LICEO CLASSICO
LINGUISTICO
SCIENZE UMANE
Q. ORAZIO FLACCO

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
SUOR ORSOLA
BENINCASA

LE RICETTE DEL RICICLO

PROGETTO SUL RICICLAGGIO

É stato stimato che ogni anno il 30% del cibo acquistato finisce nella pattumiera.

Scarti di cibo destinati ai rifiuti possono avere nuova vita in cucina con l'aggiunta di altri ingredienti trasformando così semplici avanzi in piatti gustosi.

Noi, classe IV sez. L del Liceo Psicopedagogico Quinto Orazio Flacco di Portici (Napoli), da bravi antropologi abbiamo condotto una ricerca nelle nostre famiglie su quale destinazione riceve il cibo che avanza.

Dalle interviste fatte è venuto fuori che nelle nostre case si butta nella spazzatura poco cibo in quanto gli avanzi vengono riutilizzati per nuove pietanze.

Abbiamo, inoltre, raccolto le ricette più comuni di queste pietanze fatte con cibi avanzati e le presentiamo nel ricettario qui presente.

LICEO CLASSICO
LINGUISTICO
SCIENZE UMANE
Q. ORAZIO FLACCO

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
SUOR ORSOLA
BENINCASA

La cucina del riciclo

Il ricettario del Liceo "Q. Orazio Flacco" di Portici

Progetto di ASL della classe IV L
Responsabile ASL: prof. Giovanni Coppola
Tutor: Prof. Daniela Molino

Docenti esperti esterni: dott.ssa Rita Fusco e
dott.ssa Mariangela Bianco

a.s. 2017/2018

Pane

Il **pane** ha un gran valore nella società occidentale perché da secoli è un alimento fondamentale dell'alimentazione. Esistono moltissimi miti e leggende su questo alimento. Una leggenda ancora oggi molto conosciuta è la leggenda relativa al lievito. Questo racconto si tramanda fin dal Medioevo e affonda le radici nella tradizione occitana, regione che abbraccia la Catalogna e la Francia meridionale estendendosi fino alla Liguria e alla Sardegna. Dice la leggenda che la Madonna bambina andava a scuola dalla Sibilla e vedendola fare il pane scoprì che la maga per fare un pane così buono usava un ingrediente segreto: il lievito. A quei tempi nessuno conosceva questo prodotto e l'indovina per non far scoprire il suo segreto dopo che lo aveva usato subito lo nascondeva. Un giorno l'astuta ragazzina mentre preparavano il pane si nascose un pezzettino di lievito sotto l'ascella e lo portò a sua madre Anna. La Madonna spiegò a sua madre come usarlo e dal loro forno uscì del pane soffice e profumato. Nel giro di poco tempo tutti vollero assaggiare e produrre quel pane squisito e l'uso del lievito per fare il pane si diffuse dappertutto.

L'importanza che il pane ha nella nostra società si evince anche dai moltissimi modi di dire che ancora sono molto in uso nella nostra lingua. Ne citiamo alcuni fra i più usati: "Buono come il pane", indica una persona tranquilla, paziente e dolce. Con "Non è pane per i tuoi denti" si vuole scoraggiare una persona a fare qualcosa non ritenendola in grado di compiere la cosa. "Essere come pane e cacio", invece, esprime l'idea che due cose si combinano perfettamente. "Rendere pan per focaccia" indica il voler ripagare un torto ricevuto con uno egualmente grave.

Un detto recita: "Il pane non si butta mai" ed in effetti è molto facile utilizzare pane vecchio per creare nuove pietanze. Nelle prossime pagine proponiamo alcune ricette da fare con pane avanzato.

Pan grattato con pane vecchio

INGREDIENTE

- *Pane vecchio*

PROCEDIMENTO

1) L’importante è che il pane che utilizzate sia ***sempre ben duro*** altrimenti potrebbero formarsi delle muffe. Tagliate in cubetti non troppo grandi il pane raffermo passatelo per 5 minuti nel forno caldo.

2) Una volta ben indurito, sminuzzatelo con un robot da cucina utilizzando le lame. Decidete voi se lo preferite sottile o leggermente più spesso.

Pan grattato aromatizzato

INGREDIENTI

- *Pane vecchio ben duro*
- *Erbe aromatiche, fresche o essiccate (prezzemolo, rosmarino, menta, basilico, timo, erba cipollina, salvia)*
- *Grana grattugiato e pecorino*
- *Pepe, curry, paprika, curcuma, noce moscata*
- *Spicchio d'aglio 1*

PROCEDIMENTO

1. Passate il pane vecchio per il forno per dieci minuti a 180° C. Quando si raffredda frullatelo nel mixer.
2. Aggiungete le erbe aromatiche precedentemente lavate, asciugate e tritate.
3. Aggiungete l'aglio anch'esso tritato.
4. Unite le spezie (pepe, curry, paprika, curcuma e noce moscata), il grana grattugiato e, se piace, anche un po' di pecorino.
5. Mischiate bene tutti gli ingredienti.

VARIAZIONI

Al posto del pane vecchio si possono usare fette biscottate o taralli non più freschi.

Polpette fritte di pane

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- *Pane raffermo circa 250 gr.*
- *Parmigiano reggiano 80 gr.*
- *Pecorino a piacere*
- *Uova 2*
- *Spicchio d'aglio 1*
- *Prezzemolo, noce moscata, pepe, sale*

PROCEDIMENTO

1) Fare il pane a dei pezzetti e metteteli in una ciotola. Aggiungere il latte e lasciare riposare finché il liquido non viene assorbito. Dopo strizzare il pane e privatelo del latte in eccesso.

2) Tritate il prezzemolo ed aggiungetelo all'impasto. Aggiungete, quindi, il parmigiano e il pecorino grattugiati, lo spicchio d'aglio tritato e le uova sbattute. Alla fine completate con noce moscata, sale, pepe ed amalgamate bene gli ingredienti fino ad ottenere un impasto omogeneo, morbido e compatto.

3) Formate delle palline.

4) Scaldate dell'olio in una padella antiaderente e quando sarà ben caldo immergetevi le polpette. Fatele cuocere girandole di tanto in tanto fino a che risulteranno uniformemente dorate.

Frittata di pane vecchio

INGREDIENTI PER LA VERSIONE DOLCE

- *Fette di pancarré 4*
- *cucchiaio di latte 1*
- *Uovo 1*
- *Noce di burro 1*
- *Zucchero a velo*

INGREDIENTI PER LA VERSIONE SALATA

- *Fette di pancarré4*
- *Parmigiano grattugiato 2 cucchiai*
- *Latte 1 cucchiaio*
- *Uovo 1*
- *Noce di burro 1*

PROCEDIMENTO

1) Mettete in una ciotola l'uovo e il latte e sbattete ben bene con una forchetta. Se fate la versione salata aggiungete anche il parmigiano grattugiato.
2) Passate da entrambi i lati le fette di pane nell'uovo.
3) Mettete una noce di burro in una padella e quando si sarà sciolta mettete le fette di pane. Fate cuocere a fuoco alto per qualche minuto entrambi i lati finché non sono dorati.
4) Se fate la versione dolce spolverate con zucchero a velo.

VARIAZIONI

Le fette di pane possono essere sostituite molto bene con fette di torta, colomba o panettone avanzati.

Pizza di pane

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- *Pane raffermo circa 500 gr.*
- *Uova 3*
- *Formaggio grattugiato 100 gr.*
- *Prosciutto 150 gr.*
- *Scamorza 100 gr.*
- *Sale q.b.*

PROCEDIMENTO

1) Mettete il pane raffermo a bagno in acqua.

2) Strizzare il pane e ponetelo in una ciotola. Aggiungere le uova sbattute, il formaggio e il sale e impastare ben bene il tutto.

3) Tagliate a pezzettini il prosciutto e la scamorza.

4) Mettere uno strato dell'impasto in una teglia imburrata. Fate uno strato con il prosciutto e la scamorza e poi ricoprite il tutto con un altro strato di impasto.

5) Infornare a 180° C per 25 min. circa.

Torta di pane e cioccolato

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- *Pane secco (senza crosta) 250 gr.*
- *Latte 500 gr.*
- *Cioccolato avanzato anche di vari tipi 150 gr.*
- *Zucchero 130 gr.*
- *Uova 2*
- *Bustina di lievito per dolci 1*
- *Zucchero a velo*

PROCEDIMENTO

1) Mettete in una ciotola il latte tiepido e il pane tagliato a pezzetti piccoli e fatelo ammorbidire lasciandolo riposare per qualche minuto.

