

PAROLE ... DA MANGIARE

*Testi saporiti serviti con gusto e passione. Quattro anni di ricette e poesie
a cura dei familiari di bambine/i e ragazze/i in cura presso l'ospedale
Gaslini.*



A cura dell'Associazione

Il Sogno di Tommi



Pubblicazione all'interno del progetto **“Avrò cura di te. Interventi ed azioni a sostegno dei genitori e familiari con bambini in cura presso i reparti dell'ospedale Gaslini.** Il progetto è sostenuto con i fondi Otto per Mille della Chiesa Valdese

**otto
8 per
mille**
CHIESA VALDESE
UNIONE DELLE CHIESE METODISTE E VALDESI

Questa raccolta contiene un lavoro lungo 4 anni: 4 anni di laboratori con i genitori e gli adulti di riferimento dei bambini e dei ragazzi in cura a Gaslini.

Dal 2013 le educatrici de Il Sogno di Tommi portano una ricca offerta di attività ludiche ed educative per i giovani pazienti con l'obiettivo di promuovere il benessere globale abbracciando le sfere del gioco, della relazione e delle emozioni.

Nel nostro lavoro quotidiano nei reparti e nelle case di accoglienza in cui sono ospitate le famiglie che provengono da fuori Genova per affrontare percorsi di cura dei bimbi talvolta anche molto lunghi, abbiamo incontrato famiglie: mamme, papà, fratelli, sorelle, nonni, zii accanto ad ogni bimba/o, ragazza/o, che attraversavano con loro la malattia e l'ospedalizzazione.

L'incontro con i genitori che accompagnano i loro figli nel difficile e spesso doloroso percorso di cura, vivendo insieme a loro i lunghi periodi in ospedale, è sempre un incontro “di cura” e “con cura”, che si sviluppa attraverso un dialogo rispettoso, premuroso e attento ed il coinvolgimento nelle attività ludiche con i figli. Per i genitori è importante anche avere la possibilità di pause in cui potersi riappropriare di spazi e tempi propri, di incontro con altri adulti, in un clima accogliente che permetta la “leggerezza”. I nostri laboratori per genitori, dal 2017 ad oggi, si sono posti proprio questo obiettivo.

I laboratori si sono svolti presso i reparti dell'istituto Gaslini dove operiamo sin dal 2013 (Oncologia, Ematologia, Trapianto di midollo, Il Guscio dei Bimbi, Fibrosi Cistica, Pneumologia, Nefrologia) e presso gli spazi all'aperto dello stabilimento balneare dell'Istituto, Gaslini Beach.

In sinergia con gli operatori e le psicologhe di reparto e in collaborazione con le insegnanti della scuola dell'infanzia, che rimanevano con i bimbi più piccoli in sala giochi o nella stanza, abbiamo organizzato lo “spazio per gli adulti”, che hanno potuto concedersi una piccola pausa e fermarsi con le educatrici ed altri genitori a condividere piatti di famiglia, emozioni, ricordi e a scoprire ... che tutti siamo naturalmente poeti!

Questo libello testimonia la ricchezza di questo scambio e racconta un matrimonio che solo a prima vista può sembrare azzardato: la cucina con la poesia...

- ***Gustosamente. Sapori, profumi e colori delle nostre cucine.***

La ricetta si fa “ponte” per condividere, accogliere e costruire relazioni: il far da mangiare per gli altri è un profondo atto di cura ed ogni piatto, lungi dall’essere un mero elenco di ingredienti da elaborare, racconta sempre una storia: è fatto di sapori, sapienze, cucine, strumenti, abitudini, condivisione, risate, carezze... e bellezza. Uno spazio dove scambiarsi aneddoti e ricordi con altri genitori che vivono un’esperienza simile alla propria e con il sostegno di educatrici formate e accoglienti.

L’attività di raccolta si è svolta dal 2017 al 2019.

- ***Ho voglia di ... poesia***

Il percorso ha preso ispirazione dal testo ***Un anno di poesia*** di Bernard Friot e Hervé Tullet, un vero e proprio “non manuale”, ricco di buoni propositi e buone provocazioni per godere della poesia nei suoi diversi volti: ascolto, lettura e scrittura.

Uno spazio per parlare di poesia e fare poesia in una veste né alta, né accademica, ma che prenda ispirazione dalla quotidianità e dalla vita trasformandole in versi.

Le attività si sono svolte dal 2019 ad oggi con una lunga pausa da febbraio 2020 a settembre 2021 dovuta alla pandemia da Covid 19. Abbiamo raccolto i versi dei genitori e degli adulti di riferimento dei bambini e dei ragazzi presso la cucina di Onco-ematologia, presso i reparti di Fibrosi Cistica, Pneumologia, Nefrologia, Il Guscio dei Bimbi, Trapianto di Midollo Osseo e presso lo stabilimento balneare dell’istituto Gaslini Beach.

Note metodologiche:

Le ricette sono raccolte in ordine di tipologia: antipasti e piatti unici, primi, secondi e contorni, dessert, mentre le poesie sono volutamente in ordine sparso.

Riguardo agli autori abbiamo deciso di pubblicare solo le iniziali indicando se si tratti di mamma o papà o di nonna/o o zio/a. Chi le ha scritte saprà riconoscersi nel proprio “racconto” ed i lettori potranno emozionarsi attraverso parole e versi, rimembrare gusti antichi, provare la voglia di sperimentare accostamenti classici o azzardati sia con il cibo sia con le parole.

Questa pubblicazione vuole, infine, configurarsi come aperta ed inconclusa... Continuate a donarci le vostre ricette e le vostre poesie: potete contattarci attraverso la nostra pagina Facebook, Il Sogno di Tommi, oppure scrivendoci via mail a ilsognoditommi@gmail.com

**“GUSTOSAMENTE.
SAPORI, PROFUMI E COLORI
DELLE NOSTRE CUCINE.”**



**UNA PROPOSTA PER TUTTE LE MAMME, I PAPA',
LE NONNE, LE ZIE...**

ANTIPASTI - PIATTI UNICI

BABA' RUSTICO *(ricetta di mamma E.)*

Ingredienti:

- 3 uova;
- 1 cucchiaino di zucchero;
- 1 cucchiaino di sale;
- 1 bicchiere di olio extra vergine di oliva;
- 450 gr di farina;
- 100 gr di formaggio tipo parmigiano;
- lievito di birra;
- 150 gr di prosciutto cotto;
- 250 gr di provola;
- 150 gr di formaggio dolce a cubetti;
- 250 gr di mozzarella fior di latte;
- burro per la teglia.

Preparazione:

Sbattere in una terrina le uova con lo zucchero, aggiungere il sale e l'olio poco per volta, così come la farina sino a raggiungere una consistenza morbida; aggiungere il lievito di birra.

Lasciar lievitare circa un'ora.

Riprendere l'impasto e aggiungere gli altri ingredienti.

Imburrare una teglia a forma di babà alto e versare l'impasto a cucchiaiate, lasciare lievitare altre 2 ore. Cuocere in forno preriscaldato a 180 gradi per 45 minuti circa.

PIZZA CIPOLLE, CAPPERI E ALICI per 4 persone *(ricetta di papà D.)*

Ingredienti:

- cipolle di tipo allungato;
- 10 alici sotto sale;
- 3 capperi;
- sale, olio e pepe q.b.
- 700 gr di farina;
- 17 gr di lievito;

Preparazione:

Mettere in una ciotola la farina, il lievito, il sale e l'acqua. Impastare bene e lasciare riposare la pasta per 3 ore.

Oliare una teglia da pizza e stendere metà dell'impasto; tagliare le cipolle alla julienne e lavarle.

Distribuire sull'impasto cipolla, alici spezzettate, sale, pepe olio e capperi.

Prendere l'altra metà dell'impasto e stenderlo bene per ricoprire la farcitura.

Chiudere bene i bordi e usare una forchetta per bucherellare l'impasto.

Cuocere in forno preriscaldato a 220 gradi per 30 minuti, finché l'impasto risulta dorato.

FARINATA CON I BIANCHETTI *(ricetta di papà P.)*

Ingredienti:

- 300g di farina di ceci;
- 100g di bianchetti;
- olio extravergine di oliva;
- sale q.b.;

Preparazione:

Preparare la farinata con la farina di ceci, l'olio, il sale e il pepe nero. Stemperare la farina e lasciare riposare per 8 ore. Trascorso tale tempo, salare e versare in una larga teglia, nella quale sarà versato un bicchiere d'olio, battere a lungo con un cucchiaino in modo che l'olio salga parzialmente in superficie.

Eliminare tutte le impurità che si trovano nei bianchetti, infarinarli e passarli al setaccio per eliminare la farina eccedente e staccare gli avannotti gli uni dagli altri. Distribuire sulla farinata i bianchetti stesi e infornare.

Il forno deve essere molto caldo, cuocere sino ad ottenere una superficie ben dorata.

Servire la farinata ben calda con pepe nero macinato al momento.

PANINO CON PANELLE, il tipico “streetfood di Palermo” *(ricetta di una mamma)*

Ingredienti:

- farina di ceci;
- acqua;
- olio di semi per friggere;
- sale q.b.;
- pepe;
- prezzemolo se gradito;
- panini tondi e morbidi.

Preparazione:

Scaldare 1 litro e ½ di acqua, togliere dal fuoco e aggiungere piano piano la farina mescolando bene affinché non si formino grumi.

Rimettere sul fuoco tenendo basso il fuoco per non fare attaccare il composto. Mescolare per mezz'ora sul fuoco.

Lasciare raffreddare in una teglia rettangolare piccola affinché resti alto.

Tagliare a fettine piccole e friggere nell'olio caldo.

Aggiungere sale pepe e mettere dentro il pane.

Note:

Si consiglia l'abbinamento con le crocchette di patate.

ZUPPA GALLURESE (suppa cuata in dialetto sardo)

Ingredienti:

Per il brodo:

- carote;
- sedano;
- cipolle;
- pomodori;
- costola di pecora;
- ossobuco di manzo;
- sovracoscia e coscia di gallina o pollo

Per la preparazione della zuppa:

- pane raffermo tagliato a fette;
- provola fresca;
- prezzemolo;
- spezie a piacere.

Preparazione:

Preparare il brodo facendo cuocere in acqua tutti gli ingredienti per quattro ore.

Grattugiare la provola in una ciotola grande, aggiungervi prezzemolo tritato e spezie a piacere e tenere da parte.

