Progetto "rifiuti"

Classe terza

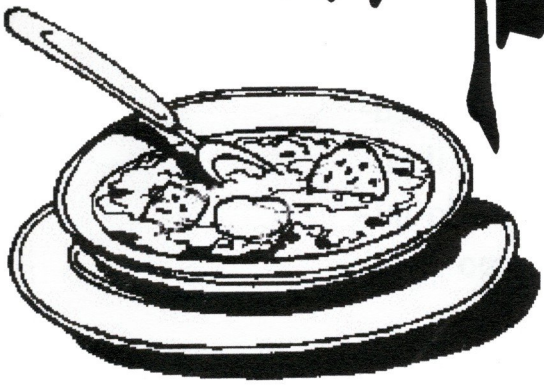
Scuola elementare di Vezzano

Anno scolastico 2001/02

## Presentazione

Quest'anno nella nostra scuola stiamo lavorando sul problema dei rifiuti.
Noi bambini di classe terza abbiamo fatto un questionario ai nostri genitori e ai nostri nonni per vedere se questi ultimi sprecavano cibo come succede a volte nelle nostre case. Dal nostro test è risultato che i nostri nonni non avanzavano molto cibo perché c'erano pochi soldi ed il cibo era poco. Inoltre le nonne dedicavano più tempo a cucinare e con gli avanzi di cibo facevano ricette nuove. Per questo noi bambini abbiamo deciso di fare un libro con le ricette che i nostri nonni usavano per riutilizzare gli avanzi di cucina.
Sperimentare le nostre ricette sarà un modo simpatico ed utile per evitare gli sprechi e produrre meno rifiuti.

# primi piatti



## CANEDERLI ALLO SPECK

**Ingredienti:**

- g 300 di pane raffermo tagliato a dadini
- g 100 di speck tagliato fine o macinato
- 2 uova
- 2 bicchieri di latte
- 2 cucchiai di prezzemolo
- 2 cucchiai di formaggio grattugiato
- 1 cucchiaio di farina

Mettere tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolarli insieme: l' impasto non deve essere ne troppo molle ne troppo fisso. Prima di fare palline, provare a cuocerne una per vedere se tiene la cottura, se tutto va bene bagnare le mani e formare le palline, cuocerle in brodo bollente per 15 minuti. Sono buoni anche asciutti e conditi con burro fuso e salvia.

Sara C.

# CANEDERLI DA MAGRO

**Ingredienti:**

- g 800 spinaci o bietole
- Un pizzico di sale
- g 300 pane raffermo
- 2 uova
- 4 cucchiai di formaggio grattugiato
- Noce moscata
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- Un bicchiere di latte
- Profumo di noce moscata

Cuocere gli spinaci o le bietole in pochissima acqua con un pizzico di sale. Tagliare a dadini il pane raffermo, poi versare sul pane le verdure con il liquido di cottura. Aggiungere tutti gli altri ingredienti e, se necessario, il bicchiere di latte: l'impasto non deve risultare né troppo molle né troppo fisso. Con le mani bagnate formare delle palline; cuocere per 15 minuti in acqua bollente e condire con burro fuso e salvia.

Sara C.

# GNOCCHI DI PANE

**Ingredienti:** (per quattro persone)

- due panini raffermi
- due uova,
- due cucchiai di farina bianca
- burro e salvia o cipolla
- formaggio grattugiato.

Tagliare il pane raffermo a dadini e poi bagnarlo nel latte, aggiungere le uova e la farina e mescolare il tutto.
In una pentola piuttosto capace mettere dell'acqua (con sale) e portare a bollire. Mettere a cucchiaiate l'impasto nell'acqua bollente, ricordando che per staccare gli gnocchi dal cucchiaio occorre che questo sia sempre bagnato.
Quando gli gnocchi vengono a galla, scolare accuratamente e condire con formaggio e burro fuso insaporito con un po' di cipolla o salvia. Anna e Diego L.