2) In un pentolino sciogliere a bagnomaria il cioccolato

3) Strizzate un pochino il pane bagnato nel latte e mettetelo in una ciotola. Frullate bene tutto il pane e unite le uova, lo zucchero, il cioccolato fuso e per ultimo il lievito girando con un cucchiaio in modo da amalgamare bene tutto fino ad ottenere un composto omogeneo.

4) Mettete l'impasto in una tortiera imburrata e cuocete la torta di pane e cioccolato in forno preriscaldato a 180° forno statico per 40 minuti circa.

5) Provate sempre la cottura con uno stecchino anche se comunque avrà una consistenza abbastanza umida.

6) Quando sarà completamente fredda spolverizzare di zucchero a velo.

Pasta

Il termine **pasta** inteso come abbreviazione del termine pastasciutta deriva dal latino *păstam* e indica sia la sola pasta sia un piatto dove la pasta è condita con un sugo, una salsa o con altri condimenti di vario genere. La pasta è un alimento a base di semola o farina di diversi cereali, divisa in piccole forme regolari destinate alla cottura prevalentemente in acqua bollente e sale.

Le paste alimentari possono essere considerate frutto di due antichissime culture gastronomiche che hanno sviluppato in modo autonomo questo tipo di cibo entrando in contatto fra di loro solo molto tempo dopo l'affermarsi di questo alimento nei rispettivi territori. Queste due culture sono quella italiana e quella cinese. Gli ingredienti utilizzati e le tecniche sia per la produzione che per la preparazione delle diverse paste in queste due aree geografiche sono, però, molto differenti.

Le origini della pasta sono molto antiche. La pasta, infatti, era già ampiamente conosciuta ai tempi della Magna Grecia e dell'Etruria, dove veniva però chiamata in altri modi. La pasta era conosciuta con il termine greco *làganon*, quello etrusco, magnogreco e italico *makària*. Proprio il termine "makària" passò nel vocabolario latino ed è giunto fino ai giorni nostri trasformandosi in "maccari" e poi in "maccaruni" (termine ancora in uso nei dialetti dell'Italia meridionale) per giungere in fine come "maccaroni" nell'italiano moderno. Si ritiene che il termine "maccari" sia all'origine del verbo "ammaccare". Ammaccare significa "schiacciare" ed indica proprio i gesti che vengono fatti per lavorare l'impasto da cui poi si crea la pasta: l'impasto viene "ammaccato", ammassato con forza, schiacciato, pressato e alla fine tagliato e modellato.

Frittata di spaghetti semplice

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

- *Spaghetti avanzati già conditi circa 350 gr.*
- *Uova 4*
- *Parmigiano grattugiato q.b.*
- *Olio extravergine di oliva 1 cucchiaio*
- *Sale*
- *Pepe*

PROCEDIMENTO

1) Sbattete in una ciotola le uova, unendo il parmigiano, un pizzico di sale e un pizzico di pepe.

2) Unite alle uova la pasta che avrete avuto cura di tirare fuori dal frigorifero un po' di tempo prima e amalgamatela molto bene.

3) In una padella mettete un po' di olio e quando è ben caldo versate il composto.

4) Quando il primo lato della frittata sarà dorato, aiutandovi con il coperchio o con un piatto, dovrete girare la frittata e far cuocere anche dall'altra parte.

VARIAZIONI

La frittata di pasta si presta molto bene all'improvvisazione: il numero delle uova può variare notevolmente e notevolmente possono variare gli ingredienti per arricchire la pasta non solo nel tipo di prodotti usati (prosciutto cotto o crudo, salame, caciocavallo, mozzarella, provola affumicata, parmigiano, pecorino, provolone del monaco, emmenthal, ecc..) ma anche nelle dosi.

La frittata di pasta è ottima anche a senza l'aggiunta di altri ingredienti, infatti, molti la preferiscono solo con uova, sale e parmigiano

Frittata di maccheroni

INGREDIENTI

- *Pasta avanzata già condita circa 300 gr.*
- *Uova 4*
- *Parmigiano grattugiato 50 gr.*
- *Pancetta 50 gr.*
- *Scamorza 100 gr.*
- *Olio extravergine di oliva*
- *Pepe*
- *Sale*

PROCEDIMENTO

1) Sbattete le uova con sale, pepe e parmigiano grattugiato.

2) Versate le uova sbattute sulla pasta avanzata del giorno prima e amalgamate bene.

3) Tagliate a pezzetti la scamorza e la pancetta, aggiungetele alla pasta e mescolate bene.

4) Scaldate l'olio in una padella antiaderente, versateci la pasta e cuocete a fuoco basso: non si sarà formata una crosticina dorata, girate la frittata e lasciatela cuocere alcuni minuti dall'altro lato, se la frittata è particolarmente alta fate cuocere un po' più a lungo.

5) Una volta pronta adagiata la frittata di maccheroni sulla carta assorbente, lasciate intiepidire, tagliatela a fette e servite subito, oppure fredda.

Frittata di pasta al forno

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

- *Spaghetti avanzati già conditi circa o altro tipo di pasta 350 gr.*
- *Uova 5*
- *Salame 80 gr.*
- *Scamorza o latticini del giorno prima*
- *Parmigiano grattugiato*
- *Olio extravergine di oliva 1 cucchiaio*
- *Sale*
- *Pepe*

PROCEDIMENTO

1) Sbattete in una ciotola le uova, unendo il parmigiano, un pizzico di sale e un pizzico di pepe. Unite alle uova il salame e la scamorza tagliati a pezzettini.

2) Unite alle uova la pasta e amalgamatela molto bene.

3) Con due cucchiai di olio extravergine di oliva oliate una teglia antiaderente e versateci dentro il composto. Con un cucchiaio pareggiate la superficie.

4) Infornate a 200°C per circa 20 minuti. Azionate la funzione grill e cuocete per altri 5 minuti fino a che si forma una crosticina dorata.

Pasta mista fatta in casa

La pasta mista oggi si vende già confezionata e i diversi tipi di pasta hanno la stessa consistenza (trafilatura) così da cuocere tutte nello stesso tempo.

In passato la pasta mista veniva fatta con gli avanzi di vari tipi di pasta. Questo si può fare anche oggi ma bisogna avere l'accortezza di versare nella pentola prima la pasta che ha tempi di cottura più lunghi e dopo quella che cuoce più velocemente.

Pasta mista per pasta e patate

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- *Pasta mista circa 100 gr.*
- *Patate 250 gr.*
- *Ventresca 40 gr.*
- *Sedano 1 costa*
- *Cipolle1*
- *Carote 1*
- *Pomodori 2*
- *Olio extravergine di oliva q.b.*
- *Sale*

PROCEDIMENTO

1) Tagliate le patate a dadini e tritate il sedano, la cipolla, la carota. Fate a pezzettini la ventresca e soffriggete tutto per pochi minuti.

4) Aggiungete le patate e i pomodori e, poi, aggiungete l'acqua necessaria a cuocere le patate.

6) Quando le patate sono cotte, schiacciatele con la forchetta grossolanamente.

7) Aggiungere la pasta mista e l'acqua necessaria per cuocerla. Tenete di lato un pentolino con acqua bollente e aggiungete l'acqua necessaria per la cottura della pasta poco alla volta in modo che alla fine la pasta si presenti cremosa e quasi asciutta.

8) Aggiungere il sale e lasciar cuocere la pasta e a cottura ultimata aggiustare con il pepe.

VARIAZIONI

Anche questo piatto si presta a molte varianti. Le patate possono essere sostituite con altri tipi di verdure o di legumi. Al posto della pancetta si può usare il grasso scartato dalle fette di prosciutto crudo oppure del lardo.

Una versione più ricca di pasta e patate prevede l'aggiunta di provola affumicata, ma anche in questo caso molte sono le varianti possibili. La provola si può sostituire con fior di latte, mozzarella o altri formaggi freschi.

Pasta mista per pasta e fagioli

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- *Pasta mista fatta in casa 350 gr.*
- *Fagioli cannellini secchi 300 gr.*
- *Cotenna di suino 80 gr.*
- *Pomodori pelati 400 gr.*
- *Olio extravergine d'oliva 80 gr.*
- *Sedano un pezzo*
- *Sale*
- *Pepe*

PROCEDIMENTO

1) Tenete in ammollo i fagioli per 6/8 ore, quindi scolateli e sciacquateli.
2) Metteteli in una pentola, aggiungete uno spicchio di aglio, una costa di sedano. copriteli con l'acqua e fateli bollire delicatamente per mezz'ora. Con un colino durante la cottura di tanto in tanto schiumate.
3) Intanto preparate un sugo di pomodoro a parte con due spicchi di aglio, fate cuocere per 20 minuti. A cottura ultimata, togliete gli spicchi d'aglio ed aggiungete il sugo ai fagioli.
4) Aggiungete il concentrato di pomodoro e la cotica e fate bollire per due ore, fino a quando i fagioli non avranno raggiunto la consistenza desiderata.
5) Versare la pasta nel tegame avendo cura di mescolare spesso in modo che non si attacchi sul fondo.
6) Una volta cotta la pasta aggiungere pepe nere e lasciar riposare qualche minuto.