Una volta pronto e raffreddato il brodo, preparare una teglia con uno strato di pane e uno di formaggio sino a riempimento del recipiente.

Far colare il brodo lentamente, quanto basta per bagnare bene il tutto.

Cuocere in forno a 180 gradi sino a quando non si crea una crosticina

Croccante e dorata.

VARENIKI CON PATATE (ricetta ucraina)

Ingredienti:

Per l'impasto:

- 4 bicchieri di farina
- 2 uova
- Kefir
- Sale e pepe q.b.

Per il ripieno:

- 500 gr di burro
- 500 gr di patate bollite;
- 1 uovo
- Sale q.b.

Preparazione:

Creare un impasto con tutti gli ingredienti mescolando bene, lasciar riposare.

Nel frattempo mescolare bene gli ingredienti della farcitura fino ad ottenere un composto omogeneo.

Impastare la pasta con le mani e stendere la pasta col mattarello; fare dei dischi con un bicchiere.

Disporre un po' di ripieno su ogni disco e chiudere ogni vareniki con le dita. Cuocere nell'acqua bollente per 3–5 minuti sino a cottura ottimale. Condire con burro

PRIMI PIATTI

RAGU' MISTO *(ricetta di papà C.)*

Ingredienti:

- cipolla;
- salsiccia di maiale;
- pancetta di maiale;
- costatine di agnello;
- 1 fettina di manzo;
- formaggio grattugiato;
- salsa di pomodoro;
- prezzemolo;
- peperoncino a piacere;
- Olio e sale q.b.

Preparazione:

Preparare la “brasciola”: involtino fatto con fettina di manzo, con all'interno peperoncino, prezzemolo e formaggio.

In una pentola capiente mettere: olio, cipolla, tutti i pezzetti di carne compresa la brasciola, salare il tutto e far rosolare.

Aggiungere la salsa di pomodoro e far cuocere per due ore.

Note:

La carne deve essere rigorosamente tagliata a pezzetti e non tritata.

Questo ragù è ottimo per condire qualunque primo, particolarmente consigliato per orecchiette e cavatelli fatti in casa.

PICI AL SUGO DI CINGHIALE *(ricetta di mamma S.)*

Ingredienti:

Per l'impasto dei pici:

- 1 bicchiere di acqua tiepida;
- 1 cucchiaio di olio di oliva;
- 1 pizzico di sale;
- farina q.b.

Per il sugo di cinghiale:

- polpa di cinghiale;
- cipolla;
- carote;
- sedano;
- prezzemolo;
- 1 bicchiere di vino rosso;
- passata di pomodoro;
- alloro e bacche di ginepro;
- acqua q.b.

Preparazione:

I PICI: deporre su di una spianatoia la farina formando una fontana, aggiungere acqua, olio, sale ed impastare il tutto sino ad ottenere un impasto liscio e consistente. Formare un panetto alto circa 1 cm, ungere con olio extra vergine di oliva e lasciar riposare circa 15/20 minuti.

Tagliare delle strisce non molto lunghe, con la mano sinistra tenere la pasta e con la destra “appiciare”, ovvero formare uno spaghetti con movimento verso sinistra avendo cura di ungere il palmo con olio. Ogni volta che si forma un piccio, deporlo nella farina o nella semola, formare una matassina e lasciarlo riposare su di un canovaccio.

IL SUGO DI CINGHIALE: Mettere a bagno il cinghiale con spezie a piacere per una notte. Il giorno dopo tagliare la polpa di carne a coltello, soffriggere con un trito di cipolla, carota, sedano, prezzemolo sino a che non sia ben rosolato. Sfumare con un bicchiere di vino rosso (possibilmente nobile), aggiungere il concentrato di pomodoro, un po' d'acqua e la passata, alloro e bacche di ginepro. Cuocere per almeno 2 ore.

In una pentola capiente portare l'acqua ad ebollizione, cuocere i pici e condire con abbondante sugo di cinghiale.

ANELLETTI ALLA PALERMITANA *(ricetta di nonna N.)*

Ingredienti:

- 1 confezione di pasta formato anelletti;
- macinata mista di carne;
- cipolla;
- uno spicchio d'aglio;
- prezzemolo;
- 1 bicchiere di vino rosso;
- passata di pomodoro in scatola;
- acqua;
- sale q.b.;
- burro;
- formaggio grattugiato tipo grana;
- formaggio a cubetti;
- mortadella a cubetti;
- melanzane;
- pane grattugiato.

Preparazione:

Innanzitutto il ragù: preparare un soffritto con cipolla, uno spicchio d'aglio, carne macinata mista, prezzemolo. Quando è ben rosolato, aggiungere un bicchiere di vino rosso e fare evaporare. Aggiungere la polpa di pomodoro e lasciare rosolare qualche minuto. Allungare con acqua se necessario, aggiungere il sale e lasciare cuocere almeno un'ora e mezza.

Cuocere la pasta fino a metà cottura. Buttare la pasta in una scodella e aggiungere burro, formaggio tipo grana grattugiato, formaggio e mortadella a cubetti, melanzane soffritte a cubetti. Condire abbondantemente con il ragù.

Versare il tutto in una teglia imburrata e spolverata di pane grattugiato anche sui bordi. Spolverizzare anche sopra con pane grattugiato e infornare in forno a 180 gradi. Quando è gratinato in superficie il piatto è pronto.

FARFALLE CON SPINACI E SALSICCIA CON FINOCHHIETTO

(ricetta di mamma E.)

Ingredienti:

- 500 gr di pasta tipo farfalle;
- 250 gr di spinaci;
- 100 gr di funghi a proprio gusto;
- 100 gr di prosciutto cotto a cubetti;
- 1 dado;
- 1 pezzo di salsiccia;
- Formaggio tipo parmigiano;

Preparazione:

Soffriggere in padella la cipolla e l'aglio tritato, aggiungere la salsiccia a piccoli pezzi (senza budello), i funghi e, infine il prosciutto.

Nel frattempo fare bollire gli spinaci in una pentola con poca acqua, un dado e sale q.b.. Scolare bene e frullare sino ad ottenere un composto cremoso.

Aggiungere il composto in padella e amalgamare bene il tutto.

Scolare la pasta al dente, condire con il sugo e una manciata di formaggio tipo parmigiano.

Note:

Se gradita, al composto finale, può essere aggiunta panna da cucina.

GNOCCHI CON GORGONZOLA, GAMBERETTI E PERE CAMELLATE *(ricetta di papà A.)*

Ingredienti:

- 3 gamberoni o 4-5 gamberetti puliti;
- burro;
- 1 cucchiaino di gorgonzola;
- acqua o brodo di pesce;
- pere;
- zucchero di canna;
- gnocchi;
- noci e foglie di menta a piacere.

Preparazione:

Saltare i gamberoni o gamberetti con un poco di burro e aggiungere un cucchiaino di gorgonzola. A seguire completare con acqua o brodo di pesce. Saltare, a parte, le pere con burro e zucchero di canna (non devono essere troppo cotte). Cuocere gli gnocchi e, quando sono pronti, scolarli e metterli nella padella dove sono stati preparati i gamberi e aggiungere una parte delle pere cotte.

Per servire mettere al centro un po' di pere con sopra poche noci sbriciolate per aggiungere colore; si può decorare con qualche fogliolina di menta.

TORTIGLIONI ALLE ZUCCHINE *(ricetta di Nonna C.)*

Ingredienti:

- zucchine;
- 1 mozzarella;
- 2 uova;
- formaggio tipo parmigiano;
- pasta tipo tortiglioni.

Preparazione:

Tagliare la mozzarella a cubetti, sbattere due uova con il parmigiano.

Friggere le zucchine tagliate sottili finché non sono rosolate e scolare dall'olio in eccesso.

Cuocere i tortiglioni, scolarli e unire tutti gli ingredienti.

PASTA E PATATE per 2 persone

Ingredienti:

- Metà cipolla;
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva;
- 4 patate tagliate a cubetti;
- 3 o 4 foglie di prezzemolo;
- 1 gambo di sedano;
- 4 o 5 pomodori datterini;
- sale q.b.;
- pasta tipo ditali, tubetti (o altro formato piccolo);
- brodo vegetale;
- 3 o 4 cucchiaini di formaggio tipo parmigiano;
- provola o scamorza affumicata.

Preparazione:

Mettere in una pentola olio e cipolla tagliata finemente, soffriggere pochi minuti e aggiungere le patate, il sedano e i pomodorini (tutto a cubetti) e il prezzemolo.

Aggiungere sale e 3-4 dita di acqua, coprire e cuocere mezz'ora circa.

Aggiungere la pasta e altra acqua oppure brodo vegetale.

Girare di tanto in tanto; a metà cottura aggiungere il formaggio tipo parmigiano, girare ancora. Quando si ottiene una preparazione cremosa, la pasta è pronta per essere gustata.

Per dare più gusto aggiungere a metà cottura la provola o la scamorza affumicata e girare bene.

Note:

Volendo, a fine cottura, si può ripassare la pasta al forno per qualche minuto in modalità “grill”.

RISOTTO PAPRIKA E SCAMPI ALLA MENTA per 4 persone (*ricetta di zia M.*)

Ingredienti:

- 1 peperone rosso;
- 1 peperone giallo;
- 1 cipolla;
- 1 zucchina;
- 1 carota;
- 8 scampi;
- 1 rametto di menta fresca;
- 10gr di paprika dolce;
- 10gr di curry;
- peperoncino, se gradito;
- sale;
- pere;
- brodo vegetale o di pesce;
- 1 bicchiere di vino bianco;
- 300gr di riso Carnaroli;
- 10gr di burro;

Preparazione:

Soffriggere la cipolla in olio di oliva; tagliare le verdure a cubetti piccoli e saltare in padella a fuoco medio. Aggiungere le spezie (paprika, curry, pepe e sale), gli scampi puliti e il riso.

Sfumare con vino bianco e proseguire la cottura con aggiunta di brodo a poco a poco. Far cuocere per circa 20 minuti, mantecare con poco burro a fuoco spento. Tagliare la menta fresca e aggiungerla come decorazione sul piatto.