# MINESTRA DI FEGATO

**Ingredienti:**

- 200 grammi di fegato
- Una grossa noce di burro
- Pane raffermo
- Brodo
- Abbondante grana grattugiato

Pestare minutamente su un tagliere 200 grammi di fegato che verranno poi arrostiti con una grossa noce di burro. Una volta cotto, spargere il fegato su alcune fette in un tegame versandovi sopra del buon brodo che le ricoprirà abbondantemente, e far cuocere per dieci minuti. Questa minestra ( una specie di " panada" più ricercata) si serve molto calda con abbondante grana grattugiato.

Gabriele

## LA PANADA

**Ingredienti:**

- 3 etti di pane raffermo
- 2 litri di acqua salata
- Burro fresco
- Pepe bianco

Mettere il pane raffermo nel forno ad essiccare finché diventa dorato, poi tagliarlo a pezzi grossolani e metterlo in 2 litri di acqua salata. Cuocere per un'ora senza mescolare, a fuoco molto basso. Togliere la panada dal fuoco, aggiungere un bel pezzo di burro fresco e pepe bianco, infine mescolare a lungo con un cucchiaio di legno. La panada va servita molto calda.

Questa minestra veniva preparata un tempo soprattutto per bambini o per ammalati .

Gabriele

# MOSA

**Ingredienti:**

- Latte anche scaduto
- Acqua
- Un pizzico di sale
- Farina gialla
- Burro
- Zucchero
- Mezzo litro tra latte e acqua

Mettere a bollire latte e acqua; aggiungere un pizzico di sale e mescolare di continuo. Aggiungere farina gialla per ottenere una " mosetta" che si dà ai bambini con aggiunta di burro e zucchero.

Valentina

# POLPETTE DI RISO

**Ingredienti:**

- Mezzo chilo di riso già cotto
- 2 uova
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 cipolla
- 100 g di mollica di pane
- Mezzo bicchiere d' olio
- 1 noce di burro

Tritare il prezzemolo; mettere il burro e l'olio in una pentolina,aggiungere la cipolla tritata e soffriggere finchè la cipolla è dorata.

Mescolare tutto insieme: riso, soffritto, prezzemolo, mollica di pane, sale e le due uova, in modo da formare un impasto. Con un cucchiaio da minestra prendere l'impasto e formare delle palline per poi schiacciarle.

Se risultano troppo tenere, passarle in un po' di pane grattugiato. Friggere le polpette nell'olio bollente .

Mattia

# GNOCCHI VERDI

**Ingredienti:**

- 3 Panini raffermi
- 1 bicchiere di latte
- spinaci o biete
- 2 uova
- Grana
- Noce moscata
- Sale
- Pane grattugiato

Tagliare il pane a dadini, metterlo in una ciotola e bagnarlo con latte tiepido. Cuocere in acqua bollente e salata , poi strizzare e tritare gli spinaci . Strizzare anche il pane e mescolarlo con gli spinaci . Aggiungere 2 uova intere , un pugnetto di formaggio grana un pizzico di noce moscata un pizzico di sale . Se l'impasto è troppo morbido aggiungere pane grattugiato . Quando gli gnocchi vengono a galla sono cotti . Si possono condire con il burro fuso e la salvia o col sugo di pomodoro.

Sara R.

# ROTOLO DI PANE

## Ingredienti

- 5/6 panini raffermi
- 3 uova
- latte tiepido
- un etto e mezzo di prosciutto cotto tritato
- una manciata di formaggio grana grattugiato
- una spolveratina di pepe
- noce moscata
- un pizzico di sale
- una manciata di prezzemolo tritato
- avanzi di formaggi tipo fontina tagliati a pezzetti
- burro e salvia.

Tagliare a dadini il pane, metterlo in una ciotola e versarvi sopra il latte. Lasciare riposare per mezz'ora. Aggiungere le uova e gli altri ingredienti. L'impasto deve risultare consistente anche se morbido eventualmente aggiungere del pan grattato per asciugare un poco.

Stendere un canovaccio di cucina e versarvi l'impasto. Formare un rotolo e chiuderlo nel canovaccio. A parte portare ad ebollizione l'acqua leggermente salata, e calarvi lentamente il rotolo. Lasciare cuocere per 10, 15 minuti.

Intanto in un pentolino sciogliere il burro con la salvia.