VARIAZIONI

Anche questa ricetta si presta a grandi variazioni: si possono usare altri legumi (lenticchie, ceci, ecc.).

Pasta mista e cavolfiore

INGREDIENTI PER 5 PERSONE

- *Pasta mista 350 gr.*
- *Cavolo mondato 700 gr.*
- *Lardo 50 gr.*
- *Aglio 1 spicchio*
- *Olio extravergine di oliva 50 gr.*
- *Sale*

PROCEDIMENTO

1) Soffriggete nell'olio il pezzetto di lardo fatto a pezzettini e lo spicchio di aglio.

2) Togliete l'aglio appena indorato e aggiungete il cavolfiore lavato e fatto a pezzi. A recipiente coperto lasciate stufate fino a che il cavolo non sarà cotto.

4) Lessate a metà cottura la pasta, scolatela e unitela al cavolo aggiungendo un poco di acqua bollente a mano a mano che sarà necessaria.

6) La pasta deve essere quasi densa. A piacere aggiungete formaggio

VARIAZIONI

Anche qui, come sempre, si può variare la ricetta usando altre verdure (zucca, zucchini, ecc.).

Salumi e latticini

Si racconta che nella notte dei tempi il demonio in persona per dimostrare il suo potere aveva trasformato il latte in ricotta e da qui era nato questo *favoloso* prodotto del latte che viene usato per preparare pietanze sia dolci che salate. Se da un punto di vista tecnico la ricotta non è ritenuta un formaggio, perché non ha quelle caratteristiche nutritive che quest'ultimo deve avere, la nostra tradizione alimentare in fatto di formaggi primeggia sia per la qualità dei prodotti che per la raffinatezza delle lavorazioni. Scamorze, dolci e affumicate, provole, fior di latte sono solo alcuni dei nostri squisiti prodotti.

Fra i nostri eccellenti prodotti del latte un posto d'onore spetta alla mozzarella e al provolone del monaco. Questi due prodotti campani che ci hanno resi famosi nel mondo sono per noi motivo di onore e vanto.

Anche l'offerta di salumi campana è straordinaria. Il salame napoletano, tagliato "a punta di coltello" e leggermente affumicato è una leccornia da non perdersi!

L'unico problema quando si parla di formaggi e salumi campani è di non eccedere con le quantità altrimenti si rischia di essere sgridati dai nutrizionisti che ci invitano a seguire diete salutari! Certamente possiamo mangiare salumi e formaggi ma in dosi moderate, come facevano i nostri nonni!

Pasta al forno

INGREDIENTI PER 6 PORZIONI

- *Polpette 4 avanzate*
- *Provola circa 250 gr.*
- *Ricotta circa 300 gr.*
- *Formaggio circa 50 gr.*
- *Pasta 500 gr.*
- *Sugo di pomodoro 1 L*

PROCEDIMENTO

1) Far cuocere la pasta. Una volta cotta metterla in una terrina capiente e aggiungete il sugo.

2) Tagliare a cubetti la provola, sbriciolare le polpette insieme alla ricotta e aggiungete il tutto alla pasta.

3) Mischiate bene e mettete il tutto in una teglia sul cui fondo avete messo un mestolo di sugo o dell’olio.

4) Completate la parte superiore della pasta con abbondante formaggio grattugiato e fate cuocere in forno a 250° C per 20 minuti.

Filoscio

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- *Uova 4*
- *Mozzarella 200 gr.*
- *Olio extravergine di oliva*
- *Sale*
- *Pepe*

PROCEDIMENTO

1) Sbattere bene le uova con un pizzico di sale.

2) Ungere una padella con un filo d’olio, e farla scaldare, aggiungere il composto le uova e far cuocere a fuoco molto lento.

Questa frittata non va assolutamente girata ma fatta cuocere su di un unico lato.

3) A questo punto, aggiungere la mozzarella del giorno prima su un lato della frittata e piegare il lato per chiudere.

4) Far terminare la cottura pochi minuti dopo. Il filoscio sarà finalmente pronto quando risulterà dorato e cotto la mozzarella al suo interno dovrà essere filante ed elastica, tanto da rendere questa frittata tenera e molto gustosa.

Pizza rustica

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

PER LA PASTA *BRISÉE*

- *Burro freddo da frigo 100 gr.*
- *Farina 200 gr.*
- *Acqua ghiacciata*
- *Sale q.b.*

PER IL RIPIENO

- *Prosciutto cotto finemente affettato circa 150 gr.*
- *Mozzarella del giorno prima 200 gr.*
- *Uova 3*
- *Latte intero 100 ml.*
- *Burro 50 gr.*
- *Parmigiano reggiamo q.b.*
- *Sale*
- *Pepe*

PROCEDIMENTO PASTA BRISÈE

1) La pasta *brisée* può essere preparata a mano o, come indicato in questa ricetta, con il mixer. Mettete nel frullatore la farina, il burro freddo di frigo, un pizzico di sale, due cucchiai d'acqua e frullate il tutto fino ad ottenere un composto dalla consistenza farinosa. Frullate a più riprese, fino a ottenere un impasto amalgamato. Formate una palla, chiudetela nella pellicola e lasciatela riposare in frigorifero per un'ora circa.

2) Quando stenderete la pasta, mettetela fra due fogli di carta da forno e lavoratela con il matterello. Giratela rapidamente fino ad ottenere uno spessore di 3-4 millimetri.

PROCEDIMENTO PIZZA RUSTICA

1) Tagliate a pezzetti la mozzarella e sbattete in una ciotola le uova con il sale, il pepe e aggiungete il latte.

2) Disponetela in una teglia la pasta e bucherellatela con una forchetta.

3) Realizzate uno strato di prosciutto cotto sopra la base di pasta *brisée* e distribuite il formaggio con la mozzarella sopra lo strato di prosciutto. Ricoprite il tutto con altre fette di prosciutto cotto. Distribuite sopra al prosciutto, qualche fiocchetto di burro e aggiungete le uova sbattute con il latte. Distribuite ancora una generosa quantità di grana grattugiato sulla superficie e terminate con altri fiocchetti di burro.

4) Ripiegate i bordi della pizza rustica verso il centro e infornate a 180° C per circa 35-40 minuti. Una volta sfondata fate riposare la pizza per circa 20 minuti e servite.

Pizze fritte

INGREDIENTI PER 6/8 PEZZI

- *Salame\Ricotta\Provola avanzati*
- *Farina 800 gr.*
- *Lievito in bustina 1*
- *Acqua 300 ml.*
- *Sale*
- *Olio extravergine di oliva 1 bicchierino*

PROCEDIMENTO

1) Tagliare in piccoli pezzi il salame e la provola.
2) Mescolare la farina con il lievito, l'acqua tiepida, l'olio e il sale.
3) Far lievitare per 5\6 ore.
4) Dividere l'impasto ottenuto in vari pezzi e lavorarli a mano, fino a formare tanti "dischetti"
5) Mettere su ogni "dischetto": ricotta, salame e provola.
6) Chiudere a mezza luna i "dischetti" e tamponare il bordo con l'aiuto della forchetta.
7) Friggere in olio bollente.

VARIAZIONI

La scelta delle variazioni è molto ampia. Le pizze possono essere riempite con verdure o salsicce, possono essere salate o dolci.

