano fondato la città di *L'Aquila*, dettero vita in breve tempo a grandi mercati con le città di *Milano* e *Venezia*, aiutando così l'economia della città nascente e promuovendone la sua fama.

secondo & contorno Filetto con crema di asparagi accompagnato da carciofi

Ingredienti (per 4 persone)

750 gr di filetto di vitello, 200 gr di asparagi, 250 gr di carciofi, panna fresca, 1 cipollotto, prezzemolo, aceto, olio d'oliva, ½ dado vegetale, sale e pepe

Preparazione

Far scaldare una padella a fuoco lento. Nel frattempo tritare il cipollotto e farlo rosolare in una padella con un po' di olio di oliva e mezzo dado. Pulire e tagliare gli asparagi e i carciofi, dopodiché metterli nella padella con il cipollotto. Farli cuocere qualche minuto. Una volta cotti dividere i carciofi dagli asparagi. Frullare gli asparagi con un po' di panna fresca, un pizzico di sale, una goccia di olio di oliva e un po' di prezzemolo. I carciofi invece porli su un piatto da portata condendoli con un po' d'olio d'oliva e di aceto balsamico. Nella padella precedentemente messa a scaldare mettere il filetto e farlo cuocere a fuoco medio. Una volta cotto servirlo con la vellutata di asparagi e accompagnato dai carciofi. Servire caldo.

dessert Panna cotta alla cannella e ciliegie

Ingredienti (per 4 persone)

250 ml di latte, 100 ml di panna fresca, 125 ml di yogurt, 2 bastoncini di cannella, 200 gr di ciliegie, 3 fogli di gelatina, 120 gr di zucchero

Preparazione

Lavare e scolare le ciliegie, quindi denocciarle. Porre in un pentolino con lo zucchero e fare cuocere per 5 minuti a fuoco medio e frullarne la metà. Ammorbidire la gelatina in una fondina piena di acqua. Triturare e pestare i bastoncini di cannella fino a ridurli in polvere. Fate intiepidire il latte e la panna con la polvere di cannella. Unire la gelatina strizzata fino a farla sciogliere perfettamente. Aggiungere la purea di ciliegie e quando il composto è raffreddato unire lo yogurt e le ciliegie intere. Dividere il composto in 4 bicchierini e conservare in frigorifero per almeno 4 ore. Servire con qualche ciliegia fresca a piacere.

Bibliografia

- A. Bay, P. Salvatori, *La cucina Nazionale Italiana*, Ed. Ponte delle Grazie, 2008.
- C. Manghetti, L. Speranza, A. Repossi e S. Ratano (a c. d), *Quaderno per Approfondimenti per insegnanti sull'agricoltura sostenibile, l'alimentazione mediterranea e la lettura del paesaggio, con spunti di attività da fare in classe*, Fondazione Banca del Monte di Lombardia, Pavia, 2010.
- Documento base dei GAS, *I gruppi di acquisto solidale. Un modo diverso di fare la spesa*. Luglio 1999.
- Ente Nazionale Risi, Fiordiriso. *Diario del diamante di terra*, Edizione Torchio De' Ricci, Certosa di Pavia, 2005.
- P. Viana, *Un riso per amico*, Ed. Ente Nazionale Risi, 2003.
- Pubblicazioni Amministrazione provinciale di Pavia, *Nel bianco*, Ed. Torchio De' Ricci, Pavia, 2001.
- Pubblicazioni Amministrazione provinciale di Pavia, *Nel giallo*, Ed. Torchio De' Ricci, Pavia, 2002.
- R. Pontiroli, *Conservazione della biodiversità: recupero di vecchie varietà di melo e pero ritrovati in Oltrepò pavese*, in *Oltrepò pavese: suolo, natura e acqua*, intervento promosso da ERSAF (Ente Regionale per i Servizi all'Agricoltura e Foreste), Struttura Ricerca, Sviluppo, Servizi Innovativi, realizzato a Salice Terme (Pv), il 13 -14 Ottobre 2004.
- T. Corrà, *Cucinare non è difficile*, U. Mursia Editore, Milano, 1975.
- T. Costa e D. Mainardi (a cura di) *La mucca e il frigorifero. Come pensiamo, percepiamo, viviamo la natura. Osservatorio sulla Biodiversità in Italia 2008*, LIPU - Birdlife Italia, 2008.