Togliere dall'acqua il rotolo, adagiare su un tagliere e lasciare scolare. Levare il canovaccio e tagliare il rotolo a fette, sistemarle in un piatto di portata e cospargere di formaggio grattugiato versarvi il burro fuso con la salvia e servire subito.

Daniele

# Secondi Piatti

## CROCCHETTE DI PATATE

**Ingredienti:** (per quattro persone)

- 1 kg circa di patate già lessate
- 3 uova
- 30 g di formaggio grattugiato
- Farina (quanto basta)
- Prezzemolo (quanto basta)
- Noce moscata (un pizzico)
- Sale
- Olio

Alle patate lesse levare la buccia e passarle col passaverdura.

Unire le uova, il formaggio, il prezzemolo, un pizzico di noce moscata, la farina sufficiente per fare un impasto abbastanza sodo, e il sale.

Formare delle palline leggermente schiacciate, infarinarle e lasciarle riposare per cinque minuti . Friggerle in abbondante olio bollente.

Laura

## POLENTA ABBRUSTOLITA

Ingredienti:

- Polenta avanzata

Tagliare la polenta a fette dello spessore di un cm. Mettere le fette di polenta sulla stufa a legna bella calda; mettere le fette in un tegame antiaderente preriscaldato e fare abbrustolire la polenta da una parte e dall'altra.

Manuel

# TONCO DEL PONTESEL

**Ingredienti:**

- Carne a pezzi
- Salsa di pomodoro tanta da coprire la carne
- Lucanica fresca  o due salsicce a pezzi
- Mezzo cucchiaino di sale
- Mezzo cucchiaino di pepe

Prendere vari tipi di carne avanzata e tagliarla a pezzi tipo spezzatino,  aggiungere salsa di pomodoro, tanta da coprire la carne , una lucanica fresca o due salsicce a pezzi, mezzo cucchiaino di sale e mezzo di pepe (cucchiaino piccolo da caffè ) e fare cuocere per un quarto d'ora mescolando.
Questo piatto poteva essere conservato per una settimana aggiungendo ogni volta che si consumava un pezzo di salsiccia.
Si chiama "Tonco del Pontesel" perché si conservava al fresco sul poggiolo, in dialetto "pontesel".

Irene

## SMACAFAM

**Ingredienti:**

- 3 uova
- Seicento grammi di farina
- Mezzo litro di latte
- Un bicchiere d'acqua
- Un pizzico di sal**e**
- Mezza lucanica fresca

In una terrina sbattere con la frusta le uova, la farina, un pizzico di sale; un po' alla volta aggiungere il latte e l'acqua e mescolare molto bene perché non si formino grumoli. Aggiungere la lucanica fresca sbriciolata.
Versare tutto in una teglia (se possibile di ferro, come quelle di una volta) dopo averla unta con un po' di olio. Mettere in forno ben caldo a 220 gradi per circa 30 minuti.

Mattia

# PATATE ARROSTITE

**Ingredienti:**

- Patate lesse
- Olio ( di semi o di oliva )
- Cipolla
- Sale
- Rosmarino
- Burro crudo

Quando sono fredde, sbucciare le patate avanzate.
Affettarle a mano o con l'affettatrice; far rosolare in olio di semi, o preferibilmente d'oliva, della cipolla abbondante e metterci le patate ad arrostire mescolando bene sul fondo perché non si attacchino. Aggiungere sale e rosmarino ben pestato e alcuni pezzettini di burro crudo.
Rimescolare tutto e quando le patate saranno rosolate, toglierle dal fuoco.

Laura

# dolci

# FRITTELLE

**Ingredienti:**

- 1 litro di latte
- 4 cucchiai di farina  bianca
- 2 cucchiai di zucchero
- 2 mele golden tagliate a fettine
- 1/4 di cucchiaino sale
- 1 bustina di lievito

Mettere in una bacinella tutti gli ingredienti e mescolare con cura, mettere prima la farina e dopo il latte ;versare in una padella olio di semi per circa 1 cm; quando l'olio è bollente immergervi un piccolo mestolo contenente l'impasto e lasciare friggere per circa un minuto.