Toast di prosciutto avanzato

INGREDIENTI

- *Prosciutto cotto avanzato*
- *Pane da toast*
- *Scamorza*

PROCEDIMENTO

1) Abbrustolire da un solo lato le fette di pane da toast sotto il grill del forno.
2) Tagliate a fettine sottili la scamorza.
3) Distribuire sul lato abbrustolito delle fette di pane il prosciutto cotto e le fettine di scamorza.
4) Coprire le fettine di scamorza con le restanti fette di pane tenendo il lato non abbrustolito esposto.
5) Abbrustolire i toast sotto il grill del forno finché non saranno ben dorati e la scamorzetta non si sarà sciolta. Servire ben caldi

Gateau

INGREDIENTI

PER UNA PIROFILA 20X20 CM

- *Patate a pasta gialla*
- *Fiordilatte 500 gr*
- *Salame napoletano 100 gr*
- *Prosciutto cotto in una fetta spessa 50 gr.*
- *Parmigiano reggiano 2 cucchiai 50 gr.*
- *Uova 2*
- *Olio extravergine d'oliva q.b.*
- *Pepe nero*
- *Sale*

PER LA PIROFILA E PER CONDIRE LA SUPERFICIE

- *Olio extravergine d'oliva*
- *Pangrattato 20 gr.*
- *Parmigiano reggiano 30 gr.*

PROCEDIMENTO

1) Lessare le patate. Per farlo sciacquatele e versatele in una pentola capiente coprendo con abbondante acqua fredda.
2) Nel frattempo tagliate la mozzarella a cubetti. Tagliate il salame a cubetti e fate lo stesso anche con la fetta di prosciutto cotto.
3) Scolate le patate e cominciate a sbucciarle mentre sono ancora calde.
4) Schiacciatele subito in un recipiente perché se si raffreddano non si schiacciano bene.
5) Sbattete bene le uova con un pizzico di sale, una spolverata di pepe, un filo d'olio e il Parmigiano grattugiato.
6) Aggiungete le uova alle patate schiacciate e amalgamate bene il tutto. Aggiungete il prosciutto, il salame e la mozzarella a cubetti.
7) Oliate una pirofila e spolverizzate con il pangrattato.
8) Versateci dentro il composto. Spolverizzate la superficie con il pangrattato e il Parmigiano, condite ancora con un filo d'olio e cuocete in forno statico preriscaldato a 180° C per circa 30 minuti. Lasciate riposare dieci minute e servite caldo.

Mozzarella in carrozza

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- *Mozzarella circa 200 gr.*
- *Pane vecchio 8 fette*
- *Uova 2*
- *Latte 50 gr.*
- *Olio di arachidi per friggere*
- *Sale*

PROCEDIMENTO

1) Tagliare a fettine sottili la mozzarella. É importante che la mozzarella risulti ben asciutta in modo che non perda liquidi in cottura, per questa ragione la mozzarella dei giorni precedenti è molto indicata per preparare questa pietanza.

2) Sbattete le uova con il sale in una terrina.

3) Mettete dell'olio in una padella e quando sarà molto caldo passate rapidamente due fette di pane da entrambi i lati prima nel latte e poi nell'uovo e tuffatele nell'olio bollente.

4) Fritto il primo lato della fetta di pane giratela ed appoggiateci sopra la fettina di mozzarella. Appoggiate sulla fettina di mozzarella la seconda fetta di pane dal lato già cotto.

5) Lasciate cuocere l'uovo della prima fetta di pane e capovolgete l'intero "panino" facendo capitare nell'olio il lato ancora non fritto della seconda fetta di pane.

6) Quando anche l'uovo della seconda fetta di pane assume un bel colore dorato togliete la mozzarella in carrozza dall'olio ed appoggiatela su della carta assorbente per togliere l'olio in eccesso.

7) Ripetete tutta l'operazione per altre tre volte, friggendo sempre due fette di pane alla volta. Adagiatele infine su di un bel piatto di portata le mozzarelle in carrozza e servitele ben calde.

Mozzarella in carrozza al forno

INGREDIENTI PER 4 PEZZI

- *Mozzarella circa 200 gr.*
- *Pane vecchio 8 fette*
- *Uova 2*
- *Latte 50 cl.*
- *Pangrattato.*
- *Pepe*
- *Sale*

PROCEDIMENTO

1) Tagliare a fettine sottili la mozzarella. É importante che la mozzarella risulti ben asciutta in modo che non perda liquidi in cottura: per questa ragione la mozzarella dei giorni precedenti è molto indicata per preparare questa pietanza.

2) Sbattete le uova con sale e pepe in una terrina.

3) Prendete 4 fette di pane e metteteci sopra le fettine di mozzarella. Richiudete come un *sandwich* con un'altra fetta di pane.

4) Versate il latte in una ciotola e immergete all'interno il *sandwich* di pane che avete appena preparato.

5) Passate quindi il *sandwich* di pane nelle uova sbattute.

6) Terminate la panatura passando il *sandwich* di pane nel pangrattato.

7) Foderate una teglia con carta da forno. Adagiare la mozzarella in carrozza e cuocere a 200° C per 15 minuti. Servire ben calde.

Mozzarella impanata e fritta

INGREDIENTI PER 6 PEZZI

- *Mozzarella 300 gr.*
- *Uova 2*
- *Farina*
- *Pangrattato*
- *Olio di arachidi per friggere*
- *Sale*

PROCEDIMENTO

1) Tagliare a fette di circa un centimetro di larghezza la mozzarella. É importante che la mozzarella risulti ben asciutta in modo che non perda liquidi in cottura: per questa ragione la mozzarella dei giorni precedenti è molto indicata per preparare questa pietanza.

2) Sbattete le uova con il sale in una terrina.

3) Passate le fette di mozzarella da entrambi i lati prima nella farina, poi nell'uovo e infine nel pan grattato avendo cura che il pangrattato aderisca perfettamente.

4) Ripetete il bagno nell'uovo e nel pangrattato fino a quando non avrete consumate tutte le uova.

5) Allineate le fette di mozzarella impanate in un piatto e lasciate riposare nel frigo per un'oretta.

6) Per la cottura portate versate in una pentola capiente abbondante olio di arachidi. Quando l'olio sarà ben caldo immergeteci con cautela le fettine di mozzarella impanate.

7) Lasciate friggere le fettine per uno o due minuti, finché non assumono un bel colore dorato. Togliete la mozzarella dall'olio con una schiumarola e appoggiatela su della carta assorbente per togliere l'olio in eccesso.

8) Adagiatele infine la mozzarella impanata su di un bel piatto di portata e servitele ben calde.

Carne

La parola **carne** deriva dal latino che a sua volta deriva dalla radice indoeuropea che significa “tagliare”. In tutto il mondo la carne oltre che un grande valore nutrizionale ha un enorme valore di prestigio: durante banchetti che vogliono essere sontuosi non possono mancare grandi portate di carne.

Nel Medioevo, nel Meridione d’Italia, prima della diffusione della pasta, l’alimento più consumato sulle tavole dei nostri avi era la verdura con la carne. Questa antica pietanza è passata alla storia con il nome di “minestra maritata”. Proprio perché i napoletani consumavano abitualmente questa pietanza venivano chiamati mangiafoglie.

La carne più consumata al mondo è la carne di maiale, seguita da quella di pollame, dalla carne bovina ed infine da quella ovina. Questa grande differenza nella scelta del tipo di carne da consumare dipende da vari fattori, alcuni culturali altri ambientali. Alcuni tipi di carne, che sono pienamente accettati in alcune società sono fermamente rifiutati in altre. In India, ad esempio, si preferisce la carne di agnello, montone e pollame alla carne bovina che è considerata di qualità inferiore rispetto alla prima, mentre nella maggior parte dei paesi industrializzati le preferenze sono invertite: qui, infatti, la carne bovina è quella preferita. Nei paesi occidentali non si mangia la carne di cane, gatto o dingo, che invece viene ritenuta prelibata in alcuni paesi orientali.

Come molto varia è la scelta dell’animale che si alleva per alimentarsi, così molto vari sono i pezzi di carne dello stesso animale che si ritengono prelibati e quelli che si scartano. Ogni società non solo decide quali animali mangiare ma anche a quali parti dell’animale dare più valore. Come è vero che molte abitudini alimentari hanno delle spiegazioni molto razionali è anche vero che non c’è sempre una spiegazione funzionalista o razionale per tutte le scelte alimentari.

Antipasto con rustici di carne e piselli

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

- *Rotoli di pasta sfoglia 2*
- *Carne macinata (bovino o suino) avanzata 350 gr.*
- *Bicchiere di piselli 1*
- *Passata o centrato di pomodoro 20 ml.*
- *Mozzarella125 gr*
- *Uovo 1*
- *Parmigiano grattugiato*
- *Dado vegetale 1/2*
- *Olio extravergine di oliva q.b.*
- *Cipolla 1*
- *Sale*

PROCEDIMENTO

1) Tritate finemente la cipolla, la carota e il sedano. Scaldate in un pentolino un po' di olio extra vergine di oliva e fate rosolare le verdure, dopodiché unite la carne macinata mista, il cucchiaio di concentrato di pomodoro e salate. Fate cuocere la carne completamente.

2) Lessate i piselli surgelati in acqua salata, calcolando una decina di minuti dalla ripresa del bollore.