PASTA ALLA STRONCATURA per 4 persone *(ricetta di papà D.)*

Ingredienti:

- 360 gr di pasta stroncatura;
- Mollica di pane raffermo;
- 5 filetti di alici sott'olio;
- 2 cucchiaini di pasta d'acciughe;
- 2 cucchiaini di salsa di pomodoro;
- 4 cucchiaini di pangrattato;
- 1 spicchio d'aglio;
- sale q.b.;
- olio extra vergine di oliva;
- prezzemolo;
- 1 cucchiaino di peperoncino calabrese frantumato;
- capperi, se graditi.

Preparazione:

Tostare la mollica di pane in un pentolino con un cucchiaino di olio e metterla da parte.

Preparare il condimento soffriggendo in una padella l'aglio, le alici, la salsa, il peperoncino e i capperi per qualche minuto.

Cuocere la pasta stroncatura a per circa 10 minuti e una volta scolata, passarla in padella un minuto con il condimento. Aggiungere a freddo il prezzemolo fresco e servire la mollica di pane in una ciotolina a parte da cospargere a piacere sulla pasta.

PASTA PASTICCIATA *(ricetta di mamma F.)*

Ingredienti:

- 500 gr di pasta corta;
- mortadella a cubetti;
- prosciutto cotto a cubetti;
- formaggio tipo Emmenthal a cubetti;
- 4 uova sode a pezzetti;
- ragù q.b.;
- 2 cucchiaini d'olio;
- una manciata di formaggio tipo parmigiano grattugiato;

Preparazione:

Cuocere la pasta e scolare a metà cottura.

Mischiare tutti gli ingredienti con la pasta, versare in una teglia e spolverare con il formaggio tipo parmigiano.

Infornare fino a formazione di una crosticina dorata.

PASTA ALLA ZUCCA *(ricetta di mamma G.)*

Ingredienti:

- mezza cipolla;
- 100 gr. di pancetta affumicata;
- un pezzo di zucca;
- pasta (si consigliano penne o maccheroni);
- olio o burro q.b.;
- formaggio grattugiato tipo parmigiano;
- sale q.b.

Preparazione:

Mettere a bollire l'acqua per la pasta.

Nel frattempo far soffriggere la cipolla tritata finemente in olio o burro.

Far rosolare la pancetta a cubetti insieme alla cipolla, quindi aggiungere la zucca tagliata in piccoli pezzetti.

Lasciare cuocere il tutto lentamente, fino a quando la zucca diventa morbida.

Se si asciuga troppo, aggiungere un po' di acqua di cottura della pasta.

Quando la pasta è pronta, farla saltare nel condimento aggiungendo ancora un po' di burro o olio, il formaggio tipo parmigiano ed il prezzemolo tritato

PASTA ALLE ZUCCHINE, GAMBERETTI E BOTTARGA DI MUGGINE per 2 persone *(ricetta di papà R.)*

Ingredienti:

- 2 hg di spaghetti;
- zucchine a volontà;
- 1 spicchio d'aglio;
- 1 quarto di cipolla;
- 25 gr di gamberetti in salamoia;
- 50 gr di bottarga di muggine;
- olio extra vergine di oliva;

Preparazione:

Versare in padella un cucchiaino di olio, uno spicchio d'aglio ed il quarto di cipolla.

Soffriggere leggermente e aggiungere le zucchine, meglio se tagliate a dadini. Rosolare sino a cottura ultimata delle zucchine.

Nel frattempo preparare l'acqua per gli spaghetti e procedere alla loro cottura.

Aggiungere alla padella con le zucchine i gamberetti, dopo averli sciacquati in acqua corrente e scottare leggermente; unire una leggera spolverata di muggine.

Scolare gli spaghetti rigorosamente al dente, inserirli al preparato in padella e mantecare il tutto.

Impiattare spolverando con una leggera passata di bottarga un filo di olio.

MESCIUA la zuppa tipica di La Spezia *(ricetta di mamma B.)*

Ingredienti:

- 250 gr di ceci secchi;
- 250 gr di fagioli cannellini secchi;
- 250 gr di farro;
- sale;
- pepe;
- olio extra vergine di oliva a crudo.

Preparazione:

La sera prima mettere a bagno i legumi in due ciotole separate, al mattino cambiare l'acqua e mettere a bagno il farro, dopo averlo sciacquato.

Trascorse circa un paio di ore, mettere a bollire prima i fagioli in una pentola piena a metà di acqua fredda con un po' di sale; dopo 20 minuti aggiungere i ceci, dopo 1 ora il farro. La zuppa deve cuocere in tutto circa due ore.

Aggiustare di sale e controllare se la cottura è completata.

Servire con olio a crudo e una spolverata di pepe. Ricordare che la zuppa deve avere un aspetto denso, non troppo liquido.

FUSILLI CON ZUCCHINE, GAMBERI E FAGIOLI *(ricetta di mamma M.)*

Ingredienti:

- olio q.b.;
- aglio q.b.;
- fagioli in scatola;
- zucchine;
- gamberetti;
- prezzemolo;
- sale e pepe q.b.;
- pasta formato fusilli.

Preparazione:

Soffriggere olio e aglio, aggiungere zucchine tagliate a dadini e farle rosolare sino a quando diventano “bionde”. Unire i gamberetti e farli rosolare per qualche minuto. Infine mettere i fagioli, prezzemolo, sale e pepe.

Amalgamare il tutto per 20 min a fuoco basso. Nel frattempo far cuocere i fusilli al dente, scolarli e farli saltare in padella con il condimento per qualche minuto per farli insaporire.

PASTA ALLA PANCETTA DEL PRANZO DEL SABATO *(ricetta di mamma S.)*

Ingredienti:

- pancetta affumicata a cubetti;
- 3 rossi d'uovo;
- Formaggio grattugiato tipo parmigiano;
- pepe q.b.;
- pasta del formato più gradito;

Preparazione:

Far cuocere la pasta. Intanto rosolare in una padella i cubetti di pancetta. Una volta pronta la pasta versarla nella padella con i rossi d'uovo e far andare finché il rosso non si rapprende, aggiungere formaggio e pepe a piacere.

PENNE ALLA CORSARA *(ricetta di mamma V.)*

Ingredienti:

- 500 gr di pasta formato penne;
- 800 gr di vongole, scampi e gamberi (le vongole metterle a bagno per far fuoriuscire un eventuale deposito di sabbia);
- 2 confezioni di panna da cucina;
- passata di pomodoro;
- olio;
- aglio;
- prezzemolo;
- vino bianco per sfumare;
- sale e pepe q.b.;
- ketchup;

Preparazione:

Tritare aglio e prezzemolo. In una pentola abbastanza grande mettere un po' d'olio e scaldarlo, aggiungere aglio e prezzemolo e soffriggere il tutto. Unire vongole, scampi e gamberi. Una volta aperte le vongole sfumare con vino bianco; salare e pepare a piacere e continuare la cottura per circa 15 minuti. In una ciotola mettere le 2 confezioni di panna da cucina, aggiungere passata q.b., il ketchup e sale per ottenere un sugo di colore aragosta.

In un'altra pentola mettere l'acqua e portare a bollore con l'aggiunta di sale. Riaccendere il fuoco sotto la pentola con il pesce ed unire il sugo con la panna; cuocere altri 15 minuti.

Scolare la pasta, condire e finire con una leggera spolverata di prezzemolo fresco.

SECONDI – CONTORNI

POLLO CON CIPOLLA E UVETTA *(ricetta di mamma I.)*

Ingredienti:

- 4 cipolle bianche (tritate molto finemente);
- 2 spicchi d'aglio;
- sale;
- pepe;
- zenzero;
- zafferano;
- pollo (petto o cosce a seconda dei gusti);
- uvetta;
- zucchero;
- olio extravergine d'oliva;

Preparazione:

Per prima cosa lavare il pollo con sale, limone e acqua: massaggiarlo con il sale e lasciarlo un po' a bagno in acqua e limone. Dopo 10 minuti circa sciacquare il pollo e metterlo in una ciotola con poco sale, pepe, zenzero, aglio tritato, cipolla tritata, zafferano e massaggiare bene la carne con tutti gli ingredienti.

Mettere sul fuoco una padella con olio e quando è caldo, versare il tutto nella padella, a fuoco basso. Far cuocere per circa 15 minuti girando spesso il pollo.

Aggiungere due bicchieri d'acqua e fare ancora cuocere.

Prendere un'altra padella con un po' d'olio e 3-4 cipolle tagliate alla julienne con un po' di sale.

Aggiungere 2-3 manciate di uvetta lavata precedentemente, poi zucchero e poca cannella. Aggiungere un filo d'acqua e lasciar cuocere.

Quando tutto è pronto, prendere un piatto, mettere al centro il pollo con le spezie e negli angoli mettere un cucchiaino di cipolla e uvetta.

Note:

Il segreto per la buona riuscita della ricetta è lavare bene il pollo.

FARAONA ALL'ARANCIA CON PUREA DI PATATE VIOLA *(ricetta di mamma E.)*

Ingredienti:

Per la faraona:

- 300 gr di faraona (filetto);
- mezzo bicchiere di Vermut;
- 1 arancia;
- 2 cucchiaini di salsa di soia;
- 2 spicchi d'aglio;
- rosmarino;
- sale q.b.;
- olio q.b.;
- 1 scalogno;

Per la purea:

- 800 gr di patate viola;
- 80 gr di yogurt greco;
- Sale q.b.;
- Pepe q.b.;
- noce moscata q.b.;
- formaggio tipo parmigiano;
- una noce di burro;
- 2 cucchiaini di latte;

Preparazione:

Della faraona:

Marinare la faraona con soia, vermut e il succo di un'arancia; aggiungere aglio e rosmarino e lasciare il tutto a riposare per 6 ore in frigorifero.

Trasferire, poi, la carne in una padella e rosolare con olio e scalogno. Aggiungere le scorze di arancia, salare a piacere e far cuocere. A fine cottura aggiungere un po' di sale.

Della purea:

Lavare, pelare e tagliare a pezzi le patate viola e cuocerle per circa 15-20

minuti.

Quando saranno cotte, aggiungere sale, pepe, latte e schiacciarle con una forchetta.

Aggiungere lo yogurt e la noce di burro e amalgamare con un po' di parmigiano e noce moscata.

STRACCETTI *(ricetta di nonna R.)*

Ingredienti:

- petto di pollo a pezzetti;
- 1 rametto di rosmarino;
- passata di pomodoro;
- farina;
- olio extra vergine di oliva;
- sale q.b.;
- vino bianco;

Preparazione:

Tagliare a pezzetti il petto di pollo e passarlo in poca farina.

