



*I cibi antichi..i nonni
raccontano*



Scuola Primaria di Monteleone d'Orvieto

DE.CO

Anno Scolastico 2018 - 2019

Minestra di pane Chiara

Ingredienti

Carote 150 gr
Patate 300 gr
Cavolo verza $\frac{1}{2}$
Spinaci 1 mazzetto
Cavolo nero 2 mazzi
Fagioli cotti 600 gr
Pomodoro 1 cucchiaio grande
Olio di oliva 1 bicchiere
Sedano 1 costa
Aglio 2 spicchi
Cipolla 1
Carota 1
Prezzemolo 1 ciuffo
Pane 8 fette
Sale
Pepe nero

Preparazione

Far rosolare cipolla, aglio, sedano, carota e prezzemolo con mezzo bicchiere di olio. Successivamente aggiungere le altre verdure tagliate a pezzettoni e un cucchiaio di passata di pomodoro. Unite $\frac{2}{3}$ dei fagioli cotti passati insieme ad un litro di acqua e aggiungere sale e pepe. Lasciar cuocere per circa un'ora a fuoco lento e successivamente aggiungere il resto dei fagioli cotti. Preparazione del piatto: posizionare sul fondo il pane e una volta pronta la zuppa posizionarla sopra ad esso con olio e pepe.

Minestra di pane di nonna Laura

Pancotto Ginevra

Ingredienti

400 g Pane Raffermo
1 Cipolla ½ Carota
½ gambo Sedano
2 spicchi Aglio
4 cucchiaini Pecorino
Sale Pepe
Olio extravergine
d'oliva

Preparazione

Sbucciate l'aglio e schiacciatelo, tagliate finemente il sedano, la carota e la cipolla. Scaldare 3-4 cucchiaini d'olio in una pentola, fate insaporire l'aglio e le verdure tritate per 3-5 minuti; infine eliminare l'aglio. Aggiungete circa 1.5 litri d'acqua calda leggermente salata e fate bollire per circa 15 minuti. A questo punto unite il pane tagliato a pezzi grossolani e il pecorino grattugiato, fate cuocere ancora per 10 minuti. Aggiungete un filo d'olio extravergine d'oliva, pepe e fate riposare per qualche minuto.

Pancotto della nonna Marisa

Crostini di carne Tommaso

Ingredienti

500 gr carne macinata mista
3 fegatini di pollo
1 carota
1 gambo di sedano
1/2 cipolla
1 spicchio d'aglio
1 buccia di limone
1 mela piccola
3 cucchiaini di capperi
1 bicchiere d'olio
sale q.b.
3/4 cucchiaini d'aceto
fette di pane

Preparazione

In un tegame mettere tutti gli ingredienti e lasciar cuocere per 1 ora e mezza.

Frullare ed aggiungere l'aceto e cuocere ancora per 10 minuti.

Adesso il patè è pronto.

Prendere le fette di pane e stendere la salsa sopra.

I crostini di carne della Nonna Angela

Umbrichelli Emanuele

Ingredienti

Farina 1 kg

Acqua ½ litro

Sale

Preparazione

Impastare bene gli ingredienti. Stendere l'impasto e fare delle strisce da fare rotolare sul piano di lavoro. Cuocere in abbondante acqua salata e condire con il ragù.

Frittelle di San Giuseppe Jacopo

Ingredienti

600 grammi di riso
2 lt. di latte
5 uova
Una scorza di limone
Una stecca di cannella
6 cucchiaini di zucchero
6 cucchiaini di farina
Un bicchierino di liquore
all'anice
Una bustina di lievito per dolci
Un pizzico di sale
Olio per friggere

Preparazione

Bollire il riso nel latte, poi aggiungere un pizzico di sale, la scorza di limone e la stecca di cannella. Lasciar raffreddare il riso nel latte poi aggiungere zucchero, farina, liquore all'anice, lievito e tuorli d'uovo. Gli albumi vanno montati a neve e aggiunti al composto per ultimi. L'impasto non deve essere troppo liquido. Friggere la pastella nell'olio bollente formando le frittelle con un piccolo mestolo. Quando saranno dorate scolare e cospargere di zucchero.

Frittelle di San Giuseppe di nonna Mirella

Gnocchi Filippo

Ingredienti

Patate 1 kg

Farina

Preparazione

Mettere a bollire le patate con la buccia fino a quando saranno morbide, scolarle e sbucciarle. Passarle ancora calde allo schiacciapatate facendole cadere direttamente sulla farina messa a vulcano sulla spianatoia. Fare un panetto sodo, tagliare dei piccoli pezzetti e formare dei bigoli lunghi. Tagliare ancora in piccoli pezzetti e infarinare bene. Cuocere in abbondante acqua salata e condire a piacere.