3) Quando i piselli saranno morbidi, scolateli e metteteli nella pentola con la carne e mescolate il tutto.

4) Spegnete il fuoco, fate intiepidire la carne e poi unite del parmigiano grattugiato, mescolando per bene.

5) Stendete un rotolo di pasta sfoglia, farcite con la carne e poi ricoprite con l'altro quadrato di pasta, sigillando i rustici e poi tagliandoli come fossero ravioli.

6) Spennellate la superficie dei rustici con l'uovo sbattuto

7) Infornate a 180° C per circa 15 minuti.

Carne alla pizzaiola

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- *Fettine di manzo 300 gr.*
- *Passata di pomodoro 200 gr.*
- *Olio extravergine d'oliva*
- *Spicchio d'aglio 1*
- *Origano*
- *Sale*
- *Pepe*

PROCEDIMENTO

1) Versate l'olio in un tegame, aggiungete lo spicchio d'aglio diviso a metà e lasciatelo imbiondire.

2) Unite la passata di pomodoro sale, pepe e un po' di acqua. Lasciate cuocete per una decina di minuti a fuoco medio.

3) Aggiungete, quindi, le fettine di carne. Fate attenzione che il sugo copra completamente la carne. Spolverate con l'origano e coprite con un coperchio.

4) Cuocere un paio di minuti la carne. Girate le fettine di carne e lasciatele cuocere ancora un paio di minuti dall'altro lato. Una volta pronte, servite la carne alla pizzaiola ben calda!

Involtini alla pizzaiola

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- *Fettine di manzo avanzate 4*
- *Mozzarella 250 gr.*
- *Passata di pomodoro 300 gr.*
- *Olive nere 30 gr.*
- *Spicchio d'aglio 1*
- *Olio extravergine d'olive 4 cucchiai*
- *Prezzemolo tritato 1 cucchiaio*
- *Origano tritato 1 cucchiaino*
- *Sale*
- *Pepe*

PROCEDIMENTO

1) Mettete lo spicchio d'aglio schiacciato in un ampio tegame con l'olio. Fate dorare l'aglio e poi aggiungete la passata di pomodoro.

2) Portate a cottura e aggiungete sale e pepe. In ultimo aggiungete l'origano ed il prezzemolo.

3) Mentre il sugo cuoce battete leggermente le fettine di carne con un batticarne, pareggiatele se dovessero essere molto irregolari. Tagliate la mozzarella in fettine sottili e mettetele a scolare su un colino di modo che perdano più acqua possibile. Tritate finemente le olive nere.

4) Su ogni fettina di carne ponete 2/3 fettine di mozzarella ben sgocciolata e le olive tritate.

5) Arrotolate la carne dal lato più corto a mo' di involtino, fermateli con uno stuzzicadenti e poneteli nel sugo.

6) Coprite il tegame con il coperchio e cuocete a fuoco molto basso: il sugo dovrà leggermente sobbollire per circa 20 minuti.

7) A cottura ultimata aggiustate di sale. Se la mozzarella avesse perso dell'acqua durante la cottura estraete gli involtini dalla padella, teneteli al caldo e fate leggermente restringere il sughetto! Servite gli involtini ben caldi.

Involtini di pollo

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- *Fettine di petto di pollo avanzate 4*
- *Fettine di prosciutto crudo 4*
- *Vino bianco secco ½ bicchiere*
- *Spicchio d'aglio 1*
- *Rosmarino*
- *Olio extravergine di oliva*
- *Sale*
- *Pepe*

PROCEDIMENTO

1) Per realizzare involtini di pollo saporiti, prima di tutto assottigliate con il batticarne le fettine di petto di pollo e dopo su ognuna di esse mettete una fetta di prosciutto crudo.
2) Arrotolate e fermate gli involtini con uno stecchino o con dello spago da cucina.
3) In una padella scaldate due cucchiai d'olio, fatevi dorare l'aglio e il rosmarino e poi eliminateli.
4) Aggiungete gli involtini e cuoceteli a fuoco vivo per 5 minuti girandoli spesso. Spruzzateli, quindi, con il vino e lasciatelo evaporare. Completate con sale e pepe, coprite la padella con un coperchio e fate cuocere ancora per 10 minuti.
5) Ritirate dal fuoco e trasferite gli involtini di pollo con il sughetto di cottura su un piatto da portata e servite subito a tavola.

Pesce

Con la parola pesci, dal latino *pisces*, si intendono degli organismi acquatici che respirano con le branchie e sono dotati di pinne. La pesca insieme alla caccia è stata una delle prime attività dell'uomo ed è stata praticata molto prima dell'agricoltura. Per i popoli che affacciano sul Mediterraneo il rapporto con la pesca e in generale con il mare gioca un ruolo determinante nello sviluppo della loro cultura.

Quando si parla di pesca nel Mediterraneo, si parla di **pesce azzurro**. Questa denominazione non è scientifica in quanto questo termine non indica una specifica famiglia di pesci ma indica alcune varietà di pesci, che hanno caratteristiche comuni. Pesce azzurro è una categoria commerciale che poi è passata in ambito gastronomico e nutrizionale.

Con pesce azzurro si indicano pesci generalmente piccoli, dal colore azzurro sul dorso e argenteo sul ventre, pesci economici e che non possono essere allevati. Sono considerati "azzurri" l'acciuga o alice, l'aguglia, l'alaccia, il cicerello, la costardella, il lanzardo, il pesce bandiera o spatola, la sardina, lo sgombro, lo spratto, il suro, l'alalunga, l'alletterato, il biso, la lampuga, la palamita.

I piatti preparati con questi tipi di pesci appartengono alla "cucina povera" ma sono molto apprezzati per le loro qualità nutrizionali. Il Pesce azzurro è ricco di grassi insaturi, in particolare del prezioso omega 3, è facilmente digeribile, è ricco di calcio ed è consigliato per combattere i processi di decalcificazione ossea. Un vero toccasana per la salute!

Frittatine di pesce avanzato

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- *Pesce avanzato circa 200 gr.*
- *Uovo 2*
- *Parmigiano grattugiato 1 cucchiaio*
- *Olio extravergine di oliva*
- *Latte 1 cucchiaio*
- *Prezzemolo*
- *Sale*
- *Pepe*

PROCEDIMENTO

1) In una ciotola battete l'uovo con un poco di sale.

2) Aggiungete gli avanzi di pesce spezzettati, il formaggio, il prezzemolo, il cucchiaio di latte, il pepe e mescolate bene.

3) Mettete un cucchiaio di olio in una padella e quando è ben caldo versare il composto facendolo cuocere un paio di minuti da tutti e due i lati.

Hamburger di pesce avanzato

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- *Pesce avanzato 200 gr.*
- *Salmone fresco 200 gr.*
- *Spicchio di aglio 1*
- *Prezzemolo e rosmarino*
- *Sale*
- *Pepe*

PROCEDIMENTO

1) Sminuzzate tutto il pesce che avete, va benissimo anche se di diversi tipi, e tagliate a pezzettini piccoli anche il salmone fresco.
2) Amalgamate il tutto con prezzemolo, rosmarino, sale ed aglio tritati finemente, se volete aggiungete anche il pepe.
3) Dividete l'impasto in due palle e schiacciatele con le mani per formare a formare una specie di medaglione, se avete uno schiaccia patate è ancora meglio.
4) Far scaldare una padella antiaderente e quando sarà ben calda fate cuocere gli hamburger di pesce per qualche minuto per lato.

Polpette di baccalà

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

- *Avanzi di baccalà bollito 500 gr.*
- *Molliche di pane 200 gr.*
- *Uova 2*
- *Formaggio 50 gr.*
- *Prezzemolo tritato*
- *Sale*
- *Pepe*

PROCEDIMENTO

1) Mettere a bagno la mollica di pane nell'acqua.

2) Spinate e sbriciolate il merluzzo in una ciotola.

3) Aggiungere mollica ben strizzata, uova, sale, pepe, formaggio e prezzemolo tritato. Impastare e formare delle polpettine.

4) Passatele poi nel pangrattato.

5) Friggete in una padella con olio di semi ben caldo fino a quando non saranno dorate.

6) Una volta fritte per eliminare parte dell'olio di cottura adagiatele sulla carta da cucina. Infine mettetele su un su un piatto da portata e servitele calde.

Polpette di salmone

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- *Salmone avanzato 200 gr.*
- *Patate 1*
- *Aglio tritato mezzo spicchio*
- *Uovo 1*
- *Pangrattato*
- *Olio per friggere*

PROCEDIMENTO

1) Lessate la patata e passatela nello schiacciapatate.

2) Sminuzzate bene il salmone avanzato e togliete tutte le spine.