Mettere l'olio in una padella e aggiungere i pezzetti di petto di pollo.

Spruzzare con il vino bianco, aggiungere il rosmarino, sale e rosolare.

Successivamente aggiungere la passata di pomodoro e lasciare cuocere per 20 minuti (controllare la cottura di tanto in tanto).

POLLO CON LE PATATE *(ricetta albanese di mamma K)*

Ingredienti:

- 1 pollo;
- 1,5 kg di patate;
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva;
- sale q.b.;
- limone;
- 3 cucchiaini di maionese;
- mostarda o zafferano;

Preparazione:

Bollire il pollo, pulirlo e tagliarlo a pezzi. Marinare con olio e limone. Nel frattempo pulire le patate e tagliarle a rondelle sottili, disporre su di una teglia da forno e mescolare con maionese e mostarda oppure zafferano. Aggiungere il pollo, limone a fettine, olio e sale. Cuocere per 40/45 minuti in forno preriscaldato a 200/250 gradi.

INVOLTINI AL VINO BIANCO *(ricetta di A. P.)*

Ingredienti:

- fettine di carne tagliate sottili (vitello o pollo);
- prosciutto crudo;
- sottilette;
- farina;
- burro;
- vino bianco;

Preparazione:

Stendere le fettine di carne una per volta e mettere sopra una fetta di prosciutto crudo e metà sottiletta.

Arrotolare le fettine così ottenute, infarinarle, rosolare nel burro e a fine cottura aggiungere il vino bianco. Lasciare evaporare il vino fino ad ottenere una crema densa. Servire caldo.

POLLO AL CURRY E VERDURE *(ricetta di zia M.)*

Ingredienti:

- 500gr di petto di pollo;
- 1 cipolla bianca;
- 1 peperone rosso;
- 2 carote;
- 1 zucchina;
- farina;
- 1 bicchiere di vino bianco;
- 20gr di curry (giallo, arancione o rosso);
- 10gr di mandorle bianche tritate;
- olio;
- sale o salsa di soia;
- pepe bianco;
- zenzero fresco;
- 50 ml di latte di cocco;
- riso basmati per il contorno;
- scorza di limoni biologici.

Preparazione:

Tagliare a cubetti il petto di pollo; mischiare la farina con il curry e infarinare il pollo.

Scaldare l'olio e soffriggere la cipolla tagliata grossolanamente. Tagliare a cubetti le verdure e aggiungerle in padella; saltare a fuoco alto per 4/5 minuti. Aggiungere il pollo e sfumare con il vino bianco, salare (o aggiungere due cucchiaini di salsa di soia), pepare e aggiungere lo zenzero a pezzi. Cuocere per 25 minuti circa.

Come variante si può aggiungere 50ml di latte di cocco e cuocere per altri 10 minuti.

Prima di servire decorare con le mandorle tritate (meglio se tostate precedentemente in forno).

Servire accompagnato con riso basmati preparando un brodo con scorza di limoni e zenzero fresco (cottura 20 minuti circa).

ARROSTO ALLA PANNA *(ricetta di nonna M.)*

Ingredienti:

- arrosto di vitello;
- burro;
- sale q.b.;
- pepe q.b.;
- panna da montare.

Preparazione:

Legare l'arrosto con lo spago da cucina per mantenerlo in forma.

Sciogliere il burro (q.b.) in una casseruola e rosolare la carne da tutti i lati; una volta completata la rosolatura, salare e pepare.

Versare un cartone di panna (rigorosamente da montare) e rosolare a fuoco basso sino a fine cottura. Se il sugo tende a restringere troppo, aggiungere altra panna.

Una volta completata la cottura, togliere lo spago, tagliare a fette l'arrosto. Disporre le fette di arrosto in un piatto da portata versandovi sopra l'intingolo di cottura.

ROTOLO DI TACCHINO CON PROSCIUTTO COTTO, FRITTATA E SPINACI per 4 persone *(ricetta di mamma C.)*

Ingredienti:

- 1 fesa di tacchino
- 3 uova
- 30 gr di formaggio grattugiato tipo parmigiano;
- sale;
- maggiorana fresca;
- 150 gr di prosciutto cotto;
- 500 gr di spinaci;
- rosmarino;
- alloro q.b.;
- altre spezie a piacere;
- 1 carota;
- 1 cipolla;
- 1 spicchio di aglio;
- 1 bicchiere di vino bianco;
- olio q.b.;
- spago da cucina.

Preparazione:

Lessare gli spinaci per pochi minuti in acqua leggermente salata. In una terrina a parte sbattere le uova con formaggio, sale e maggiorana precedentemente tritata.

Cuocere la frittata in una padella molto larga in modo che venga bella sottile. Aprire la fesa di tacchino fino a farla diventare abbastanza larga e sottile da poter essere arrotolata; cospargerla con un trito di rosmarino, alloro, spezie e sale. Mettere sopra il prosciutto cotto, la frittata ed infine gli spinaci. Arrotolare il tutto e chiudere bene con lo spago da cucina; condire il rotolo anche esteriormente con il trito di spezie.

Prendere una pentola (ideale la pescera), metterci un po' d'olio, la carota tagliata a rondelle, gli spicchi di aglio tagliati a metà, e la cipolla, adagiarsi sopra il rotolo.

Dorare il rotolo da tutti i lati e sfumare col vino a fuoco moderato.

Continuare la cottura a fuoco basso per 30 minuti aggiungendo l'acqua necessaria e coprendo con un coperchio.

Note:

Consiglio per i bambini: preparare la frittata direttamente con gli spinaci dentro così non li scartano.

CALAMARI JULIENNE *(ricetta di papà A.)*

Ingredienti:

- calamari;
- curry;
- aglio;
- pepe;
- verdura mista: carote, zucchine, peperoni (giallo, verde, rosso);
- aromi: alloro, rosmarino;
- olio.

Preparazione:

Tagliare i calamari a julienne e saltare in padella con aglio, olio e curry. Si può sfumare col vino, qualora gradito.

In un'altra padella saltare le verdure tagliate alla julienne con olio, aglio, aromi, sale e pepe. Quando sono pronte metto le verdure al centro del piatto, sopra i calamari

Note:

Si può aggiungere la glassa di aceto balsamico in fase di impiattamento. Decorare con i peperoni di diverso colore per creare un bel effetto cromatico.

SALSICETTA ALLE CIPOLLE *(ricetta di papà N.)*

Ingredienti:

- salsiccia lunga;
- 1 cipolla grande;
- olio extra vergine di oliva;

Preparazione:

Tagliare la salsiccia in pezzi lunghi circa 3 cm. Porre in una padella olio extra vergine di oliva dove rosolare la cipolla tagliata sottile. Aggiungere la salsicetta e lasciare andare a fuoco lento per circa 20 minuti.

TAVE KOSI - TEGLIA ALLO YOGURT *(ricetta tradizionale albanese di mamma L.)*

Ingredienti:

carne di agnello;
2 uova;
1 mestolo di riso;
1 kg di yogurt;
50 gr di burro;
2/3 cucchiaini di farina.

Preparazione:

Cuocere la carne in forno preriscaldato a 180 gradi.
Nel frattempo sbattere le uova con sale e pepe; aggiungere il riso precotto insieme al burro, yoghurt e alla farina e amalgamare bene il tutto.
A metà cottura della carne unire nella teglia il composto ottenuto.
Cuocere altri 20/30 minuti alzando la temperatura del forno a 220 gradi.

ROSE DI PORRI *(ricetta di zia M.)*

Ingredienti:

- 1 cf di pasta sfoglia;
- 2 porri;
- 100g. di formaggio tipo parmigiano reggiano;
- 80 g. di formaggio tipo emmenthal;
- 1 uovo;

Preparazione:

Stendere la pasta sfoglia e lasciar riposare 10 minuti.

Nel frattempo tagliare i porri crudi sottili e il formaggio tipo emmenthal a cubetti; stendere, poi, il tutto sulla pasta e aggiungere il formaggio tipo parmigiano. Arrotolare la pasta in modo che diventi un rotolo; tagliarlo a fette larghe due dita e rivoltarle a formare delle rose.

Spennellare con il rosso dell'uovo e metterle nel forno preriscaldato a 180° per 15 minuti. Servire tiepido.

PATATE RUSTICHE *(ricetta di mamma S.)*

Ingredienti:

- 4 Patate;
- 1 hg di prosciutto cotto a fette;
- 1 pezzo di scamorza affumicata;
- sale;
- olio di oliva extravergine;

Preparazione:

Pelare le patate e tagliarle a fette sottili con la mandolina. Mettere uno strato di patate in una teglia unta di olio, adagiarvi sopra le fette di prosciutto cotto e poi la scamorza tagliata anch'essa a fette sottili. Fare un secondo strato di patate e continuare come prima sino a esaurimento degli ingredienti

Aggiungere un filo d'olio e cuocere in forno a 200 gradi fino ad ottenere un aspetto dorato.

PATATE RIPIENE (*ricetta rumena di mamma O.*)

Ingredienti:

- patate;
- carne macinata;
- carote;
- sugo di pomodoro;
- olio di semi;
- sale e pepe.

Preparazione:

Sbucciare le patate, tagliarle a metà e scavarne un po' l'interno.

Far friggere in una padella.

Intanto mischiare la carne tritata con carote a pezzetti, sugo di pomodoro, sale e pepe.

Riempire le patate con il ripieno di carne macinata e far cuocere in forno a temperatura media.

ZUCCHINE SCAPECE (*ricetta di mamma A.*)

Ingredienti:

- 5 zucchine;
- olio di semi q.b.;
- aceto balsamico;
- basilico.

Preparazione:

Tagliare le zucchine a rondelle sottili. Friggerle sino a che non scuriscono e scolarle.

Riporre le zucchine in un tegame con olio di oliva, aceto balsamico e basilico, girare aggiungere sale a piacere e servirle dopo circa mezz'ora.

PEPERONI RIPIENI *(ricetta di nonna N.)*

Ingredienti:

- peperoni lunghi rossi e verdi (calcolare uno a persona);
- pane raffermo grattugiato;
- formaggio tipo grana grattugiato;
- aglio tritato;
- olive nere a pezzetti;
- acciughe sott'olio a pezzetti;
- olio extra vergine di oliva.