Gnocchi di nonna Graziella

Torta di Pasqua al formaggio Leo

Ingredienti

40 uova
3 Kg di formaggio
15 lieviti
2 hg e mezzo di burro
1 tazza d'olio
latte
sale
pepe
chiodi di garofano
cannella
farina

Preparazione

Far bollire i chiodi di garofano e la cannella nel latte, una volta bolliti filtrarli e sciogliere nel latte i lieviti.
Romperle le uova, aggiungere una tazza d'olio, il latte, poi il formaggio (Pecorino, Parmigiano Reggiano e Padano) a pezzi e un po' grattugiato e la farina quanto basta.
Impastare bene, mettere il composto nelle pentole in terracotta e aspettare che lieviti. una volta che l'impasto è cresciuto, infornare per circa un'ora e mezzo.

Torta di Pasqua di nonna Ivana

Pupe e galletti Raul

Ingredienti

Uova fresche n° 4

Uova sode n° 3

Farina 2 hg

Zucchero 1 hg

Limone n° 1

Burro fuso 1hg

Cartina lievito n° 1

Preparazione

Si mette la farina a fontana e si aggiungono tutti gli ingredienti. Si amalgama bene fino a formare un impasto liscio, ma non troppo lavorato. Si dà la forma di una pupa, con un uovo sodo al posto della testa, e un galletto con un uovo sodo al posto della pancia. Si guarnisce con confettini colorati e argentati e si mette in forno per circa 20/30 minuti.

Torta di Pasqua dolce Alessia

Ingredienti

Farina 800 gr

Uova 3

Latte tiepido 200 ml

Zucchero 200 gr

Cannella 1 cucchiaino

Estratto vaniglia 1 cucchiaino

Burro o strutto 80 gr

Limone grattugiato 1

Lievito di birra 20 gr

Preparazione

Sciogliere il lievito nel latte tiepido. Sbattere le uova e aggiungere la farina, il burro, il limone, la cannella, la vaniglia e il latte con il lievito sciolto mescolando il tutto. Mettere a lievitare l'impasto ottenuto per 1h ½ .

Quando il volume sarà raddoppiato, mettere l'impasto in uno stampo tondo e aspettare la sua lievitazione. Cuocere la pizza in forno statico, preriscaldato a 160° per 35/40 minuti.

Una volta cotta lasciar raffreddare e aspettare prima di tagliarla.

Torta di Pasqua dolce di nonna Pina.

Panzanella Emma

Ingredienti

pane raffermo,
insalata, pomodori,
cipolla fresca, cetrioli,
sale e olio.

Preparazione

Mettere a bagno il pane in una ciotola con l'acqua, strizzarlo forte e sbriciolarlo in un grande piatto [cupo]. Aggiungere i pomodori, la cipolla, l'insalata [tagliati finemente]. Condire con olio e sale, lasciare per qualche ora in frigo per far insaporire.

Panzanella di nonna Marisa

Ciambellone Sofia

Ingredienti

6 uova
1 limone
400 g di farina
300 g di zucchero
1 e 1/2 bustina di lievito
1 bicchiere di latte

Preparazione

Rompere 6 uova in una ciotola, aggiungere 300 g di zucchero e mescolare. Aggiungere 400 g di farina, un bicchiere di latte e la scorza del limone. Infine aggiungere il lievito e mescolare bene tutti gli ingredienti, versare in una teglia e cuocere per 40 minuti circa.

Ciambellone della Nonna Graziella

Biscotti con l'anice Elena

Ingredienti

1 Kg di farina
35 g di lievito di
birra
1 e ½ bicchiere di
olio di oliva
1 hg e ½ di anice
sale q.b.

Preparazione

Sciogliere il lievito in acqua tiepida. Formare una montagna con la farina. Unire alla farina il lievito, l'olio, l'anice setacciato e lavato ed il sale. Impastare fino ad ottenere un composto omogeneo. Prendere un pezzetto di impasto e formare un biscotto con la forma di un otto. Lessare i biscotti in acqua bollente e salata, lasciarli asciugare e cuocere in forno a 200°C.