3) Unite al salmone la patata, il formaggio, l'aglio, il prezzemolo tritato e l'uovo sbattuto leggermente con la forchetta.

4) Formare le polpette e passarle nel pangrattato.

5) Quindi immergetele poche alla volta in abbondante olio ben caldo. Giratele spesso e quando avranno un colore dorato scolatele con la schiumarola, adagiatele su carta da cucina per togliere l'olio in eccesso.

6) Mettetele infine su un piatto di portata e servite ben calde.

VARIAZIONI

Al posto della patata, per dare consistenza alla polpetta si può usare pane raffermo bagnato nell'acqua o nel latte e poi strizzato ben bene. Per avere una panatura più croccante passare le polpette prima nell'uovo battuto e poi nel pangrattato. Volendo questa operazione si può anche ripetere due volte.

Cozze gratinate

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

- *Cozze 1 kg.*
- *Spicchi d'aglio 3*
- *Prezzemolo tritato 3 cucchiai*
- *Vino bianco mezzo bicchiere*
- *Mollica di pane rafferma 80 gr.*
- *Peperoncino fresco 1*
- *Parmigiano grattugiato 50 gr.*
- *Olio extravergine d'oliva*
- *Pepe*

PROCEDIMENTO

1) Pulite accuratamente le cozze, raschiandole e togliete il bisso tirando con un coltellino.

2) Mettere le cozze ben pulite in un tegame e aggiungere uno spicchio d'aglio, un cucchiaio di prezzemolo tritato, il peperoncino rosso privato dei semi e il vino bianco. Chiudere con un coperchio e far aprire le cozze a fuoco vivace.

3) Scolate le cozze e filtrate il liquido di cottura con un colino a maglie strette.

4) In una ciotola mettete la mollica di pane triturata, il parmigiano grattugiato, gli spicchi d'aglio tritati, i due cucchiai di prezzemolo tritato rimasti e l'olio extravergine di oliva. Amalgamate il tutto e aggiungere il liquido di cottura delle cozze fino a che il composto non diventerà cremoso, né troppo asciutto, né troppo liquido.

5) Aggiungere il pepe a piacere.

6) Levare il guscio a cui non è attaccato il mollusco e riempire quello dove è posizionato l'animale con il composto precedentemente preparato.

7) Mettete quindi le cozze su una teglia coperta da carta da forno e irroratele con olio extravergine di oliva.

8) Infornate in forno già caldo statico a 250° C per 10-15 minuti, fino a quando le cozze si saranno ben gratinate. Servite le cozze gratinate calde.

Verdure e legumi

Molte delle **verdure** del territorio campano in realtà provengono da altri Paesi, ma si sono così bene adattati al nuovo ambiente da sembrare autoctoni. Un alimento perfettamente integrato nella cucina napoletana è la melanzana, originaria dell'india ma portata nell'area mediterranea dagli arabi presumibilmente all'inizio del Medioevo.

Di epoca più recente ma perfettamente integrati ed oggi radicati in Europa sono molti ortaggi arrivati nel XVI secolo con la scoperta dell'America. Il pomodoro, che oggi potremmo considerare un simbolo di Napoli, è originario del Sud America. In America il pomodoro non veniva mangiato perché era considerato un fiore ed effettivamente i botanici come tale lo classificano. Si iniziò a mangiare questo "frutto" solo quando giunse a Napoli durante la dominazione spagnola dove fu chiamato "mela d'oro" o "pomo d'oro".

Anche la patata è originaria dell'America, delle Ande in particolare, ed arrivò in Italia alla fine del '500. L'impulso più forte per l'affermarsi della patata venne dalla carenza di cibo e dalla carestia causata dalla Guerra dei Sette Anni. La patata, crescendo sottoterra, subiva danni minori dagli eserciti di passaggio e fu così che si diffuse rapidamente su tutti i territori europei.

Anche il peperone è originario dell'America Centrale e Meridionale e fu introdotto in Europa nel '500. Il primo a parlare di peperoni fu, infatti, Cristoforo Colombo. Inizialmente anche i peperoni non furono mangiati ma usati per scopi ornamentali o altro. Leonardo Da Vinci, ad esempio, usava i peperoni per fare i colori per i suoi affreschi. Solo in seguito i peperoni si diffusero largamente nei paesi che si affacciano sul Mediterraneo fino a diventarne quasi il simbolo.

Zuppa di fagioli

INGREDIENTI

- *Fagioli circa 600 gr.*
- *Pane casareccio dei giorni precedenti tagliato a pezzi*
- *Olio extravergine di oliva q.b.*
- *Cipolle 1/2*
- *Carote 1*
- *Sedano 1*
- *Cavolo bianco 1*
- *Bietola 1/2*
- *Patate 4*
- *Conserva di pomodoro ½ tazza*
- *Brodo di fagioli (cotti a parte)*
- *Pepe, pepe, prezzemolo*

PROCEDIMENTO

1) Preparate un soffritto con olio, cipolla, carota, sedano e prezzemolo.

2) Dopo poco unite la conserva di pomodoro, il brodo di fagioli (cotti a parte), il cavolo bianco, la bietola e le patate, il tutto ben tritato.

3) Aggiungete i fagioli, e il sale e il pepe.

4) Fate cuocere bene il tutto e, a cottura ultimata, versare in una zuppiera contenente il pane casareccio tagliato a pezzi.

5) Servire dopo aver fatto riposare e, prima di iniziare a mangiare, versare sulla zuppa un filo di olio crudo.

Pasta alla siciliana con melanzane avanzate

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- *Melanzane circa 500 gr.*
- *Rigatoni 350 gr.*
- *Fiordilatte 350 gr.*
- *Parmigiano 50 gr.*
- *Passata di pomodoro 600 ml*
- *Olio extravergine d'oliva*
- *Basilico , Sale , Pepe*

PROCEDIMENTO

1) Lavare e spuntare le melanzane, tagliarle a bastoncini e friggerle in abbondante olio extravergine d'oliva.
2) Una volta dorate, sollevare le melanzane con una schiumarola e metterle su della carta assorbente per far perdere l'unto in eccesso. Tagliare il fiordilatte a dadini.
3) Successivamente preparare il sugo con la passata insaporita con olio extravergine d'oliva, basilico e sale e lasciarlo cuocere per una mezzoretta.
4) Mentre cuoce il sughetto calare la pasta e scolarla al dente.
5) Mettere la pasta in una ciotola e condirla con alcuni mestoli di sugo, parmigiano grattugiato, 3/4 di fiordilatte tagliato a dadini, 3/4 delle melanzane, basilico e del pepe.
6) Prendere una teglia da forno, versare un mestolo di sugo sul fondo e versare la pasta.
7) Ricoprire la pasta alla siciliana con le restanti melanzane, il fior di latte, il sugo e spolverizzare con il resto del parmigiano.
8) Mettere la pasta in forno e cuocere a 200° C per 30 minuti circa. Una volta cotta, lasciarla riposare e servirla tiepida.

Rotolo di zucchine

INGREDIENTI

- *Zucchine 500 gr.*
- *Uova 4*
- *Ricotta 150 gr.*
- *Prosciutto Cotto 100 gr.*
- *Parmigiano 20 gr.*
- *Sale*
- *Pepe*

PROCEDIMENTO

1) Lavate, mondate le zucchine e tagliatele alla *julienne*.

2) Sbattete le uova con il parmigiano, il sale ed il pepe. Aggiungete le zucchine e mescolate.

3) Versate il composto in uno stampo rivestito di carta forno, livellate bene la superficie del composto, poi cuocete la frittata al forno per circa 20 minuti a 180°C.

4) Tirate fuori dal forno e fate raffreddare.

5) Una volta tiepido, farcite con un leggero strato di ricotta e con il prosciutto la tutta la superficie.

6) Arrotolate la frittata partendo dal lato più stretto e lasciate riposare in frigo avvolto nella carta da forno.

7) Dopo un’oretta tagliare a fette e servire.

Verdure gratinate avanzate al basilico

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- *Verdura già cotta tipo zucchine, peperoni, patate,*
- *Pomodori grandi 2*
- *Olio extravergine di oliva*
- *Pangrattato*
- *Parmigiano grattugiato.*
- *Spicchi di aglio 2*

PROCEDIMENTO

1) Tagliate a fette pomodori e mischiateli alle altre verdure.

2) In una ciotola mescolate il pangrattato, il parmigiano e gli spicchi di aglio tritati. Aggiungete l'olio e il basilico spezzettato e amalgamate bene il tutto.

3) Oliate una teglia con due cucchiai d'olio e sistemate le verdure avendo cura di pareggiarle con un cucchiaio.