Preparazione:

Creare un composto con pane raffermo grattugiato, formaggio tipo grana, aglio tritato, olive e acciughe aggiungendo poca acqua e olio di oliva. Tagliare al peperone la parte alta col picciolo e tenerla da parte; lavare l'interno e capovolgere per scolare la verdura.

Riempire ciascun peperone e salare. Usare la parte superiore del peperone col piccolo come tappo.

Ungere un foglio di carta da forno con l'olio e cuocere in forno preriscaldato a 200 gradi per 30/45 minuti (il tempo di cottura dipende dalla grandezza del peperone)

CAPONATA DI MELANZANE ALLA SICILIANA *(ricetta di nonna N.)*

Ingredienti:

- 2 melanzane;
- 2 carote medie;
- 2 coste di sedano;
- 200 gr. di olive verdi in salamoia;
- 1 manciata di capperi;
- 2 spicchi d'aglio;
- Aceto q.b.;
- Concentrato di pomodoro;
- Olio di oliva;
- Un pizzico di zucchero;

Preparazione:

Tagliano le melanzane a cubetti e friggere in olio d'oliva.

Una volta tolte le melanzane tenere da parte l'olio in cui verranno fritte tutte le verdure, una per volta.

Salare ogni singolo ingrediente e unire in una terrina a parte.

In un bicchiere mettere l'aceto bianco, 1 cucchiaino di pomodoro concentrato e un pizzico di zucchero.

Rimettere in padella tutte le verdure e unire il bicchiere con il composto creato precedentemente; lasciare andare in padella fino a che non si asciuga.

Note:

Se a questa ricetta si aggiungono anche peperoni e patate, prende il nome di "Bobbia";

Usare solo olive in salamoia;

Il piatto va consumato freddo, l'ideale è prepararlo la sera per il pranzo o a pranzo per la sera.

MELANZANE A FUNGITIELLO per 4 persone *(ricetta di mamma A.)*

Ingredienti:

- 1 lt di olio di semi;
- 2 melanzane nere lunghe;
- 1 latta di pomodoro;
- 2 spicchi di aglio;

Preparazione:

Tagliare le melanzane a quadratini di 1 cm circa e friggere in olio caldo fino a farle diventare dorate. Rosolare, in una padella a parte, 2 spicchi d'aglio, i pomodori e far cuocere per circa 10 minuti.

Scolare le melanzane dall'olio, metterle nella padella con il pomodoro e cuocere ancora 5 minuti con qualche foglia di basilico.

Note:

Si possono servire come contorno oppure si possono utilizzare come condimento per la pasta.

DESSERTS

TARDELLI CALABRESI *(ricetta di mamma D.)*

Ingredienti:

- 300 g di farina "00";
- 1 limone;
- 1 arancia;
- olio extravergine d'oliva;
- 1 bustina di lievito per dolci;
- 1 bicchiere di latte;
- 1 spolverata di cannella;
- miele q.b.;
- 200 g di zucchero;
- olio di semi per friggere;
- zucchero a velo.

Preparazione:

Creare un impasto con la farina, un limone e un'arancia spremuti; unire l'olio, il latte e la cannella e per ultimi lo zucchero e il lievito. Aver cura di amalgamare bene tutti gli ingredienti creando un impasto morbido e un po' appiccicoso.

Con l'aiuto di una tavoletta per gli gnocchi, creare degli gnocchi dolci da friggere in olio molto caldo. Scolare una volta dorati.

Riscaldare il miele e cospargervi gli gnocchi aggiungendo un po' di zucchero a velo.

Note:

Si può aggiungere anche dell'uvetta sultanina sostituendo il lievito per dolci con quello di birra.

FRITTELLE DI MELE *(ricetta di una nonna)*

Ingredienti:

500 gr di farina;
50 gr di burro;
3 uova;
un pizzico di sale;
5 mele renette;
1 bustina di lievito per dolci;
zucchero a velo;
1 bicchiere di latte.

Preparazione:

Sbucciare le mele e tagliarle a cubetti. In una terrina a parte preparare una pastella non troppo densa, con burro ammorbidito a pezzetti, il latte e la farina setacciata con il lievito. Lasciare riposare mezz'ora circa.

Unire le mele alla pastella e friggere in olio bollente.

Con un cucchiaino scolarle dall'olio e farle asciugare in un foglio assorbente; infine cospargere di zucchero a velo a piacere.

PERE AL VINO ROSSO *(ricetta di zia M.)*

Ingredienti:

- 4 pere;
- ½ lt di vino rosso;
- 50gr di zucchero di canna;
- 2 cucchiaini di mele;
- 15gr di cannella;
- 1 mandarino o uva;
- vaniglia (1 bustina o 1 baccello);
- panna montata o cioccolato fuso.

Preparazione:

Mischiare lo zucchero con la cannella. Bagnare con acqua le pere e cospargerle con lo zucchero e cannella su tutti i lati.

In una pirofila mischiare il vino con mandarini a spicchi o acini d'uva e la vaniglia. Prendere una pirofila da forno, aggiungere il composto con il vino e lo zucchero avanzato. Inserire le pere e cospargere la superficie con il miele.

Cuocere un'ora in forno preriscaldato a 180° avendo cura di girare le pere a metà cottura per cuocerle su ogni lato. Punzecchiare con un coltello: quando la polpa è morbida e la buccia è croccante sono pronte.

Servire tiepide con panna montata o cioccolato fuso a piacere.

RICETTA PER UNA BUONISSIMA TORTA DI COMPLEANNO di circa 3 kg *(ricetta di mamma V.)*

Ingredienti:

Per la base:

- 310 gr di farina 00;
- 8 uova (intere);
- 1 bustina di lievito;
- 1 scorza di limone biologico grattugiata (solo buccia);
- 280 gr di zucchero;
- 4 cucchiaini e ½ di acqua calda;
- 1 bustina di vanillina;

Per la crema pasticcera al cioccolato:

- 8 tuorli d'uovo;
- 100 gr di farina;
- 1 bustina di vanillina;
- 2 noci di burro;
- 60 g. di zucchero;
- 500 ml di latte;
- 6 cucchiaini di crema alla nocciola (tipo nutella).

Per la bagna e la decorazione:

- 1 lt di panna da montare;
- 200 gr di zucchero;
- 1 bustina di vanillina;
- liquore tipo limoncello;
- acqua;
- zucchero.

Preparazione:

Inserire in una planetaria le uova ed iniziare a girare lentamente, aggiungere lo zucchero, la vanillina, e i cucchiaini di acqua calda.

Continuare a mescolare al massimo della velocità fino ad ottenere un composto spumoso. Successivamente diminuire la velocità ed aggiungere la

farina poco a poco ed il lievito.

Mescolare il tutto lentamente per 10 minuti e poi velocemente per 2 minuti. Imburrare ed infarinare una teglia e versare l'impasto.

Riscaldare il forno a 150 gradi e cuocere l'impasto per 30 minuti; abbassare la temperatura a 120° fino a quando il pandispagna non sarà cotto.

Una volta pronto togliere il pandispagna dal forno, metterlo in una base per torta e lasciare raffreddare.

Durante la cottura della base procedere alla preparazione della crema pasticcera: mettere in una pentola antiaderente i tuorli d'uovo, lo zucchero e mescolare con una paletta, aggiungere la farina e mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo.

In un pentolino a parte inserire il latte e la vanillina, cuocere ma spegnere prima che arrivi ad ebollizione.

Mettere il latte ottenuto nel composto di uova e mescolare con cura.

Una volta ottenuto un composto liquido, cuocere a fiamma bassa fino a quando si addenserà.

Toglierla dal fuoco e aggiungere la crema di nocciola, il burro e lasciare raffreddare. Quando la crema è fredda mescolare per 2 minuti con lo sbattitore elettrico.

Prendere il pandispagna freddo e tagliarlo in 3 strati spessi circa 1cm. Utilizzare il limoncello per preparare il ponce per bagnare la torta (unire limoncello, acqua e zucchero da dosare in base ai propri gusti). Una volta pronto il ponce, spruzzarlo nei tre strati della torta da entrambi i lati.

Mettere la panna a riposare in freezer per 20 minuti. Dopo questo tempo versare la panna nella planetaria, unire 200 g. di zucchero, la vanillina e montare alla massima velocità fino ad ottenere un composto tipo neve.

Mettere il primo strato di pandispagna sulla base per torta, fare uno strato di crema pasticcera al cioccolato e dopo di panna.

Ripetere lo stesso procedimento per il secondo strato di pandispagna e poi appoggiare sopra il terzo strato. Ricoprire il terzo strato di pandispagna e la parte laterale ricoprirlo solo con la crema alla panna usando una spatola. Riporre la torta in frigo.

Note:

Per ottenere decorazioni colorate si può dividere la panna in 2 o più contenitori ed utilizzare i coloranti alimentari in polvere. Si possono creare ulteriori decorazioni o scritte con l'ausilio di una sac a poche.

ROTOLO ALLA CREMA DI NOCCIOLE *(ricetta di mamma I.)***Ingredienti:**

- 8 cucchiaini rasi di zucchero;
- 8 tuorli di uovo;
- 8 albumi sbattuti a neve;
- 8 cucchiaini rasi di farina;
- 8 cucchiaini di latte;
- 1 bustina di lievito;
- 1 vasetto di crema alla nocciola tipo nutella.

Preparazione:

in una terrina mescolare tutti gli ingredienti unendoli uno per volta (seguire l'ordine sopra) sino ad ottenere un composto morbido.

Stendere l'impasto sulla carta da forno all'interno di una teglia rettangolare e cuocere 20 minuti in forno preriscaldato a 180 gradi.

Sfornare il dolce, arrotolarlo con l'aiuto di un canovaccio e lasciare riposare alcuni minuti. Srotolare, togliere la carta da forno, farcire con abbondante crema alla nocciola. Arrotolare nuovamente con il canovaccio e riporre in frigorifero. Servire freddo a fette.

MUFFIN per 6 persone *(ricetta di un papà)*

Ingredienti:

- 150 gr di zucchero;
- 2 uova;
- 200 ml latte;
- 80 ml olio di girasole;
- 250 gr farina 00;
- 1 bustina lievito per dolci.

Preparazione:

Setacciare la farina con il lievito e mettere da parte.

Montare zucchero, uova, latte e olio; una volta montato il tutto aggiungere la farina setacciata.