Davide

# FOCACCIA DI PANE

**Ingredienti.**

- 3 panini raffermi
- Un po' di latte freddo
- 1 uovo
- Qualche cucchiaio di farina bianca
- Un pugno di farina gialla fine (a piacere)
- 1 cucchiaio di zucchero
- 2 mele
- 1 bustina di lievito per dolci o bicarbonato

Bagnare il pane nel latte finché si ammorbidisce, poi strizzarlo.

Impastare il pane con l'uovo, lo zucchero, la farina, il lievito in modo che abbia la consistenza di una normale torta. Se si aggiunge la farina gialla, lasciare l'impasto più molle. Aggiungere lo zucchero e le mele tagliate a fettine. Infornare a forno caldo per circa mezz'ora.

Rosetta

# FRITTELLE DI POLENTA

**Ingredienti:**

- Mezza polenta avanzata
- 2 uova
- 1 pizzico di sale
- 2 etti di zucchero
- 1 bustina di lievito
- 50 grammi di burro
- 1 buccia di limone grattugiata
- 3 etti di farina bianca
- Marmellata, olio, zucchero a velo

Passare la polenta nel passaverdura e stenderla sulla spianatoia; aggiungere la farina a " fontana", le uova, il burro sciolto a bagnomaria, lo zucchero, il sale e la buccia del limone.
Impastare fino a quando l'impasto risulterà elastico; se necessario aggiungere altra farina.

Stendere una sfoglia spessa 3,4 millimetri, poi con uno stampo rotondo del diametro di circa 10 cm, ritagliare sulla sfoglia tanti dischi.
Mettere su ogni disco un cucchiaino di marmellata, poi piegare il disco a metà e premere sui bordi con le dita, così da ottenere delle frittelle a forma di mezzaluna.
Friggere in abbondante olio bollente finché le frittelle non iniziano a gonfiare, galleggiare e diventare dorate.
Levare le frittelle dall'olio e cospargerle di zucchero a velo.

Daniela

## PANE ALL'UVA

**Ingredienti: (per sei persone)**

- Farina gr 230
- Uva sultanina gr 90
- Zucchero gr 60
- 1 uovo
- Una tazza di latte
- 1 bustina di lievito in polvere

Mescolare in una terrina lo zucchero, l'uva, la farina, il tuorlo d'uovo e il lievito . Unire il latte per ottenere un giusto impasto. Imburrare uno stampo rettangolare e riempire con l'impasto . Mettere in forno per circa 35,40 minuti.

Robert

## PANE FRITTO

**Ingredienti**:

- 10 fette di pane vecchio dallo spessore di un 1 cm
- Circa 2 bicchieri di latte
- Olio di semi
- zucchero e cacao

Passare ogni fetta di pane nel latte. Friggere le fette in olio di semi. Dopo averle fritte, toglierle dall'olio, metterle su una carta assorbente e cospargerle di zucchero. Un'altra variante dice di spolverare le fette di pane fritto con zucchero e cacao.

Manuel

# PERSECCHE

**Ingredienti:**

- Prugne
- Albicocche
- Mele
- Pesche

Prendere della frutta, disossarla e poi tagliarla a pezzi. Mettere i pezzi di frutta sugli arelini (delle reti appoggiate su due cavalletti) e lasciare lì, in un posto all'ombra, finché si essiccano . Infine mettere nei sacchetti e mangiare l'inverno.

Giada

## POMI COTTI

**Ingredienti:**

- 4 mele anche appassite
- Mezzo bicchiere d'acqua
- Un cucchiaino di zucchero
- Due chiodini di garofano
- Un pezzettino di cannella

Sbucciare 4 mele e tagliarle a fettine. Metterle in una padella con mezzo bicchiere d'acqua , un cucchiaino di zucchero, due chiodini di garofano e un pezzettino di cannella. Mettere la padella coperta sul fuoco e cuocere a fuoco lento.

Diego F.