Sitografia

- | | |
|--|--|
| www.agricolturabiodinamica.it | www.armoniaebontà.it |
| http://bardugh.splinder.com | www.campagnamica.it |
| www.dietaround.com | www.dipbot.unict.it/alimurgiche |
| www.e-incucina.com | www.ecoage.it/agricoltura-sostenibile.htm |
| www.mangiarebene.com | www.proseccoroad.com |
| www.retegas.org | www.ricette.giallozafferano.it |
| www.ricettepercucinare.com | www.spazioinwind.libero.it |
| www.tradizionalimentari.it | http://tusciantavola.tusciamedia.com |
| www.zafferanodop.it | www.agraria.org |
| www.soloprimi.com | |

Ringraziamenti

Un ringraziamento speciale va alle numerose persone, enti e Associazioni che hanno creduto e sostenuto "Insegnanti-BIO", a cominciare dalla Fondazione Banca del Monte di Lombardia che, in primis, ne ha permesso la realizzazione. A tale riguardo è doveroso un ringraziamento particolare a Claudia Baldi per la sua disponibilità e a Ferdinando Crovace, membro del consiglio di amministrazione, per aver partecipato alla giuria del gusto.

Siamo riconoscenti agli insegnanti che con entusiasmo hanno aderito al nostro progetto, intravedendone un percorso extra didattico valido e importante, nonché agli alunni di tutte le classi partecipanti che hanno apportato il loro personale contributo creando il "cuore" di questa pubblicazione.

Ricordiamo le amministrazioni comunali di Pavia, Vigevano, Voghera e Mortara per aver collaborato sin dall'inizio al progetto, in particolar modo siamo grati a Pinuccia Spadaro, Angela Mambrini, Elio Assereto e Antonella Ferrara per la loro gentilezza e disponibilità nell'averci validamente affiancato nell'organizzazione "dietro le quinte" nelle varie fasi del progetto.

Non possiamo non ricordare gli amici esperti che hanno avuto l'onore e l'onore di giudicare i menu del concorso "Cuochi per Natura" valutando singolarmente ciascun elaborato e predisponendo un punteggio in merito alla loro sostenibilità: Gabriele Porrati dell'Associazione Cambiamo, Edoardo Razzetti della LIPU, Francesca Dell'Angelo di GAS Pavia e Anna Maria Seves di Coldiretti Pavia.

Un grazie speciale a Chiara Manghetti e Livia Speranza del Settore Educazione della LIPU per aver collaborato con noi, nonostante la distanza, alla buona riuscita del progetto.

Un particolare riconoscimento va alla nostra collega Ambra Repossi per l'ottimo lavoro svolto con le insegnanti e gli studenti durante tutto lo svolgimento del progetto, i cui frutti si possono vedere in questa pubblicazione.

Infine un ringraziamento a tutti coloro che decideranno di seguire le tracce della nostra upupa chef, divenendo così Cuochi per Natura e chissà...magari contribuiranno nella diffusione del nostro messaggio!

Curatori: Elisa Macera e Stefania Ratano

Progetto grafico e stampa: RS Print Time – Milano
Stampato su carta riciclata

Pavia, Dicembre 2011

LIPU – BirdLife Italia
Sede Nazionale: Via Trento, 49 – 43122 Parma
Tel ++39 0521273043
Fax ++39 0521 273419
www.lipu.it
info@lipu.it

Oasi LIPU Bosco Negri
Via Bramante, 1 – 27100 Pavia
Tel ++39 0382569402
oasi.bosconegri@lipu.it

L'Oasi LIPU Bosco Negri è aperta al pubblico da marzo a giugno e da settembre a novembre il sabato, la domenica e i festivi dalle 10.00 alle 18.00 con ingresso libero. Nei giorni feriali l'apertura è su prenotazione per scolaresche e gruppi organizzati

Pubblicazione realizzata con il contributo della
Fondazione Banca del Monte di Lombardia.

Le fotografie nel quarto di copertina sono state realizzate (dall'alto verso il basso) da:
Alessandro Ribecca, Edoardo Razzetti, Stefano Sisti, Elisa Moretti, Edoardo Razzetti.