Cuocere in forno preriscaldato a 180 gradi per 15/20 minuti; controllare la cottura.

Note:

Per rendere speciali i muffin, aggiungere nell'impasto gocce di cioccolato oppure mela a cubetti e frutta a piacimento.

FIORI DI MELA *(ricetta di papà A.)*

Ingredienti:

- mele;
- pasta fillo;
- burro;
- spago;
- zucchero di canna (rapporto 1:2);
- zucchero bianco (rapporto 2:1);
- cannella;
- spago da cucina.

Preparazione:

Prendere le mele, tagliare e far saltare in padella col burro.

Schiacciare bene il composto, aggiungere lo zucchero, la cannella e unirle insieme col burro.

Prendere un foglio di pasta fillo, ungere col burro, aggiungere un altro foglio di pasta fillo, nuovamente burro e infine la composta di mele.

Chiudere l'impasto come fosse un sacchettiino e legarlo con lo spago da cucina, dando la forma di un fiore.

Cuocere in forno preriscaldato a 180 gradi per 4-5 minuti.

Note:

A piacere, si possono aggiungere le mandorle a lamelle a crudo nella composta di mela o in padella insieme alle mele per farle tostare.

TIRAMISU' *(ricetta di mamma M.)*

Ingredienti:

- 1 pacco di biscotti tipo pavesini;
- 500 gr di mascarpone;
- 4 cucchiaini di zucchero;
- 4 tuorli d'uovo;
- cacao amaro;
- 4 cucchiaini di liquore tipo “Strega”;
- 4 tazzine di caffè amaro.

Preparazione:

Sbattere i tuorli con lo zucchero e unire il mascarpone. In una tazza mescolare il caffè con il liquore.

Comporre il dolce inserendo uno strato di biscotti, bagnare con 1 cucchiaino di caffè con liquore, aggiungere uno strato di crema al mascarpone, spolverare con cacao amaro. Ripetere il procedimento per 3 volte.

Riporre in frigorifero.

SEADAS *(ricetta di mamma P.)*

Ingredienti:

- 500 gr farina,
- 600 gr di provola;
- 50 gr di strutto;
- acqua tiepida;
- 1 limone/arancia;
- olio per friggere;
- sale;
- miele o zucchero semolato;

Preparazione:

Grattugiare la provola e la scorza di limone (o arancia) e mescolarli insieme. Nel frattempo preparare la pasta con la farina, lo strutto e l'acqua tiepida. Tirare la sfoglia e preparare dei dischi su cui disporre un cucchiaino di formaggio insaporito.

Ricoprire con un altro disco di pasta, pressare bene lungo il bordo e ritagliare con la rotella.

Friggere in abbondante olio caldo e servire cosparso di miele o zucchero.

Il miele prima di essere versato sulle seadas va scaldato in un pentolino con o senza buccia d'arancia.

LATTE DOLCE FRITTO *(ricetta di papà P.)*

Ingredienti:

- 250 gr di semola di grano duro;
- 1lt di latte;
- 4 uova;
- 100 gr di zucchero;
- pane grattugiato
- olio extravergine d'oliva;
- sale;
- zucchero a velo;

Preparazione:

Porre a fuoco il latte e quando alzerà il bollore farvi cadere a pioggia la semola. Continuare la cottura rimestando sempre; ritirare quindi dalla fiamma e amalgamarvi 2 uova e 2 tuorli.

Versare il composto ottenuto su di una superficie liscia e fredda formando uno strato spesso circa 1cm.

Una volta freddo tagliarlo a losanghe di circa 4 cm di lato, passare nell'albume battuto e nel pane grattugiato e, infine, friggere in olio ben caldo. Servire con zucchero a velo.

FRITTELLE DOLCI *(ricetta di papà P.)*

Ingredienti:

- 600 gr di farina;
- 200 gr di zucchero semolato;
- 25 gr di lievito di birra,
- 3 dl di acqua tiepida;
- un bicchierino di liquore tipo Marsala;
- 75gr di uvetta sultanina;
- 2 mele;
- olio extravergine d'oliva;
- zucchero a velo;

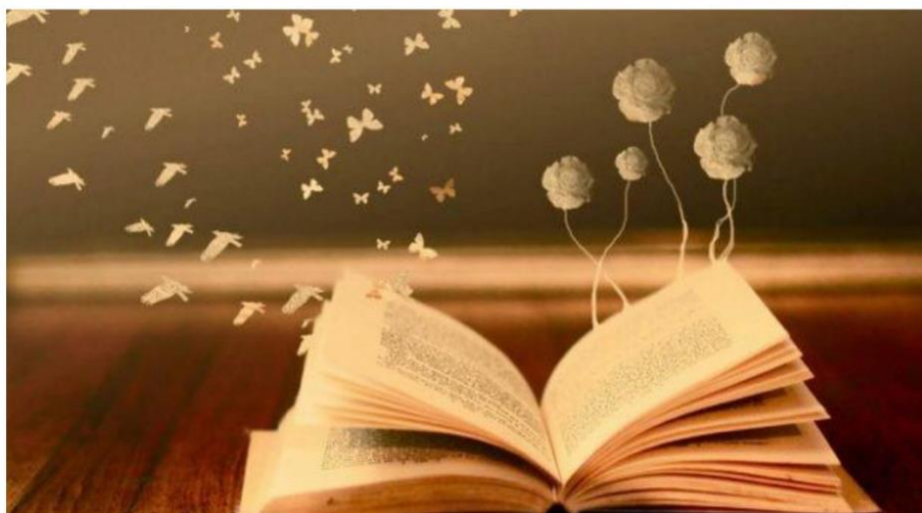
Preparazione:

Creare un impasto con tutti gli ingredienti, l'uvetta deve essere precedentemente ammorbidita in acqua tiepida e poi asciugata con cura. Immergere le mele tagliate a grandi rondelle nella pastella e friggere in olio caldo.

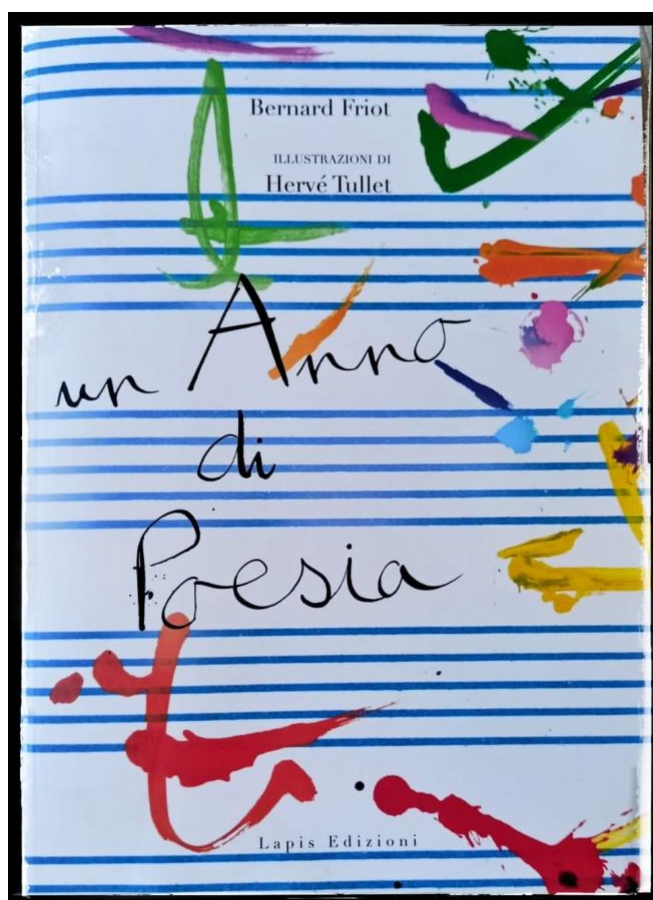
Scolare le frittelle e servirle con zucchero a velo.

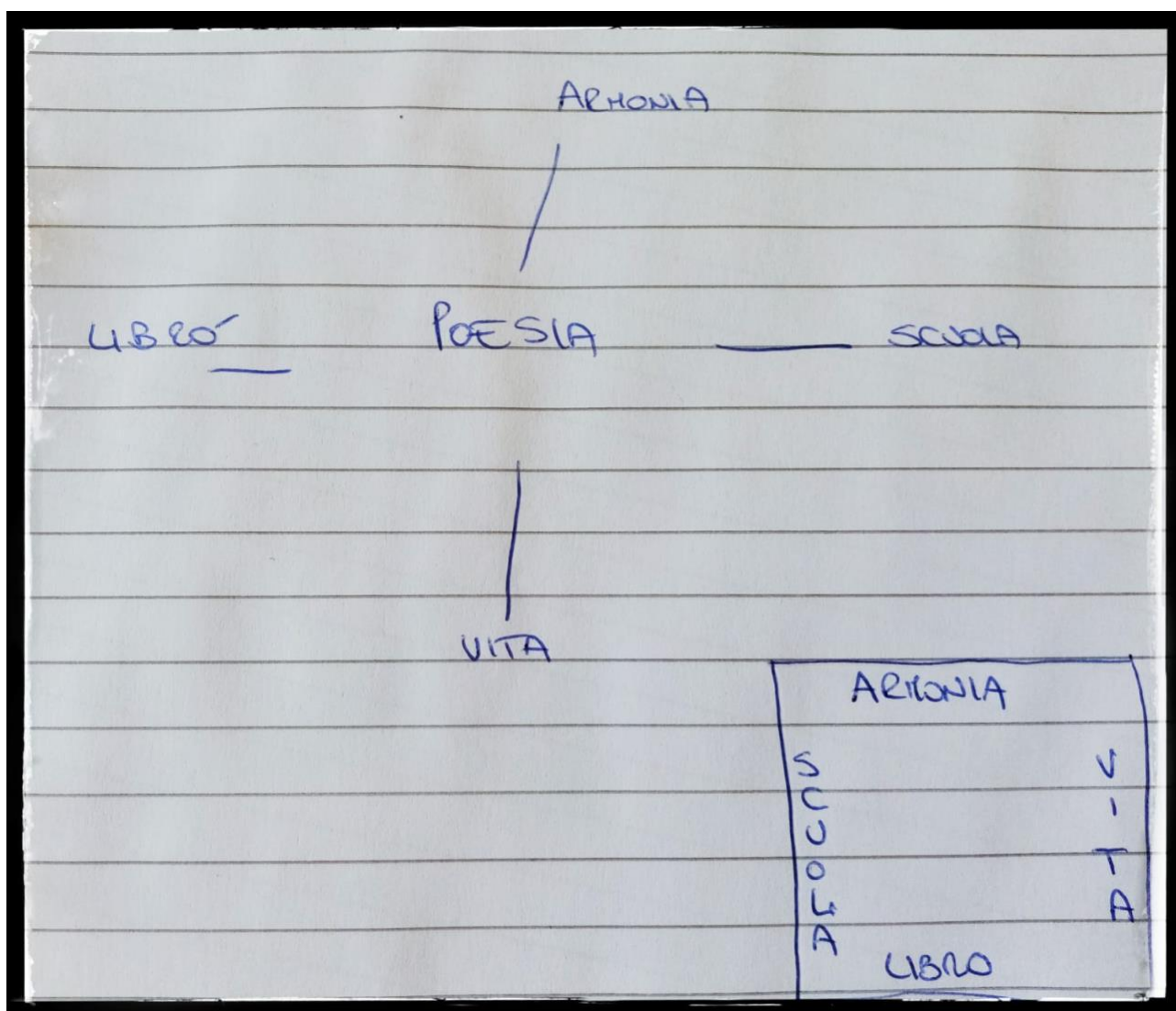
"HO VOGLIA DI... POESIA!"