## STRUDEL

**Ingredienti:**

- 100 g di burro
- Mezzo bicchiere di latte
- Un uovo
- La scorza di mezzo limone
- Poco olio
- 100 g d'uva sultanina
- 500 g di mele anche appassite
- 150 g di zucchero
- 2 cucchiai di cannella in polvere
- Pangrattato (con pane secco)

Preparare un panetto consistente, impastare la farina con un pizzico di sale, 50 g di burro fuso, il latte, l'uovo e la scorza di limone grattugiata. Lasciare riposare la pasta per 30 minuti, dopo averla unta e coperta con un canovaccio. Fare rinvenire l'uva sultanina in acqua tiepida. Sbucciare le mele, affettarle sottilmente e mescolarle in una terrina, con lo zucchero, la cannella e l'uvetta sgocciolata e asciugata.

Stendere la pasta col mattarello facendola diventare sottile, spennellarla con 30 g di burro fuso e poi distribuire sulla pasta il ripieno. Arrotolare la pasta formando un rotolo, schiacciandolo lungo il bordo e alle estremità. Mettere lo strudel in una teglia imburrata e infarinata. Cuocere in forno 35 minuti circa.

Eleonora

## JOGURT

**Ingredienti:**

- Un litro di latte scaduto
- Un granellino di sale

Prendere un litro di latte scaduto e lasciarlo diventare acido. Aggiungere un granellino di sale e riscaldare il latte fino a farlo diventare grumoloso. Lasciare intiepidire prima di mangiarlo.

Diego F.

## TORTEL CON LE MELE

**Ingredienti:**

- 7 cucchiai di farina bianca
- Mezzo litro di latte anche scaduto
- Un uovo
- Un pizzico di sale
- Un cucchiaio di olio
- A piacere una o due mele mature o ammaccate

In una terrina mettere la farina, un cucchiaio di zucchero, un pizzico di sale, l'uovo intero e poco alla volta aggiungere il latte. Sbattere il tutto affinché non si formino grumi. Si deve ottenere un composto piuttosto liquido che denso.

Intanto scaldare una padella antiaderente in forno, con un cucchiaio di olio. Mettere il liquido nella padella e, se si vuole, aggiungere le mele tagliata a fettine. Cuocere a 180°- 200° fino a fargli prendere un bel colore dorato. Sfornare e tagliare a fette: si mangia caldo o anche freddo.

Nicola

# TORTA DI LATTE

## Ingredienti:

- 5/6 panini raffermi
- Latte tiepido
- Un pizzico di sale
- Un cucchiaio di zucchero
- 2 uova
- Un filo d'olio o qualche ricciolo di burro
- A piacere una manciata di uva passa

Tagliare a dadini il pane raffermo , metterlo in una ciotola e versarvi sopra il latte per ammorbidirlo . Mescolare bene e poi lasciare riposare coperto per almeno mezz'ora. Scoprire e aggiungere le uova ed eventualmente altro latte, perché l'impasto deve risultare morbido ed omogeneo.
Aggiungere lo zucchero, a piacere l'uva passa, mescolare e versare in una teglia imburrata. Sistemare con qualche ricciolo di burro o un filo di olio di semi. Cuocere a fuoco vivo finché non si formi una crosticina bionda.
Cospargere di zucchero e lasciare intiepidire.

Daniele

# BUDINO BICOLORE

**Ingredienti**

- mezzo litro di latte appena scaduto ma non inacidito
- 2 cucchiai di farina
- 5 cucchiai di zucchero
- 2 tuorli d'uovo
- la buccia grattugiata di 1 limone
- a piacere 1 cucchiaio di cacao amaro

In una pentola mescolare, con un cucchiaio di legno, i tuorli d'uovo con lo zucchero poi aggiungere la farina, la buccia di limone e, piano piano, il latte in modo che non si formino grumi. Mettere sul fuoco e portare ad ebollizione. Cuocere per 5 minuti a fuoco medio sempre mescolando.

Versare metà della crema in uno stampo e alla rimanente aggiungere lentamente il cacao mescolando bene.

Versare nello stampo anche la crema scura e lasciare raffreddare.

Daniele

## MACEDONIA

**Ingredienti:**

- Frutta di stagione molto matura
- Poco zucchero
- Succo di limone

Lavare la frutta, curare le parti marce e tagliarle a pezzi non troppo grossi ( la frutta non deve essere sbucciata). Mettere i pezzetti di frutta in un recipiente insieme a un poco di zucchero e al succo di limone e mescolare. Lasciarla macerare in un luogo fresco coperta da un telo. Quando è pronta si può mangiare.