Biscotti con l'anice di Nonna Rossana

Torta sotto la brace Gianluca

Ingredienti

1 Kg di farina

25 gr di lievito di birra

600 ml di acqua

20 gr di sale

Preparazione

Con la farina fare una fontana e versare al suo interno l'acqua tiepida con il lievito e il sale. Unire tutta la farina e lavorare l'impasto per qualche minuto. Fare lievitare per circa un'ora, stendere poi l'impasto. Procedere alla cottura in un forno a legna coprendo l'impasto steso con la brace ancora calda, quando la torta è cotta, togliere la brace da sopra e pulirla con un canavaccio.

Torta sotto la brace di Nonna Daniela.

Tortucce Flatice

Ingredienti

Farina 500 gr

Lievito di birra 25 gr

Acqua 500 ml

Sale 1 cucchiaino

Olio di semi qb

Preparazione

Sciogliere il lievito di birra in acqua, unirlo alla farina aggiungendo sia il sale che l'acqua rimasta a filo; l'impasto deve lievitare per due ore. Fare delle pizzette molto sottili e friggerle in olio bollente. Condire con sale o zucchero.

Sanguinaccio Ludovica

Ingredienti

Sangue q. b.
Budello lungo circa 1 m
Noce moscata q. b.
Una buccia d'arancia
Sale q. b.
Pepe q. b.
Peperoncino q. b.
Uva secca q. b.
Grasso a pezzetti q. b. s

Preparazione

In una pentola mettere il sangue e gli ingredienti e mescolare. Prendere il budello e legarlo da una parte, mentre dall'altra mettere il sangue e i suoi ingredienti e legare.

In una pentola mettere l'acqua, quando bolle aggiungere il sanguinaccio. Lasciarlo bollire per 20/30 minuti.

Crostini di cavolo Jacopo

Ingredienti

Cavolo
Fette di pane
Aglione
Olio
Sale
Pepe

Preparazione

Lavare accuratamente il cavolo e lessarlo in acqua bollente. Abbrustolire le fette di pane e passarci sopra l'aglio. Bagnarle nell'acqua del cavolo e ricoprirle con la verdura. Metterle in un grande piatto da portata e completare il condimento con pepe ed olio.

Castagnole Francesco

Ingredienti

400 g farina "00"

4 uova

4 cucchiaini di zucchero

1 limone

4 cucchiaini di burro fuso

4 cucchiaini di mistra'

2 cucchiaini di grappa

1 bustina di lievito per dolci

1 cucchiaino di lievito per
torte salate

Preparazione

Sbattete i tuorli con lo zucchero, unire la buccia grattugiata del limone e un po' di succo.

Aggiungere il burro fuso, i liquori, la farina, i lieviti e gli albumi montati a neve e lasciare riposare per 2 ore.

Scaldare l'olio e friggere le castagnole.

Servire cosparse di alchermes e miele.

Fagioli con le cotiche Gloria

Ingredienti

FAGIOLI CANNECCINI 300g. BASILICO 1 mazzetto.

PREZZEMOLO 1 mazzetto. 1 SPICCHIO D'AGLIO

OLIO DI OLIVA 2 cucchiaini. SALE q.b. PEPE q.b.

COTENNE DI MAIALE 200 g.

POMODORO 300g.

CIPOLLA 1.

GRASSO DI PROSCIUTTO 50 g.

Preparazione: Mettete in ammollo i fagioli per 12 ore e lessate in acqua fredda non salata per 2 ore. Pulite le cotenne del maiale e lessate per 15 minuti. Sgocciolate e tagliate a listarelle, poi mettete in acqua pulita. Salate e proseguite la cottura. Preparate un trito di aglio, prosciutto, prezzemolo e cipolla e soffriggete tutto in olio per 20 minuti con sale e pepe. Unite i fagioli con le cotiche e servite.

Fagioli con le cotiche di Nonna Luciana

Baccalà in umido Asia

Ingredienti

BACCALÀ 500g.

OLIVE 60 g.

CIPOLLE 200 g.

ORIGANO 1 cucchiaino.

FARINA 100g

VINO 40 g.

POMODORO 600 g.

PEPE.

OLIO 40 g.

SALZ.

CAPPERI 30.

PREZZEMOLO q.b.

Preparazione

Friggere la cipolla, aggiungere gli altri ingredienti e prima di servire prendi una manciata di prezzemolo.

Biscotti di magro Classe prima

Ingredienti

Olio 1 tazza

Zucchero 1 tazza

Vino 1 tazza

Farina q.b.

Anice 1 cucchiaino

Lievito 1 bustina

Preparazione

Mescolare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto liscio ed elastico. Formare delle ciambelline, passarle nello zucchero e cuocerle in forno caldo per circa 15 minuti

Nonna Giuseppina