LABORATORIO DI POESIA: ASCOLTO, LETTURA E SCRITTURA



UNA PROPOSTA PER TUTTE LE MAMME, I PAPA',
I NONNI, GLI ZII...





A scuola con armonia leggiamo il libro della vita. A. mamma

La vita in armonia, scriviamo la scuola in un libro. S. educatrice

In armonia con la vita, vado a scuola leggendo un libro. S. educatrice

La vita è armonia, non si può imparare a scuola e neppure in un libro. S. mamma

Poesia al quadrato: scegli quattro parole, disponile in quadrato e gioca sulle relazioni che nascono fra di loro...

Attività liberamente ispirata da *Un anno di poesia - 8 ottobre*



Il bambino...

Mi sono persa stamane

*nella luce degli **occhi** di un bambino,*

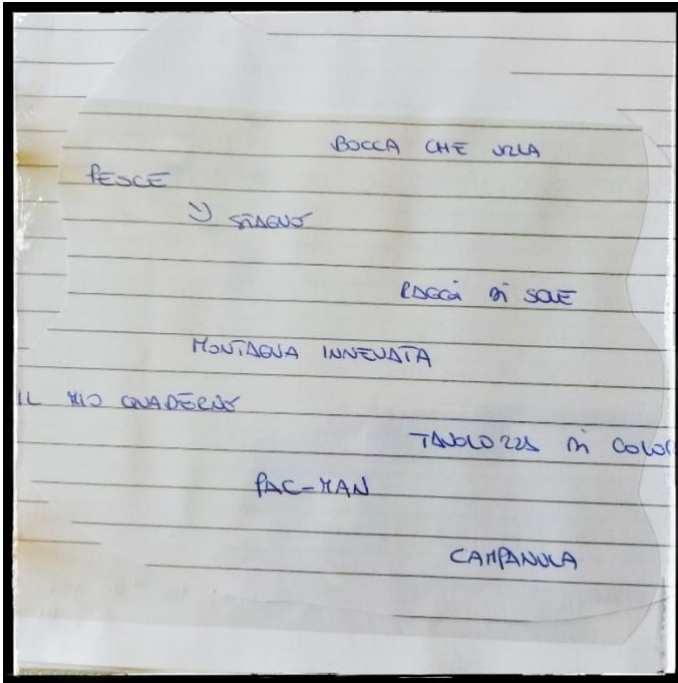
*nella musica della sua **risata***

ho percepito la sua felicità.

Di mamma A. e papà A.

Scegli una parola, la prima che ti viene in mente. Scrivila al centro di un foglio. Poi, più velocemente che puoi, circondala di parole che senti esserle strettamente associate. Componi un secondo cerchio che si associano ad altre del primo cerchio. E così via finché il foglio è pieno. A questo punto scegli due di queste parole tra quelle geograficamente più distanti per dare vita ad una poesia.

Attività liberamente ispirata da *Un anno di poesia - 11 gennaio*



*In un giorno di pioggia ho ritrovato il mio quaderno... L'ho aperto:
nella mia testa
una bocca urla una tavolozza di colori.*

*La mia bocca urla in cima ad una montagna innevata, ma
prendo una tavolozza di colori e dipingo
tanti raggi di sole.*

*Ero come un pesce bloccato in uno stagno verdastro,
un giorno alzai lo sguardo e scorsi una campanula
che mi fissava.*

*I nostri sguardi si incrociarono
e fuggii con il pensiero...*

*A sedici anni giocavo a pac-man con gli amici
trascorrendo pomeriggi felici.*

*Ora lo riscopro giocando e sfidando mio figlio.
Tornare indietro nel tempo è bello, erano anni
felici e spensierati.*

*In cima ad una montagna innevata
un pesce si tuffa in uno stagno che
colpito dai raggi di sole,
riflette una tavolozza di colori.*

Di mamma A. e mamma V. e un milite della Croce Rossa incontrato quasi
per caso.

Ritaglia un pezzo di carta da lucido. Appoggialo su questo sfondo. Scrivi
quello che leggi. Sposta la carta da lucido in ogni direzione per scoprire altri
segni da leggere.

Attività liberamente ispirata da *Un anno di poesia - 16 gennaio*

Briciola di pane

mi sono sgretolata,

staccata dalla mia anima.

Sono diventata piccola

E non conosco la mia sorte...

Una strada lunga per ricompormi

e tornare come prima.

Arriverà?

Deve arrivare!

E allora sì, quando arriverà, si festeggerà!

Di mamma A., mamma M. e mamma N.

Fai parlare una briciola di pane, una bottiglia vuota, un laccio, una patata ...

Attività liberamente ispirata da Un anno di poesia – 2 giugno

*Pensa al futuro
e non al passato
perché ormai è già passato...*

*I miei passi sopra i sassi,
rotolano e rimbalzano come massi.
Testa dritta, sguardo avanti
io proseguo con costanza!*

*Il passato era ieri,
il futuro è domani...
Voglio vivere oggi:
libera dal bagaglio di ieri
e dal compito di domani...*

*Vivere,
guardare il futuro.
Non bisognerebbe ...*

Di mamma D. e mamma G.

La poesia, un buon proposito a partire da:

*Non cavalcare i tuoi stessi passi,
non calciare i tuoi stessi sassi
sulle strade che ti han visto ad occhi bassi...*

*(Francesco Guccini versi tratti dalla canzone *Non bisognerebbe*)*

*Era un giorno di primavera,
allo zoo con la mia famiglia,
dalla gabbia una tigre
mi dà un morso sulla fronte.*

*Il giorno dopo indispettita
torno dalla tigre inviperita,
e ricambio il dispetto
e sulla fronte le do un
morsetto.*

*Soddisfatta di questo gioco,
le mostro la lingua
e scappo subito dopo!*

*Ho sognato la casa dei miei zii,
una villetta sui monti di Chiavari,
insieme ad un ragazzo molto bello e affascinante.*

*Lui lavora in un supermercato
ed io faccio la poliziotta ...*

Di mamma A. e mamma M.

Raccontiamo insieme un Sogno...

MITICHE!



A TUTTE LE DONNE
FORTI
E DETERMINATE
CHE SANNO FARE
incantesimi
SUL MONDO

A vele
spiegate

Stanotte
sprofondiamo
nei nostri sogni
migliori:

La premonizione

Borgione®



ECCO!
PENSIERO
STUPENDO

Pensieri e stoviglie color **nostalgia** :

LE PERSONE
ACCOPPIATE
PERDONO
GLI ANGOLI, IL
LUCIDO. HANNO
L'ARIA PACIFICA
DEI **GATTONI** DA
APPARTAMENTO

Solo per amore

"SIAMO QUALCOSA
CHE NON
RESTA..."

UNA FAMIGLIA
MISTERIOSA

LA FORZA SIA CON ME



LA VACANZA

SOTTO
il **VULCANO**

FORZA
della
NATURA



**SONO UN FENOMENO,
MA NORMALE**

Buone feste!

Di mamma M. e papà G.

Poesia dadaista: ritaglia da giornali e volantini frasi, parole, immagini.
Assembla, componi o lascia fare al caso.

Attività liberamente ispirata da *Un anno di poesia – 31 marzo*

*L' **amore** della mia vita
è la mia **mamma**
che è molto **affettuosa** e **attenta**
nei miei confronti...*
Di mamma M.

***Sono** un fiore di un prato immenso,
nel mio **riposo**
osservo le **nuvole** e
volo con esse.*
Di S. educatrice

*Il **sorriso** è un' **eredità**
di **amore** che
si **nasconde** tra i volti
delle persone
(anche quelle che non conosco)...*
Di S. educatrice

Con le lettere del tuo nome forma una decina di parole (nomi, verbi, aggettivi). Scegline tre e componi una breve poesia. Una poesia in cui sarà nascosto il tuo nome.