4) Distribuite la panatura sulle verdure e pareggiate di nuovo con un cucchiaio.

5) Infornate a 180°C per 10 minuti, poi completate la cottura con il grill per 2/3 minuti.

VARIAZIONI

Al posto del basilico, potete usare l'origano o la menta oppure una mistura di tutti e tre insieme.

Verdure del brodo come contorno

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- *Verdure già usate per fare un brodo circa 300 gr.*
- *Parmigiano grattugiato un cucchiaio abbondante*
- *Burro 30 gr.*

PROCEDIMENTO

1) Prendete le verdure che avete usato per fare un brodo e fatele scolare così da togliere l’acqua di troppo.

2) Fate sciogliere il burro in una padella ed aggiungere le verdure. Fatele insaporire ben bene. Aggiungere il parmigiano e servire calde.

Frutta

Potete immaginare la Costiera Amalfitana senza i limoni e le arance? Questi frutti che oggi sono il simbolo del sole e del calore del Sud non sono originari del nostro territorio ma vengono da molto lontano, dalla Cina. I romani già li conoscevano ma non li apprezzarono in modo particolare e solo nel Medioevo queste piante furono presenti su tutta la nostra penisola.

Anche l'albicocca non è originaria del Mediterraneo. I romani la conoscevano e la chiamavano la *mela armena* ma in realtà questo frutto veniva da molto più lontano. Secondo alcuni studiosi l'albicocco è originario della Persia, secondo altri invece arriva dalla Cina. L'albicocca ha una storia particolare perché quando giunse qui da noi si trasformò completamente. Il nome che i romani avevano dato a questo frutto significa in italiano "precoce" perché questo frutto matura precocemente, prima di tutti gli altri frutti. Per questa caratteristica l'albicocca era simbolo di giovinezza e si paragonava alla pelle rosea delle fanciulle. Quando l'albicocca arrivò in Campania alcuni alberi furono piantati anche sul Vesuvio. Affondando le radici nel terreno fatto di lava solidificata, nutrendosi della potenza del vulcano, l'albicocca prese una coloritura rossa. Oggi le albicocche del Vesuvio sono una qualità pregiata di albicocche ed hanno la certificazione di prodotto tipico e protetto.

Anche le ciliegie non sono autoctone, infatti, arrivano dall'Asia Minore. La prima testimonianza che abbiamo della loro presenza in Italia risale al II secolo a.C.

Il fico e la vite son frutti molto citati nell'antico testamento e provengono dal Caucaso meridionale. Molti studiosi ritengono che il fico fu la prima pianta coltivata dagli uomini, altri studiosi ritengono che la coltivazione della vite sia più antica di quella del fico. Grazie alle conoscenze archeologiche attuali, si tende a far risalire l'origine della viticoltura al Mesolitico, intorno a 9000 anni a.C.

La storia della frutta e del cibo è importante per capire che " tutto è relativo". Limoni, arance, ciliegie, albicocche e tanti altri frutti fanno parte nostra tradizione alimentare e non è importante se non sono originali di queste terre. Sono come immigrati che si sono integrati alla perfezione.

Torta con mele vecchie

INGREDIENTI PER 8 PORZIONI

- *Mele 600 gr.*
- *Farina 200 gr.*
- *Zucchero 200 gr.*
- *Latte 2 dl.*
- *Burro 55 gr.*
- *Uova 2*
- *Limoni di coltivazione biologica 1*
- *Lievito per dolci 1 bustina*
- *Cannella 1 cucchiaino*

PROCEDIMENTO

1) Lavate accuratamente il limone. Grattugiate la buccia del limone e dopo raccogliete in un bicchiere il suo succo.

2) Lavate le mele, sbucciatele e tagliatele a fettine. Mettetele in una terrina e ricopritele con il succo di limone affinché non anneriscano.

3) Sciogliere a bagnomaria il burro.

4) In una terrina sbattete a neve le uova con lo zucchero.

5) Aggiungete quindi la cannella, il burro fuso, il latte, la buccia del limone e piano piano anche la farina e il lievito. Amalgamate bene fino a quando non otterrete un impasto omogeneo.

6) Con un colino sgocciolate gli spicchi di mela e aggiungeteli all’impasto, mescolando delicatamente dall’alto verso il basso.

7) Imburrate ed infarinate una tortiera di 25 cm. di diametro e versatevi l'impasto. Cuocete la torta nel forno a 180°C per 45 minuti.

Macedonia di torta estiva

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

- *Mele 2*
- *Banane 1*
- *Fragole 5/6*
- *Nespole 4/5*
- *Limone 1*
- *Arancia 1*
- *Miele o zucchero a piacere*

PROCEDIMENTO

1) Lavare ben bene tutta la frutta.

2) Tagliare e spremere l'arancia e il limone.

3) Sbucciare e tagliare tutti i restanti frutti e irrorarli con il succo d'arancia e di limone.

4) Aggiungere delicatamente un cucchiaio di miele o zucchero emettere a riposare in frigo per 30 minuti.

VARIAZIONI

Questa ricetta si presta ad ogni tipo di variazione. Può cambiare a secondo della stagione o del tipo di frutta che ci piace o che ci è avanzata nel frigorifero! Possiamo arricchirla con frutta secca o con erbe aromatiche quali la menta o con spezie quali la cannella. La libertà è massima!

Mousse al lampone o con altri frutti a piacere

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- *Purea di frutta 300 gr.*
- *Panna montata 300 gr.*
- *Gelatina alimentare in fogli12 gr.*
- *Meringa all'italiana 170 gr.*

PROCEDIMENTO

1) Ammorbidire in acqua fredda la colla di pesce.
2) Sbriciolare grossolanamente la meringa all'italiana.
3) Aggiungerla la colla di pesce ammorbidita ad un quarto della purea di frutta e riscaldare a fuoco basso.
4) Mischiare la purea di frutta ancora calda alla panna montata e alla meringa sbriciolata.
5) Sistemare il composto nelle coppe e tenere in frigo per due ore quindi guarnire la parte superiore delle coppe con la purea di frutta avanzata.

Pesche molto mature nel vino

INGREDIENTI PER 1 LITRO DI VINO

- *Percoche* 4*
- *Vino rosso o bianco a piacere*

**La percoca è una qualità di pesche dalla polpa dura e gialla*

PROCEDIMENTO

1) Lavate e tagliate in modo irregolare le *percoche* e mettetele in una brocca capiente.

2) Versate sulle *percoche* il vino e mettete in frigo.

3) Al momento del pasto portate la brocca in tavola e bevete il vino lasciando le *percoche* nella brocca.

4) Alla fine del pasto distribuite le *percoche* nei bicchieri del vino e mangiatele come frutta con una forchetta. Le *percoche* avranno un sapore speciale poiché hanno assorbito il vino.

Tisana allo zenzero e limone

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- *Acqua 300 gr.*
- *Zenzero 20 gr.*
- *Foglie di salvia due o tre*
- *Limone di coltivazione biologica 1*
- *Miele*

PROCEDIMENTO

1) Sbucciate lo zenzero e tagliatelo a fettine. Mettetelo, quindi, in un pentolino con l'acqua e portate ad ebollizione. Fate bollire dolcemente per cinque minuti.

2) Lavate e pulite accuratamente le foglie di salvia e il limone.

3) Grattugiate la buccia del limone e dopo raccogliete in un bicchiere il suo succo.

4) Aggiungete all'acqua e zenzero sia la scorza di limone che la salvia e lasciate riposare il tutto per una decina di minuti.

5) Filtrate con un colino la tisana e aggiungete il succo del limone e, se volete, del miele.

Dolci

La **pasticceria napoletana** ha origini antichissime. I primi coloni greci che fondarono l'antica Palepoli, divenuta poi l'odierna Napoli, portarono con loro l'usanza di amalgamare ed ammassare acqua e farina. L'impasto era, poi, tagliato in piccoli pezzi che venivano fritti nell'olio bollente ed in ultimo ricoperti con il miele. È questa l'origine dei nostri struffoli? Molti studiosi sostengono questa ipotesi.

Apicio, ghiottone e gastronomo dell'antica Roma nel suo ricettario *De re coquinaria* ci informa di una sfoglia fatta con la farina che tagliata a listarelle veniva prima fritta e poi coperta di miele. Possiamo ipotizzare che questi dolci siano all'origine delle nostre "chiacchiere"? Anche questa ipotesi convince molti studiosi.