Giada

# Varie

# FORTAIE

**Ingredienti**: (per sei persone)

- Cinque cucchiai di farina bianca
- Un litro di latte anche scaduto da poco
- Due uova
- Un pizzico di sale

Unire gli ingredienti mescolando bene e aggiungendo latte fino ad ottenere un impasto senza grumi e abbastanza liquido. Ungere la padella con poco olio e quando è bella calda versare un mestolo di impasto. Dopo circa 30 secondi girare la fortaia e finire la cottura.
Si mangiano accompagnate a prosciutto e formaggio ma anche con marmellata, zucchero o miele.

Davide

## RICOTTA

**Ingredienti**:

- Un litro di latte avanzato inacidito
- Due cucchiaini di aceto
- Un pizzico di sale.

Mettere a bollire il latte con l'aceto e il sale. Quando è condensato scolare con un colino, mettere in uno stampo e lasciar raffreddare.

Robert

## CROSTINI DI PANE

**Ingredienti:**

- Pane raffermo

Tagliare il pane raffermo a fette o a quadratini e metterlo nel forno; quando il pane è dorato si mette nel brodo o nella minestra.

Diego F.

## BRUSCHETTE

**Ingredienti.**

- Fette di pane vecchio
- uno o due pomodori
- due spicchi di aglio
- olio di oliva
- origano
- salsa piccante a piacere

Prendere un filone di pane raffermo, tagliarlo a fette e tostarlo nel forno. Prendere due spicchi di aglio e strofinarli sulle fette a volontà.
Tagliare il pomodoro a pezzetti e metterlo sulle fette di pane. Aggiungere un filo di olio, l'origano, e se piace la salsa piccante.

Sara R.

## PEVERADA

**Ingredienti.**

- Pane vecchio grattugiato
- Burro
- Brodo
- Pepe in abbondanza e sale

Rosolare il pane grattugiato in un bel pezzo di burro, finché diventi brunito. Aggiungere il brodo un po' alla volta finché si formi una crema densa ma non soda, semiliquida.
Aggiungere pepe in abbondanza e aggiustare di sale.
Mescolare spesso poiché il composto si attacca facilmente al fondo della padella.
Cuocere per alcuni minuti, finché il pane si è completamente amalgamato con gli altri ingredienti.
La ricetta trentina vorrebbe che nella salsa venisse inserita una lucanica intera per insaporire ulteriormente la salsa.
Questa salsa si accompagna alle carni lesse.

Cristina

# INDICE


4. Canederli allo speck
5. Canederli da magro
6. Gnocchi di pane
7. Minestra di fegato
8. Panada
9. Mosa
10. Polpette di riso
11. Gnocchi verdi
12. Rotolo di pane
14. Polenta brustolada
15. Crocchette di patate
16. Tonco del pontesel
17. Smacafam
18. Patate rostide
20. Frittelle
21. Focaccia di pane
22. Frittelle di polenta
24. Pane all'uva
25. Pane fritto
26. Persecche
27. Pomi cotti
28. Strudel
29. Yogurt
30. Tortel con le mele
31. Torta di latte
32. Budino bicolore
33. Macedonia
35. Fortaie
36. Ricotta, Crostini di pane
37. Bruschette
38. Peverada

PRIMI PIATTI 4 — 12

SECONDI PIATTI 14 — 18

DOLCI 20 — 33

Ringraziamo di cuore tutte le nostre nonne e le nostre mamme, perché hanno collaborato con noi rispondendo ai questionari e dandoci le ricette che usavano un tempo, per riutilizzare gli avanzi di cucina. Abbiamo provato qua a scuola due ricette: il pane fritto e le bruschette. La procedura è stata semplice ed il risultato buonissimo!
Provate le nostre ricette che sono buone, ma soprattutto ci aiutano a non sprecare cibo e a produrre meno rifiuti.

Buon appetito.

Valentina, Irene, Anna, Sara C., Eleonora, Giada, Manuel, Davide, Diego F., Mattia, Diego L., Laura, Sara R., Gabriele, Robert, Daniele, Nicola, Daniela, Rosetta.