Attività liberamente ispirata da *Un anno di poesia – 8 gennaio*

Venerdì 13 Novembre

A
C
R
O
S
T
I
C
O

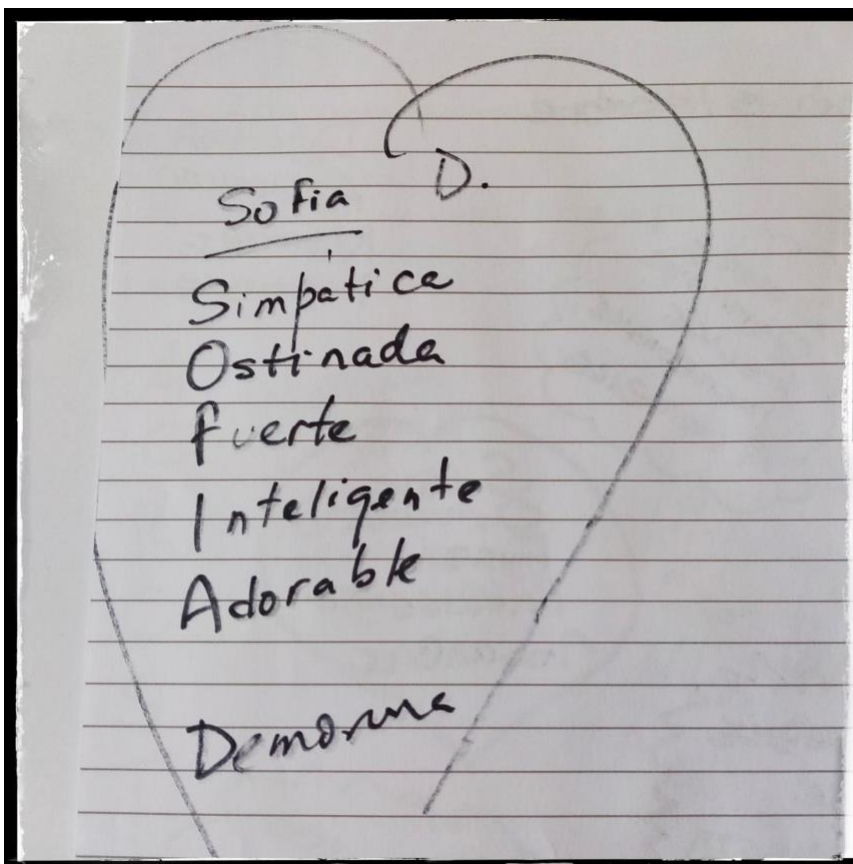
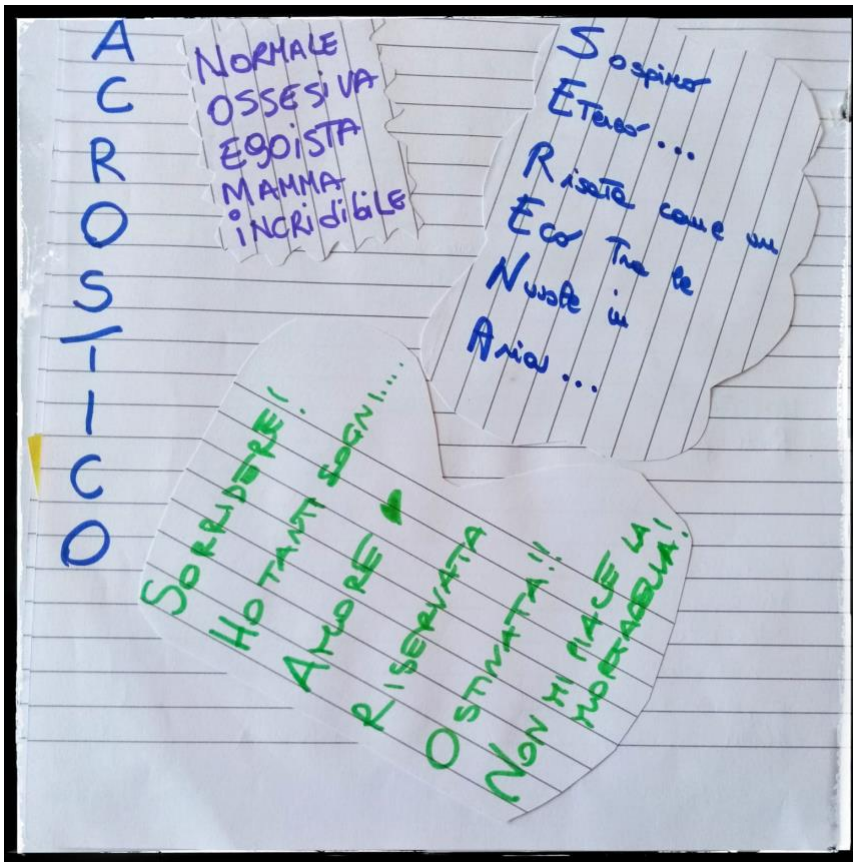
SOLARE
OSTINATA
FOLLE
INCREDIBILE
ADORABILE

DETERIOSA
ADORABILE
NATURALE
INCREDIBILE

SOLARE
OSTINATA
FURBA
INTELLIGENTE
ADORABILE

ADORABILE
LEALE
ENTUSIASTA
SIMPATICA
SERENA
IRONICA
AMATA

TESTARDO
ADORABILE
TENERO
INTELLIGENTE
ELEGANTE
INDO



Acrostici di mille colori ...

Nei piccoli gesti

si nasconde una grande forza
che può aiutare tutti.

Anche solo un sorriso
può essere zecchino
un abbraccio
può essere magico.

Stando qui dentro, ho capito
cos'è la vera gioia e la vera
felicità. Solo dalla felicità
che vedo negli occhi dei Gomerini
la mia mente diventa come
un bosco di emozioni.

Che fioriscono, emanano un
profumo di serenità.

È un'aria di casa.

Che fa sentire i Gomerini e ragazzi

in un modo tutto a cuore! ♥♥♥

Spero che sarete guarire mi è
il mio fratellone, eroe, P. Lollo,

PIU' FORTE DI PRIMA

5.

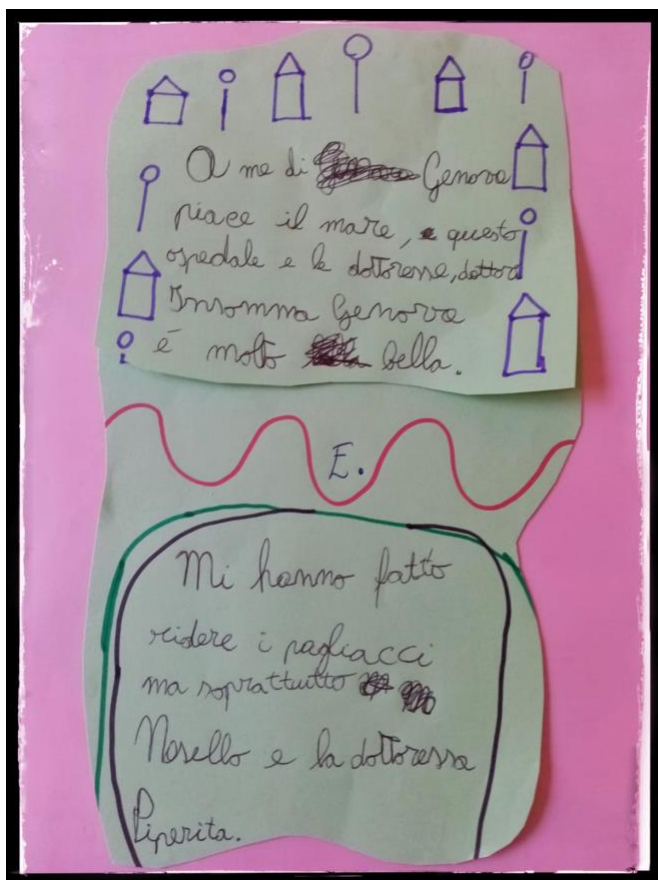
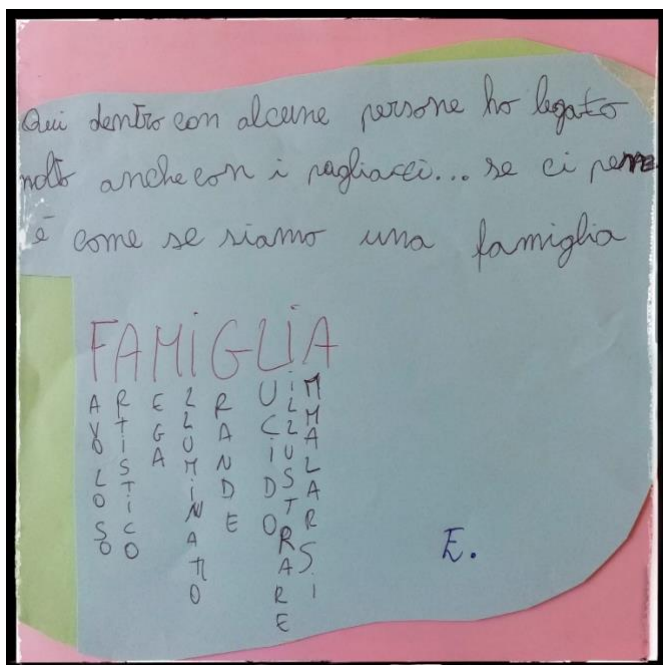
LA COSA PIÙ BELLA QUI DENTRO È
STATA SICURAMENTE LA GIOIA CHE
È STATA PORTATA DAI DOTTORI, INFERMI
E AMICI, SE COSÌ POSSIAMO CHIAMARLI,
PERCHÉ LORO SONO MOLTO PIÙ CHE SEMPLICI
AMICI, SONO TUTTO.

[GRAZIE]
PAGLIACCI

↓

P	A	G	L	I	A	C	C	I
A	Z	I	E	N	T	I	A	M
P	I	E	R	M	I	E	R	I
M	O	R	E	V	O	L	I	
E	N	T	I	L	I			
I	N	F	E	R	M	I	E	R
A	M	P	I	O	N	I		
A	R	I						
I	N	D	I	N	E	N	T	I
G	O	B	B	L	I			

G.



Poesie in libertà...

Versi e pensieri lasciati liberamente sul quaderno dagli avventori del locale cucina di Onco-Ematologia...

... Mi passi una poesia??

Che sia per un dolce,

che sia per un primo

che sia per un contorno,

"Dai dammi una ricetta,

ora esco, poi torno!",

che sia come sia,

...mi passi una poesia??

Aetius

Non leggiamo e scriviamo poesie perché è carino: noi leggiamo e scriviamo poesie perché siamo membri della razza umana; e la razza umana è piena di passione. Medicina, legge, economia, ingegneria sono nobili professioni, necessarie al nostro sostentamento; ma la poesia, la bellezza, il romanticismo, l'amore, sono queste le cose che ci tengono in vita.

[Robin Williams - L'attimo fuggente]

Fare poesia è mettere i piedi nel piatto,

a capofitto.

Christophe Tarkos

*Piatto,
disco centrale del mondo
pianeta e planetario:
a mezzogiorno
quando il sole
corona
l'alto cielo
piatto
compaiono
sopra le tavole del mondo
le tue stelle
le pletoriche costellazioni
e si riempie di minestra la terra,
di fragranza l'universo.
Pablo Neruda*

*Dietro ad una tenda
Il poeta
sorride felice,
in agguato
di parole nuove.*

Dietro

ad una tenda,

con l'acchiappa poesie.

Aetius

Grazie a tutte e a tutti ...