Se la pasticceria napoletana deve molto ai greci, moltissimo deve anche al Cristianesimo e in particolare alle mani sapienti di monache e monaci che abitavano le numerosissime chiese e i tantissimi conventi che si trovano in Campania. Qui monache e monaci preparavano una grande varietà di dolci che offrivano in particolari ricorrenze ai loro benefattori, parenti e amici. I nomi di questi bravissimi pasticcieri è sconosciuto ma sono rimaste le leggende. Quella più famosa è sicuramente quella che attribuisce l'invenzione della Sfogliatella S. Rosa alle monache di clausura che nel 1700 abitavano nel Monastero di Santa Rosa a Conca dei Marini.

Oggi quando si parla dei dolci della nostra terra si pensa subito alla "triade magica" ossia a sfogliatelle, babà e pastiere ma i dolci napoletani sono veramente moltissimi. Questa grande varietà ci fa capire che Napoli è stata per molti decenni una capitale che ospitava una corte definita dagli storici come corrotta e spendacciona ma anche raffinata ed esigente almeno quando si trattava di cibo!

Muffin con avanzo di panettone

INGREDIENTI PER CIRCA 6 PEZZI

- *Avanzi di torta*
- *latte*
- *Uovo*
- *Lievito ½ bustina*
- *Cioccolato fondente o al latte o bianco*
- *Granella di zucchero*
- *Zucchero a velo*

PROCEDIMENTO

1) In una ciotola sbriciolate il panettone e bagnatelo con il latte.

2) Strizzatela bene e amalgamatela all'uovo sbattuto e al lievito.

3) Spezzettate il cioccolato e unitelo all'impasto.

4) Mettete l'impasto nei pirottini imburrati con sopra un po' di granella di zucchero e infornate a 180° C per 30 minuti.

5) Quando saranno completamente freddi spolverizzate di zucchero a velo.

VARIAZIONI

Al posto della panettone si può utilizzare torta o colomba avanzati, o anche merendine confezionate. Questi dolci si possono fare anche per smaltire il cioccolato non consumato delle uova pasquali.

Merendine industriali per Cake Pops

INGREDIENTI PER 30 CAKE POPS

- *Qualche fetta di torta avanzata circa 300 gr.*
- *Marmellata o crema di cioccolato*
- *Cioccolato fondente 100 gr.*
- *Cioccolato al latte 100 gr.*
- *Cioccolato bianco 100 gr.*
- *Granella di nocciole*
- *Granella di cioccolato bianco*

PROCEDIMENTO

1) Sbriciolate in una ciotola le fette di torta avanzate e unite qualche cucchiaio di marmellata o di crema di cioccolato. Per la quantità di marmellata o crema di cioccolato regolatevi *ad occhio* perché alcune torte sono più asciutte ed altre più morbide. Alla fine dovrete avere un impasto abbastanza sodo così da poterlo lavorare con le mani.
2) Impastate tutto ben bene e formate delle “polpettine”. Infilzate le polpette su degli stecchini e mettetele nel congelatore per 10 minuti.
3) Nel frattempo fate sciogliere i tre tipi di cioccolata in contenitori separati.
4) Togliete le palline dal frigo ed immergetele nel cioccolato dopo ricopritele con la granella di cioccolato oppure di nocciole.
5) Lasciate raffreddare in frigo per una ventina di minuti.

VARIAZIONI

Le fette di torta possono essere sostituite molto bene con dolci quali il pandoro, la colomba o vecchie merendine confezionate.

Vecchi biscotti per torta al formaggio

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- *Biscotti secchi integrali 200 gr.*
- *Ricotta 500 gr.*
- *Burro 150 gr.*
- *Zucchero a velo 100 gr.*
- *Mascarpone 250 gr.*
- *Buccia grattugiata di un limone da agricoltura biologica*
- *Colla di pesce 8 gr.*
- *Marmellata di amarene 220 gr.*

PROCEDIMENTO

1) Mettete in ammollo i fogli di colla di pesce e foderate con la carta forno prima il fondo e poi l'anello di una teglia a cerniera.

3) Sbriciolate i biscotti e impastateli con il burro che avrete tenuto per alcune ore a temperatura ambiente per farlo ammorbidire.

4) Mettete questo composto sul fondo della teglia a cerniera e pressatelo bene livellandolo con un cucchiaio. Lasciate riposare in frigo per un'oretta affinché il burro non si rassodi.

5) Mettete in una ciotola il mascarpone, la ricotta e lo zucchero a velo e la buccia di limone, poi aiutandoti con uno sbattitore elettrico, mescolate bene il tutto fino ad ottenere un composto denso e omogeneo.

6) Versate il composto nella teglia a cerniera e lasciare in frigo per tre ore.

7) Quando la torta è ben solida guarnire con uno strato di marmellata e decorare con frutta fresca a piacere.

8) Lasciare ancora una mezz'ora la torta in frigo e dopo togliere l'anello della teglia a cerniera, sistemare su un piatto da portata con tutto il fondo della teglia e servire.

Meringhe con albumi avanzati

INGREDIENTI PER 12 MERINGHE GRANDI

- *Albumi a temperatura ambiente 100 gr.*
- *Zucchero a velo 200 gr.*
- *Succo di limone 4 gocce*

PROCEDIMENTO

1) Mettete in una ciotola gli albumi e montateli con le fruste elettriche aggiungendo un cucchiaio alla volta metà dello zucchero a velo setacciato.

2) Montateli a neve per almeno venti minuti.

3) Aggiungete, poi, il restante zucchero a velo setacciato, sempre un cucchiaio alla volta e il succo di limone. Mescolate con una frusta dal basso verso l'alto fino ad amalgamare il tutto.

4) Rivestite una teglia con carta forno.

5) Mettete il composto una siringa da pasticciere per biscotti con bocchetta liscia da 15 mm. e formate dei ciuffetti di circa tre centimetri di diametro ben distanziati fra di loro sulla carta forno.

6) Cuocete le meringhe nel forno già caldo a 90° C per circa 2 ore. Togliete la teglia dal forno ma staccatele le meringhe dalla carta solo quando sono completamente raffreddate.

Tiramisù con caffè avanzato

INGREDIENTI PER 6 PORZIONI

- *Tazzine di caffè avanzate 3*
- *Mascarpone 400 gr.*
- *Zucchero a velo 150 gr.*
- *Savoiardi 200 gr.*
- *Cioccolato fondente 200 gr.*
- *Tuorli 4*
- *Albumi 2*
- *Cacao amaro*

PROCEDIMENTO

1) Dividete i tuorli dagli albumi e metteteli in una terrina capiente in cui li monterete a neve ben ferma.

2) Ponete in un'altra ciotola i tuorli e lo zucchero e lavorateli a lungo con una frusta. Quando il composto diventa chiaro e spumoso incorporatevi delicatamente il mascarpone.

3) Aggiungete delicatamente gli albumi montati a neve al composto mescolando delicatamente dall’alto verso il basso.

4) Prendete un piatto da portata rettangolare dai bordi alti e coprite il fondo con uno strato di savoiardi che spellerete accuratamente con il caffè. In alternativa potete passare i savoiardi rapidamente nel caffè prima di allinearli nel piatto ma dovete stare attenti a non inzupparli troppo.

5) Ricoprite lo strato di savoiardi con uno strato di crema al mascarpone e spolverizzatela con un po’ di cioccolato grattugiato. Ripetete la stessa azione fino a esaurimento degli ingredienti.

6) Terminate con uno strato di mascarpone spolverizzato di cacao amaro.

7) Ponete il dolce in frigorifero per circa tre ore.

Granita di caffè

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

- *Caffè avanzato 250 ml.*
- *Acqua 250 ml.*
- *Zucchero 70 gr.*

PROCEDIMENTO

1) Sciogliete lo zucchero nel caffè, aggiungete l'acqua e mescolate bene.

2) Mettete in un contenitore basso e lasciatelo nel congelatore per mezz'ora.

3) Tiratelo fuori, smuovete il composto con una forchetta e rimettetelo nel congelatore.

4) Ripetete questa operazione ogni venti minuti per almeno altre tre volte e dopo un'altra oretta la granita sarà pronta per essere servita.

Gelato yogurt e banana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- *Yogurt 400 gr. e banane mature 300 gr.*
- *Panna 100 gr.*
- *Zucchero 90 gr.*
- *Succo di limone 1/2*

PROCEDIMENTO

1) Sbucciare le banane e tagliarle a pezzi.

2) Mettetele in una ciotola e aggiungete yogurt, panna, zucchero e succo di limone.

3) Frullare con il mixer ad immersione fino ad ottenere una miscela liscia ed omogenea.

4) Versare la miscela nella gelatiera e mantecare fino ad ottenere un gelato non lucido.